

SALUD OCULAR

El Colegio Nacional de Ópticos-Optometristas aconseja no observar los eclipses, como el del 12 de agosto de 2026, sin el uso de elementos de protección ocular y visual homologados.

El próximo eclipse total, que oscurecerá el cielo con la luna cubriendo la superficie total del sol va a tener lugar en agosto de 2026, va a atravesar la península ibérica y uno de los mejores lugares para observarlo será Gijón. El eclipse empezará, de manera parcial, a las 19:31 h., su fase total será a las 20:27 h. y durará casi 2 minutos y terminará a las 21:21h.. Pero antes de este eclipse total tenemos uno parcial que tendrá lugar el 29 de marzo del 2025 y que nos puede servir como un ensayo general.

Observar un eclipse solar es una experiencia fascinante, pero es crucial hacerlo de manera segura para proteger tu visión. El Colegio Nacional de Ópticos-Optometristas advierte que la observación de un eclipse sin la protección adecuada entraña serios riesgos para la vista que obligan a tomar precauciones. A continuación, desde el Colegio Nacional de Ópticos-Optometristas os queremos dar algunos consejos básicos para proteger tu visión.

1 Usa gafas de eclipse certificadas. Asegúrate de que cumplan la norma ISO 12312-2. No deben tener rayones, perforaciones o daños, ya que esto compromete la protección. Adquiere las gafas solo en establecimientos sanitarios de óptica. El ENOO solo puede "asegurar la confiabilidad" en las ópticas. Hay falsificaciones en el mercado, por lo que es recomendable verificar que incluyan la norma ISO impresa en la gafa. NUNCA uses gafas de sol comunes ni filtros caseros.

2 Usa proyectores de imagen indirecta. Puedes fabricar un proyector estenopeico (un agujero en una cartulina que proyecta la imagen en el suelo o una pantalla). Nunca mires directamente al Sol a través del agujero.

3 La observación de cualquier parte del Sol a través de la lente de una cámara, de binoculares o de un telescopio sin utilizar un filtro solar especial para ese propósito que esté sujeto de forma segura sobre la parte frontal del dispositivo óptico, causará lesiones oculares graves de forma instantánea. La exposición directa al sol puede afectar a los sensores ópticos de las cámaras fotográficas, por eso se pone el filtro delante del objetivo. **No uses películas de rayos X, vidrios ahumados o CDs, ya que no protegen contra la radiación infrarroja. Las quemaduras por la dicha radiación también pueden producirse en la conjuntiva, cornea y párpados, además de la retina.**

4 Observación segura en la fase de totalidad. Solo en un eclipse total, puedes mirar sin protección durante la fase de totalidad (cuando la Luna cubre completamente el Sol). En cuanto reaparezca cualquier luz solar, usa protección nuevamente.

5 Observa por períodos cortos: No mires al Sol de forma continua durante más de 30 segundos, incluso con protección. Haz pausas frecuentes. La exposición sin protección puede causar quemaduras en la retina sin generar dolor inmediato. Los daños pueden ser permanentes y afectar la visión central.

6 Supervisa a los niños: Asegúrate de que los niños utilicen correctamente las gafas de eclipse y explíqueles la importancia de no mirar al Sol sin protección.

Recuerda, la seguridad ocular es primordial. Siguiendo estas sencillas recomendaciones, podrás disfrutar de los próximos eclipses solares sin poner en riesgo tu visión.



SI TIENES DUDAS, CONSULTA CON TU ÓPTICO-OPTOMETRISTA DE CONFIANZA