La consulta de Javier Goas

Especialista en Oftalmología de Hospital Perpetuo Socorro

El doctor Javier Goas, especialista en Oftalmología de Hospital Perpetuo Socorro, explica los beneficios de practicar *running* para la salud ocular, pero también los posibles riesgos, entre ellos la radiación solar ya que es una práctica que suele desarrollarse al aire libre y la entrada de cuerpos extraños en los ojos.

«Correr es beneficioso para la salud ocular»

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA



Javier Goas, especialista en Oftalmología de Hospital Perpetuo Socorro.

— ¿Resulta beneficiosa la práctica del *running* para la visión?

— Aunque pueda resultar sorprendente porque no solemos asociar el ejercicio físico con los ojos lo cierto es que existen algunos beneficios para la visión. El *running* es una actividad aeróbica que conlleva una mejora cardiovascular que contribuye en la reducción de la presión intraocular y en la protección de las células de la retina. En esta misma línea correr en pruebas como por ejemplo la HPS San Silvestre de Las Palmas de Gran Canaria que se celebra el próximo 31 de diciembre es recomendable para combatir el sobrepeso y la diabetes tipo 2. Y precisamente la presión arterial elevada y un nivel de colesterol alto están relacionados con los problemas de visión. De esta forma puede contribuir a reducir el riesgo de aparición del glaucoma o la degeneración macular, entre otras afecciones de retina.

— ¿Y existe algún riesgo?

— Los principales riesgos para los ojos de practicar el running lo constituyen la radiación solar ya que es una práctica que suele desarrollarse al aire libre y la entrada de cuerpos extraños en los ojos. La radiación solar puede comprometer cualquier estructura del globo ocular, tanto superficial como profunda, pudiendo ocasionar quemaduras en los párpados, queratitis por exposición y tumores a largo plazo. También es posible la entrada de cuerpos extraños que comentaba dando lugar a infecciones como la conjuntivitis o úlceras en la córnea.

— ¿Cómo puede prevenirse?

— Utilizando gafas de sol, de visión con filtro UV o graduadas en caso de algún problema refractivo si no se usan lentes de contacto, que es la protección adecuada para los ojos. La protección de una gafa de sol radica en su filtro UV. Una gafa de sol adecuada debe tener filtro UV 400 que bloquee la totalidad de los rayos ultravioleta perjudiciales para el globo ocular. Es recomendable adquirirlas en una óptica y antes de optar por un modelo específico entre la multitud que existen en el mercado explicar las condiciones en las que solemos correr para acertar con la elección. Las gafas servirán asimismo para evitar la entrada de cuerpos extraños en el ojo, como la arenilla, tierra o gravilla que puede levantar el viento por ejemplo. En caso de no llevarlas o que aún así se introduzca algo, se debe limpiar el ojo con agua abundante. No es recomendable retirarlo con las manos directamente nunca pero especialmente si antes no se han lavado, ya que favorece la aparición de infecciones o accidentalmente puede producirse algún rasguño en la córnea intentando retirar el objeto.

— ¿Qué debe tenerse en cuenta a la hora de escoger unas gafas?

— Es muy importante hacerlo en una óptica o centro homologado y asegurarse que cuente con el sello CE, que garantiza que cumplen con la normativa de la Comunidad Europea. Respecto al diseño se recomienda elegir las que cuenten con protección lateral y cubran la mayor superficie ocular posible para evitar la entrada de rayos solares y del viento. En cuanto al material del que estén compuestas es aconsejable que tengan lentes de policarbonato, dado que su ligereza las hace más cómodas a la hora de practicar deporte.

Defectos refractivos y protección

Es cierto que ante la práctica del *running* solemos pensar en otras zonas de la anatomía como las extremidades inferiores o el corazón pero también hay aspectos que pueden tenerse en cuenta respecto a la vista. En primer lugar y aunque parezca una obviedad es importante ver adecuadamente de lejos ya que los tiempos de reacción son cortos y conviene una vista correcta para evitar los posibles obstáculos. Si se tiene algún defecto refractivo es fundamental, ante esta o cualquier otra práctica el uso de gafas, que pueden llevar asimismo protección UV, o lentillas según las preferencias. Personas con poca falta de vista suelen dejarlas en casa a la hora de correr y no es lo más aconsejable. Respecto a los filtros de protección solar existen 5 categorías, del 0 al 4, siendo el primero la más clara y el último la más oscura. Las gafas polarizadas son ideales para superficies reflectantes como el agua o la nieve, disminuyendo el deslumbramiento y reduciendo la fatiga ocular.

