

Por qué no tenés que mirar directamente al sol sin protección.

Qué consecuencias tiene no protegerse de los rayos solares.

En verano, estás más expuesto a la radiación solar ya sea porque es época de vacaciones o porque disfrutás más al aire libre. Pero estas actividades deben realizarse con precaución porque el sol puede acarrear problemas oculares tan graves como los que suceden en la piel.

Bajo ningún concepto, se debe exponer la visión a la luz solar directa sin la protección adecuada de gafas certificadas contra los rayos ultravioletas (UV). El no uso de protección puede conducir al desarrollo de cataratas, maculopatía, pterigion (conocido como ojo del surfista, que es el crecimiento del tejido conjuntivo en la superficie del ojo), fotoqueratitis (inflamación de la córnea), conjuntivitis, tumores oculares y otras patologías.

Con frecuencia, en los comercios se venden gafas que dicen ser aptos para proteger contra la radiación UV, si bien esto no es cierto. Un técnico óptico puede, de manera sencilla, determinar si es correcto o no. Por lo pronto, hay que desconfiar de los productos económicos y/o muy grotescos.

No menos importante es preservar los ojos si se utilizan camas solares dado que el riesgo es el mismo que el de exponerse directamente al sol.

Se aconseja que las gafas cubran toda el área de los ojos de manera tal de que los rayos tampoco puedan penetrar de costado. Además, se recomienda el uso de sombrero de ala ancha.

En días nublados, también hay que protegerse dado que la radiación UV puede atravesar las nubes. Hay que recordar que, habitualmente, uno se quema incluso durante esos días.

Del otro lado del espectro electromagnético, en tanto, también está la amenaza de la radiación infrarroja cuyo daño es por acumulación. Si bien casi no se habla de estos rayos, la mitad de la luz solar que impacta en la piel es infrarroja y, sin protección, daña los párpados y los tejidos del ojo.

Está claro, entonces, que nunca hay que mirar directamente al sol, incluso, durante un eclipse, porque el riesgo de desarrollar una retinopatía es muy alto.







¿Qué es la blefaritis?

La blefaritis es una inflamación que afecta al borde palpebral, específicamente a los folículos de las pestañas y glándulas de la zona.

Generalmente, la blefaritis es una condición benigna, pero existe la probabilidad de que esta condición cause síntomas muy molestos para el paciente.

Este problema ocular implica una serie de procesos inflamatorios que determinan la gravedad de la blefaritis. Además, la blefaritis suele ser un problema crónico, ya que existen factores intrínsecos que en muchas ocasiones son difíciles de curar.

Puede desarrollarse a cualquier edad, sin embargo, las personas con más de 50 años son las más propensas a padecerla.

Tipos de blefaritis

Es importante identificar el tipo de blefaritis para que el especialista pueda recomendar el mejor tratamiento para cada caso, ya que puede variar según la frecuencia y la gravedad.

• Anterior: Esta inflamación afecta a la zona externa del párpado, el borde donde se ubican las pestañas. La blefaritis anterior puede tener su origen en una infección bacteriana o vírica, motivo por el cual, si no se llega a tratar adecuadamente, el problema puede acabar complicándose.

En estos casos la inflamación hace que el párpado se pliegue hacia dentro o hacia fuera, dañando la córnea al introducirse por esta causa las pestañas en el interior del ojo.

• Posterior: Este tipo de blefaritis afecta a la parte interna, exactamente al borde palpebral que entra en contacto con el otro párpado cuando cerramos los ojos. Suele causarlo un mal funcionamiento de las glándulas de Meibomio.

Estas se obstruyen pudiendo dar lugar a la inflamación del párpado, además de desarrollar otros problemas como los orzuelos. Asimismo, las lágrimas pueden adoptar una apariencia espumosa.

- Mixta: Se denomina blefaritis mixta cuando se produce simultáneamente la blefaritis anterior y posterior. Por normal general, la blefaritis de tipo anterior se desarrolla a raíz de la acumulación de secreciones en el borde del párpado de tipo posterior.
- Rosácea: Está asociada a una enfermedad conocida como rosácea ocular, que contraen las personas que tiene rosácea, un trastorno crónico de la piel que afecta el rostro.

