



## Gafas de sol para los niños

### ¿Deben usar gafas de sol los niños?

Los niños están mucho tiempo al aire libre lo que facilita que reciban una mayor cantidad de radiación solar que los adultos. Por ello, al igual que estos, deben usar gafas de sol para proteger sus ojos frente a las radiaciones ultravioletas. Además, ayudan a evitar que algún cuerpo extraño pueda entrar en ellos (por ejemplo, arena).

### ¿Cuándo empezar a utilizarlas?

Aunque nunca es muy pronto para que un niño, incluso un bebé, utilice gafas de sol, durante los primeros meses es difícil que las tolere. A esta edad, las capotas de los cochecitos y sillas, así como el uso de sombreros pueden ayudar y ser suficientes para proteger los ojos de los lactantes. En general, un niño a partir del primer año, cuando ya camina, es capaz y debería utilizar gafas pues no olvidemos que aunque las gorras o sombreros pueden proteger de la radiación directa en el ojo, no protegen de la parte de la radiación que se refleja en el suelo, la arena, la nieve o el agua.

### ¿Por qué pueden ser perjudiciales las radiaciones solares?

Las radiaciones ultravioletas A y B del sol, al igual que alteran y dañan la piel, pueden ser muy nocivas para los ojos, pudiendo afectar a la córnea (queratitis) y, a largo plazo, llegar a dañar la retina.

### ¿Cómo elegir las gafas solares?

Al elegir unas gafas de sol para un niño nos debemos fijar en más cosas que solo el diseño. Es recomendable acudir a establecimientos especializados, las ópticas, donde nos ayudarán a escoger las que mejor se adaptan al niño.

Tienen que ser del tamaño adecuado, realizadas con materiales resistentes, y a la vez flexibles (TR90 o nylon), ligeros y seguros. Asimismo, deben llevar filtros adecuados (categoría 3) para bloquear la mayor parte de la radiación solar. Y por último, hay que fijarse en la etiqueta, donde debe aparecer el símbolo CE que indica que se ajustan a la normativa europea.

**En cualquier caso, es también muy importante explicar a los niños que no deben mirar fijamente al sol.**

Artículo publicado el 20-7-2020, revisado por última vez el 20-7-2020

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](http://www.aeped.es), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/prevencion/gafas-sol-para-ninos>