



### “NO eclipsar su visión”

Las principales recomendaciones son disfrutar este espectacular evento con la protección adecuada y observarlo de manera intermitente, por periodos cortos de tiempo.

La próxima semana podrá admirar durante unas 2 horas y 20 minutos un fenómeno natural que sólo ocurre cada 200 o 300 años en el mismo rincón del mundo. Pero si no cuida sus ojos del sol, ese momento único en su vida puede transformarse en una gran amenaza para su salud oftalmológica. Y es que los rayos y la luz de este astro, pueden provocar una retinopatía solar, enfermedad a la retina que daña permanente e irreversiblemente la visión e incluso, causa ceguera.

“Es como cuando éramos pequeños y tomábamos una lupa para quemar una hoja con la luz del sol. El ojo tiene un lente dentro, entonces si uno lo mira, se produce el mismo efecto, con la diferencia de que la hoja sería la retina. El sol siempre es dañino para la vista y en el eclipse es igual porque produce radiación y luces ultravioleta e infrarroja que no son visibles y generan una quemadura en la parte central de la retina, que es la mácula. Por eso, la recomendación es protegerse adecuadamente con los lentes certificados para el eclipse y verificarlos bien”, explicó el doctor Marco Aguilar, oftalmólogo especialista en retinología del Hospital de La Serena.

Este daño a la retina producido por la excesiva exposición a los rayos del sol puede ser completamente indoloro u ocasionar irritación, ardor, hinchazón, lagrimeo, sensación de cuerpo extraño, enrojecimiento progresivo y un dolor intenso que impide abrir los ojos. Los síntomas podrían aparecer entre 6 y 12 horas después del eclipse y prolongarse incluso por años. Ante ellos, debe consultar rápidamente a un médico.

Al respecto, el doctor Rodrigo Lacroix, oftalmólogo del recinto asistencial serenense, indicó que “las alteraciones a la retina pueden ser inmediatas pero el problema es que a veces son indoloras y la gente no se percata de inmediato que su visión está alterada. Hay veces en que tienen una pequeña baja de la visión en un solo ojo y no se dan cuenta, al andar con los dos ojos abiertos, entonces siempre es mejor prevenir. Si después de estar expuestas, las personas tienen visión borrosa o una percepción alterada de las cosas - no ven los colores de la misma tonalidad que antes o por ejemplo, ven los marcos de las puertas chuecos o líneas curvas en el piso - deben consultar pronto porque son signos de daño retinal”.

Y ¿qué tipo de lentes hay usar para prevenir? La instrucción de los expertos es sólo observar el eclipse con aquellos que bloqueen los rayos dañinos del sol y cumplan con la certificación ISO 12312-2. Otra opción segura es utilizar un vidrio de máscara de soldador grado 12, 14 o

## Siga los consejos de los especialistas para “NO eclipsar su visión

Written by Sergio Guzmán Leiva  
Monday, 01 July 2019 10:52 -

---

superior, comprado en lugares establecidos.

Según el doctor Aguilar, “el formato de lentes certificados de cartón es más barato, asequible y funciona perfecto, lo importante es que estén en buenas condiciones, no sea muy antiguo (tenga más de 3 años), esté rallado, doblado o perforado. Hay que ponerse los lentes primero y después mirar el sol y para sacárselos, desviar la vista para no recibir la luz del sol directamente”.

No mirar por ningún motivo al sol sin protección certificada, supervisar a niños en todo momento y no utilizar filtros caseros como vidrios ahumados, placas de radiografías, papel celofán o lentes convencionales son otros consejos importantes para poner en práctica durante este 2 de julio.

Además, también resulta fundamental observar el eclipse sólo por períodos cortos de tiempo y de manera intermitente, tomándose pausas de descanso. “Aún con los lentes certificados, lo importante es que la observación sea breve, no estar mucho tiempo mirando el sol”, sostuvo el doctor Aguilar.

¡OJO! con el uso de celulares y cámaras:

El eclipse atraerá a varios cientos miles de miradas en la Región de Coquimbo, personas que desearán inmortalizar este momento para la posteridad, pero ¡OJO! porque según los expertos, está absolutamente prohibido mirar al sol a través de cámaras fotográficas o de video, smartphones, binoculares, telescopios u otros dispositivos sin filtro solar certificado.

“Si ves el eclipse además con cámaras, celulares u otros implementos el efecto es peor todavía porque se suman sus lentes al que naturalmente tiene el ojo que es la retina. No puedo ponerme los lentes y sobre eso la cámara, estos dispositivos no deberían usarse ni siquiera con los lentes solares certificados, si quiere usarlos, deben hacerlo con filtros especiales que son profesionales”, enfatizó Aguilar.

La idea es que tome todas las precauciones para cuidar su visión y disfrute de la experiencia lejos de la tecnología, viviendo este gran fenómeno que ocurre cada 2 años en algún punto del planeta y que el maravilloso regalo que hoy entregará la naturaleza en este lado del mundo “quede en su memoria y no en su retina”.