Cuando la rosácea afecta a los ojos puede ocasionar un malfuncionamiento de las glándulas sebáceas y dar lugar a la inflamación del párpado.

- Escamosa: La blefaritis escamosa se caracteriza por producir escamas en la base de las pestañas. Estas escamas son fácilmente desplegables, aunque a veces se adhieren formando costras. En algunos casos las pestañas tienden a caerse, sin embargo, no tardan en volver a crecer.
- Seborreica: En este caso, la blefaritis se origina por una acumulación excesiva de lípidos en la zona lagrimal.

El afectado puede presentar síntomas asociados al picor y el enrojecimiento ocular. La blefaritis seborreica está muy relacionada con problemas cutáneos o la dermatitis seborreica.

Causas de la blefaritis

La blefaritis y la sequedad ocular son problemas que tienden a confundirse.

Esto sucede porque ambos trastornos aparecen al mismo tiempo y por tanto se desconoce el causante de cada problema: ¿la sequedad ocular causa la blefaritis, o la blefaritis causa sequedad ocular?

Esto sucede tan seguidamente que algunos investigadores creen que estas dos condiciones pueden formar parte de un único problema ocular llamado Síndrome de Blefaritis y Sequedad Ocular. De todas formas, a continuación, podemos ver que existen diversas causas posibles que pueden dar lugar a blefaritis:

- Infección bacteriana del párpado
- Trastorno de la glándula sebácea (Meibomio)
- Infección micótica del párpado
- Infección por microorganismos (Demodex)
- Trastornos de la piel (Rosácea, eczema, caspa, psoriasis...)

La blefaritis, generalmente se asocia a un crecimiento excesivo de bacterias en la base de las pestañas, que con el tiempo crean una estructura denominada biopelícula.

Esta biopelícula se convierte en un entorno tóxico donde empiezan a proliferar microorganismos conocidos como el Demodex, empeorando así la inflamación del parpado.

Asimismo, estos microorganismos producen sustancias que provocan la inflamación de las glándulas Meibomio dando lugar a un trastorno en su función de secreción de aceite encargado de evitar que la lágrima se evapore.

¿Cuáles son los síntomas?

Independientemente del tipo de blefaritis y de la gravedad, los síntomas que pueden manifestarse son:

- Ardor v escozor en los ojos
- Lagrimeo constante
- Costras en la base de las pestañas
- Picazón en los parpados
- Sensación de arenilla o cuerpo extraño
- Pérdida de pestañas

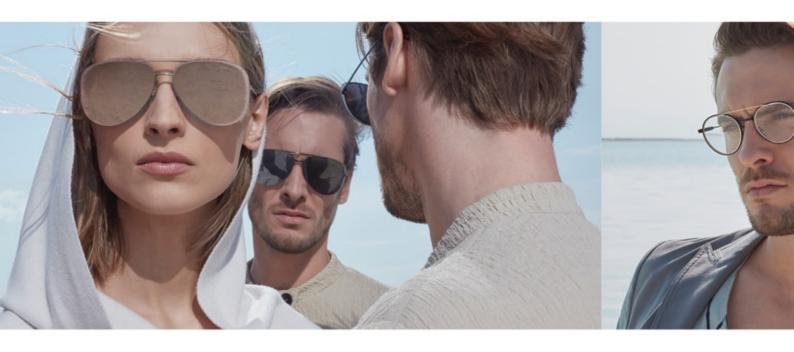
Tratamiento de la blefaritis

Cabe destacar que la blefaritis no tiene cura, pero puede controlarse para prevenirla o para que dure el menos tiempo posible.

Como todo problema ocular, el tratamiento debe comenzar con una consulta con su optometrista u oftalmólogo para poder determinar la raíz del trastorno, pero por lo general, el tratamiento incluye:

- Limpieza de párpados: Lavar suavemente los párpados eliminando la formación de la biopelícula y el exceso de bacterias utilizando bastoncillos de algodón. Seguramente el especialista recomiende algún tipo de producto o toallitas de limpieza bajo receta.
- Medicamentos tópicos: Una vez diagnosticado el problema, el profesional puede recetar medicamentos tópicos para acabar con el exceso de bacterias u otros microorganismos causantes de la blefaritis. Estos medicamentos se utilizan a corto plazo cuando existe riesgo de infección ocular.

