

Protección de los ojos bajo el agua

El Servicio de Oftalmología del Hospital Universitari General de Catalunya, OMIQ, nos facilita una serie de recomendaciones para prevenir posibles afecciones de la vista.

- **Evitar nadar o bucear con los ojos abiertos** en la medida de lo posible, tanto en la piscina como en el mar.
- **Usar gafas de buceo homologadas** siempre que sea posible para protegernos que reúnan las siguientes condiciones: que se adapten al contorno del ojo creando un vacío que evite la entrada de agua, con protección contra los rayos ultravioletas (UV) ya que el sol puede afectar también bajo el agua sistema antifog para evitar el vaho, sello CE y referencia ISO. ¡Y que sean cómodas como las de goma espuma!
- **No usar lentes de contacto bajo el agua** ya que aumenta considerablemente el riesgo de infección. Recordamos que también existen gafas de agua graduadas.
- **Tomarse una ducha previa** antes de meterse en el agua para evitar restos de cremas protectoras y otros productos que puedan reaccionar con el cloro.
- **Tomarse una ducha después** para eliminar los restos de cloro y no secar los ojos friccionando excesivamente.