

FER ESPORT, AMB ULLERES O LLENTS DE CONTACTE

7 novembre, 2023



A l'hora de practicar esport ens sorgeix el dubte, ¿portem ulleres o lentes?

La seguretat a l'hora de fer esport és important. Si pateixes miopia o hipermetropia o astigmatisme, el risc de caigudes es multiplica.

Alguns esports com practicar bicicleta estàtica, o musculació en un gimnàs. No precisen que la teva visió absolutament nítida. Però si practicaràs ciclisme o running al carrer, o vols jugar al tennis, el més petit deteriorament a l'hora d'enfocar els objectes i calcula les distàncies et poden donar més d'un ensurt.

La seguretat a l'hora de fer esport és rellevant. Si pateixes miopia, hipermetropia o astigmatisme, el risc de caigudes es multiplica.

Alguns esports com practicar bicicleta estàtica, o musculació en un gimnàs, no requereixen que la teva visió sigui absolutament nítida. Però si practiques ciclisme o running al carrer, o vols jugar a tennis, gens ni mica de deteriorament a l'hora d'enfocar els teus objectius i calcular les distàncies et poden donar més d'un ensurt.

Avantatges de fer esport amb ulleres

Si surts a practicar esport amb ulleres has de tenir en compte:

- La muntura. Que sigui còmoda, ocupi tota la conca de l'ull i que es pugui ajustar, per evitar que rellisqui pel nas i es caigui.
- Si pesen terminaran fent-te marques i mal.
- Resistents als cops, gràcies al policarbonat o la poliamida i protegides amb recobriments hidròfobs, que repelin la suor o la pluja.
- Vidres amb filtres UV per protegir-te els ulls de les radiacions solars.
- Foto cromàtiques o polaritzades, la qual cosa significa que canvien de color per protegir-te tant a ple sol com en ombra, i no creen reflexes. Tot això sense disminuir la claredat de la visió.
- Vidres corbats, de forma que el sol o les partícules de pols de l'aire no penetren pels costats i molesten. El camp de visió ha de ser complet.
- Vidres que puguin graduar-se en qualsevol diòptria.

Avantatges de fer esport amb les lents de contacte

Si dubtes entre utilitzar ulleres o lents de contacte, recorda que:

- Amb les lents de contacte evites els danys que una ullera pot crear-te a la cara, davant un cop o una caiguda.
- Les lents de contacte donen llibertat de moviment, no es mouen ni rellisquen per la suor o els canvis de postura.
- Pots tenir diferències de més de tres diòptries en cada ull, sense notar-lo ni tenir dificultat en l'enfocament.
- Estèticament, no produeix cap canvi en el teu aspecte.

Però tingues en compte que també poden donar alguns problemes:

- La pols i la contaminació, pot produir sequedat i irritació als ulls.
- La suor i els moviments bruscos poden produir frecs i erosions.
- Poden aparèixer hipersensibilitat i processos al·lèrgics.
- Són incòmodes de posar i requereixen certa destresa.
- No et protegeixen els raigs UV del sol (futbol platja).
- No protegeixen la conca de l'ull.
- No eviten reflexes i atenuen intensitat de la llum, o milloren zones d'ombra.
- No eviten que entrin cossos estranys.

Et recomanem que consultis amb el teu oftalmòleg sobre quina seria la millor opció per tu, prova i busca sempre la comoditat i la teva seguretat.