Cualquier problema en la zona de los ojos es motivo para acudir a un especialista, de esta forma evitaremos que se agraven y afecten a nuestra visión.



GIORGIO ARMANI







GIORGIO ARMANI





Chloè





Chloe





Estelas de los aviones: ¿por qué las vemos en el aire?

Descubre cómo se produce este interesante fenómeno.

En muchas ocasiones, sobre el azul del cielo, se pueden apreciar largas nubes que forman una línea recta revelando, de forma inequívoca, el reciente paso de un avión. Estas nubes, conocidas con el nombre de estelas o contrails, que en inglés significa rastros de condensación, aparecen por el contraste de temperaturas que se produce cuando los gases calientes y húmedos provenientes de los aviones a reacción, entran en contacto con el aire frío (unos -40/-50°C) que se encuentra a gran altitud (a unos 9-10 kilómetros de la tierra).

Estos rastros también pueden aparecer a alturas más bajas en climas extremos (Antártida, Ártico). Las estelas de los aviones están formadas por vapor de agua condensada o, incluso, congelada, compuesta por cristales de hielo y de nieve. Son, por lo tanto, inofensivas.

El hecho de que las moléculas que expulsa el avión estén mucho más comprimidas en el interior que en el exterior, también contribuye a la condensación de los gases. Al expandirse de golpe, la temperatura de los gases baja muy deprisa, haciendo que el vapor cristalice inmediatamente.

El proceso mediante el cual la materia pasa de un estado gaseoso a un estado sólido, sin pasar por el estado líquido, se llama sublimación regresiva o deposición.

Las estelas pueden permanecer en el cielo desde varios minutos a varias horas. Su duración depende de:

- La altitud a la que vuela el avión
- La temperatura
- La humedad de la atmósfera
- El tipo de nubes que atraviesa la aeronave
- El tamaño de los cristales de hielo
- La cantidad de rayos solares

¿Sabías qué...?

Algunos expertos utilizan las estelas para estimar las condiciones meteorológicas que existen a esa altura.

Los contrails son producidos por los aviones a reacción o de propulsión a chorro (jet significa chorro en inglés).

Este vehículo aéreo funciona echando un chorro de gases hacia atrás, que le propulsa hacia delante. Debido a sus ventajas de maniobrabilidad supuso un avance increíble en la aviación militar y comercial.

El primer avión de combate a reacción del mundo fue el Messerschmitt Me 262, diseñado y construido en Alemania durante la Segunda Guerra Mundial, que entró en servicio en 1944 como avión de caza.

El primer avión comercial de propulsión a chorro, desarrollado por un fabricante aeronáutico británico, fue De Havilland DH.106 Comet, y realizó su primer vuelo el 27 de julio de 1949. Hasta ese momento, sólo habían existido aviones a reacción con fines militares.

¿Cómo se producen los contrails de los aviones acrobáticos?

Las estelas que dejan tras de sí los aviones acrobáticos no se quedan en el cielo por la misma razón que las de los aviones comerciales. Dado que vuelan a poca altura, estas estelas no son el resultado de la congelación de las gotas de agua que salen de los motores, sino de colorantes que el piloto inyecta al motor en el momento preciso.

