

AMB EL SOL I L'AIGUA HEM DE PREVENIR LES LESIONS OCULARS

11 juliol, 2017



La prevenció, com sempre, és el primer pas per evitar lesions oculars greus. Amb l'estiu arriba el sol i els banys a la platja. Us donem una sèrie de consells preventius que poden ajudar-te a reduir el risc de lesions, i pugueu passar un estiu tranquil ara que descanseu de la temporada futbolística.

- Utilitza **ulleres de sol homologades** per evitar lesions per radiació de la llum ultraviolada. La major exposició a la llum ultraviolada. La major exposició a la llum ultraviolada té lloc a l'aigua. Una radiació que està en el seu punt màxim entre les 10 del matí i les 4 de la tarda, durant l'estiu. Les lents protectores per esports han d'estar fets només amb policarbonat de 3 mil·límetres. Aquestes ulleres per fer esports son resistents als cops, i són les més lleugeres del mercat.
- Un **tractament correcte a una lesió** de l'ull immediatament després d'un accident pot prevenir la pèrdua de la vista:
- **Partícules en els ulls:** No et freguis l'ull. Aixeca la parpella superior sobre la parpella inferior permetent a les pestanyes inferiors refregar les partícules fora de la part interna de la parpella superior. Parpelleja varies vegades i deixa que l'ull mogui la partícula fora. Si la partícula roman dintre de l'ull, mantén-lo tancat i busca un metge.
- **Tallades d'ull i parpella:** Hauràs d'anar al metge urgentment. No intentis rentar-te l'ull ni remoure algun objecte que hagi quedat incrustat a l'ull. Mai apliquis pressió a l'ull lesionat o la parpella. Tingues cura de

no refregar-te l'ull.

- **Cop a l'ull:** Aplicar immediatament una compresa de gel per reduir el dolor i la inflamació. Un ull negre i visió borrosa poden ser signes de mal intern a l'ull. Hauràs d'anar a l'oftalmòleg ràpidament.