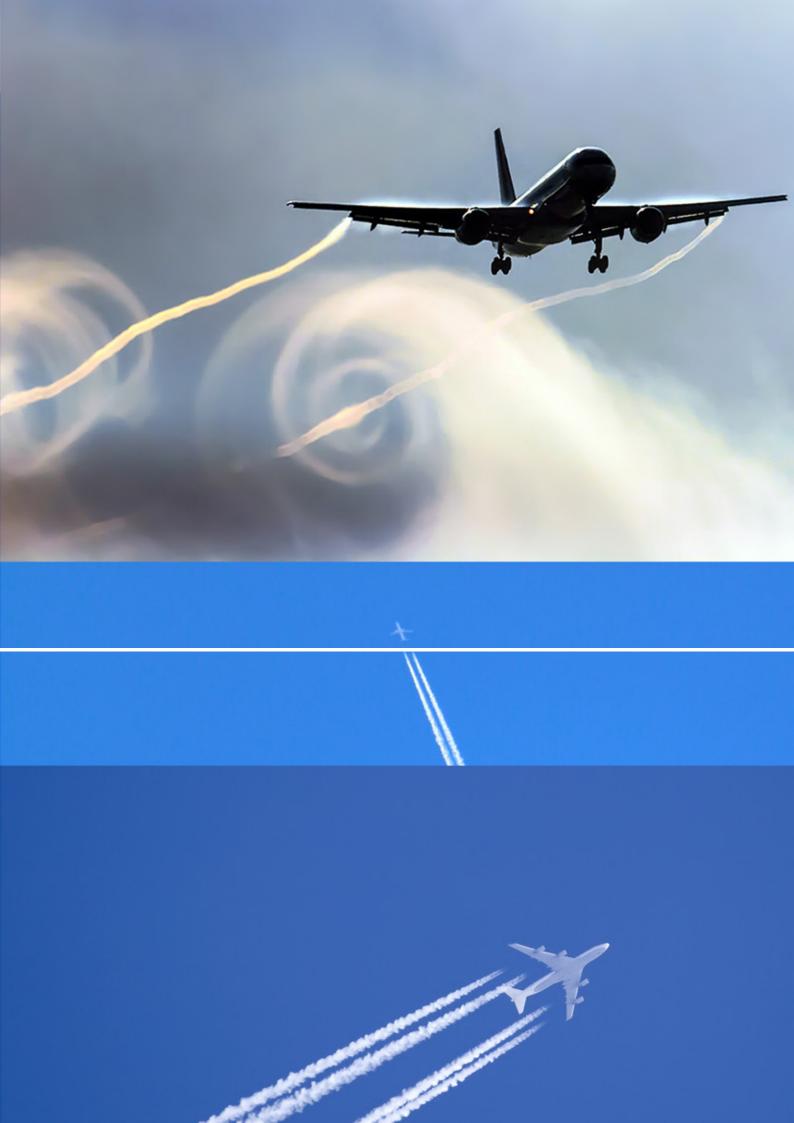
El grupo de vuelo acrobático del ejército español, La Patrulla Águila, fue creado en 1985 y tiene su sede en el municipio de San Javier en la Región de Murcia. Consta de siete aviones CASA C-101 de fabricación española.

Destaca a nivel mundial debido a su maestría a la hora de realizar maniobras complejas como el looping invertido y el aterrizaje en formación, siendo la primera patrulla que ha sido capaz de realizarlo. La Patrulla Águila es una de los pocos grupos de vuelo acrobático que utiliza humo amarillo en sus exhibiciones aéreas, para poder dibujar en el aire la bandera de España.

¿Y qué son los chemtrails?

Algunas teorías sostienen que, a veces, las estelas que dejan los aviones en el cielo están compuestas por productos químicos cuya función es fumigar o sembrar nubes. De acuerdo con estas teorías, los chemtrails, quimioestelas o estelas químicas, esparcen sustancias perjudiciales para la salud. Según estas mismas teorías, un chemtrail se diferencia de un contrail en que, cuando se disipa, forma nubes tipo cirros.

Por el momento, la comunidad científica se muestra escéptica al respecto y sostiene que las estelas en el cielo sospechosas de ser chemtrails no son más que estelas de condensación o, simplemente, nubes.







SOLO PARA



PREPÁRATE A VIVIR NUEVAS AVENTURAS

¿Gafas de sol de mercadillo? ¡Ni se te ocurra!

En los largos y luminosos días de verano se multiplican las actividades al aire libre y, con ellas, las horas que pasamos expuestos al impacto nocivo de las radiaciones ultravioletas. Las gafas de sol de mercadillo incrementan los efectos negativos de estos rayos sobre tus ojos.

Peor que no llevar gafas

Desde el Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas advierten que las gafas de sol no homologadas hacen que las radiaciones dañinas penetren profundamente en el interior del ojo, perjudicando incluso más que si no se llevara protección.

• ¿Quieres saber por qué? Las gafas de sol de mercadillo no cuentan con tratamientos para protegerte del sol.

La oscuridad que sus lentes dan a tus ojos, hacen que tus pupilas se dilaten, favoreciendo la entrada de más rayos dañinos que si no llevaras gafas ¿no te parece peligroso?

Las gafas de sol del "top manta" tampoco preservan el contorno de ojos de los rayos perjudiciales. Esto significa que aceleran el envejecimiento de la piel y la aparición de "patas de gallo".

En Essilor hemos desarrollado el índice E-SPF de 50 y de 25, que protege los ojos y la piel de alrededor. ¡Pregunta en tu óptica por todas sus ventajas!

Además... Los defectos que tienen sus lentes empeoran tu visión y aumentan las probabilidades de sufrir dolores de cabeza, fatiga visual, caídas y golpes.

¿Y para los niños?

Ya te lo contamos en un post anterior: los ojos infantiles son mucho más vulnerables que los de los adultos. Por eso, es imprescindible que sus gafas de sol sean homologadas:

- Antes del primer año de vida, el cristalino, que ejerce de filtro de los rayos solares, deja pasar a la retina el 90% de la radiación UVA y el 50% de la UVB.
- La pupila infantil permanece más dilatada que la de los adultos.
- La pigmentación de sus ojos, que actúa como barrera protectora, y se va oscureciendo con el paso del tiempo, es todavía demasiado clara.

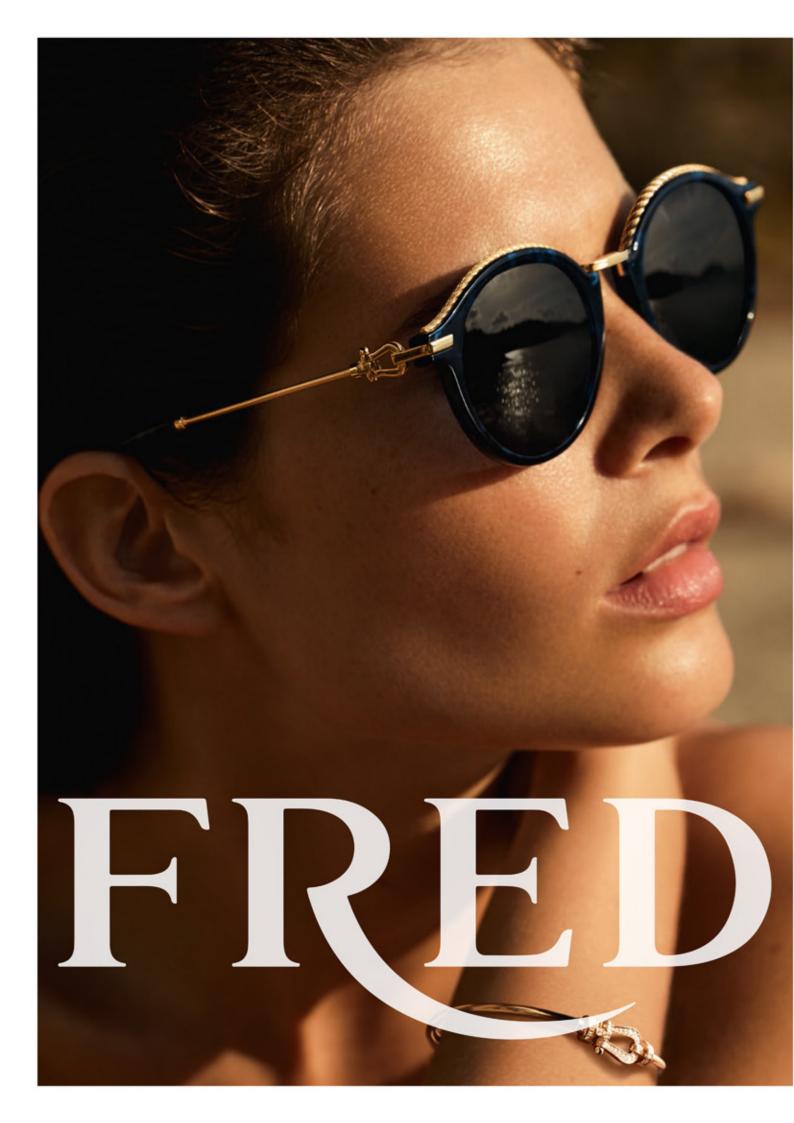




DOLCE & GABBANA











CELINE





CELINE





































Síguenos en: **f** 🖸 🤈 You Tube