

Salud

Especialista de Quirónsalud avisa: Mirar el eclipse sin protección adecuada puede causar lesión permanente en la retina

CÓRDOBA 7 Ago. (EUROPA PRESS) -

El eclipse solar del día 12 de agosto despertará la atención de millones de personas y podrá contemplarse de forma total en una franja del norte de España y parcialmente desde el resto del país. Sin embargo, el interés por observar este fenómeno astronómico no debe hacer olvidar una recomendación fundamental para proteger la salud visual: nunca se debe mirar directamente al sol sin la protección ocular adecuada, ni siquiera durante un eclipse, según recuerda el doctor Rafael Giménez, especialista del servicio de Oftalmología del Hospital Quirónsalud Córdoba.

En una nota, el doctor Giménez advierte de que "la observación directa y prolongada del sol puede provocar una retinopatía solar, una lesión de los fotorreceptores de la retina que afecta especialmente a la mácula, la zona responsable de la visión central y de mayor precisión". "Uno de los principales riesgos durante un eclipse es que la luminosidad parezca menor, lo que puede generar una falsa sensación de seguridad", comenta, para apuntar que "esta disminución aparente de la intensidad de la luz no elimina el riesgo de que la radiación solar dañe la retina, pudiendo ocasionar alteraciones visuales que, en algunos casos, pueden ser permanentes".

La retinopatía solar puede manifestarse mediante pérdida de visión central, distorsión de las imágenes, alteraciones en la percepción de los colores o aparición de manchas fijas en el campo visual. "Aunque durante un eclipse la luz sea aparentemente menos intensa, no debemos olvidar que seguimos observando directamente una fuente de radiación que puede provocar una lesión en la retina", explica el doctor Giménez.

Por este motivo, recuerda las recomendaciones de la Sociedad Española de Oftalmología para disfrutar del eclipse con seguridad. La primera y más importante es no mirar directamente al sol sin

protección específica. Para observarlo es necesario utilizar gafas para eclipses que estén homologadas y cumplan la normativa internacional ISO 12312-2.

En este sentido, insiste en que "las gafas de sol convencionales no ofrecen una protección suficiente para contemplar este fenómeno, como tampoco lo hacen objetos improvisados o filtros caseros". Además, las gafas homologadas deben mantenerse puestas durante toda la observación, sin retirarlas para mirar directamente al sol en ningún momento.

En el caso de utilizar telescopios, prismáticos, cámaras fotográficas u otros equipos ópticos, es igualmente imprescindible comprobar que incorporan filtros solares específicamente homologados. No deben utilizarse estos dispositivos para observar el sol sin la protección adecuada, dado que pueden concentrar la radiación y aumentar el riesgo de lesión ocular.

ESPECIAL ATENCIÓN A LOS NIÑOS

Los niños requieren especial supervisión durante el eclipse, puesto que pueden mirar al sol de forma prolongada sin ser conscientes del daño que pueden ocasionarse. Por ello, los adultos deben asegurarse de que utilizan correctamente las gafas homologadas y evitar que observen el fenómeno sin protección.

El especialista recuerda además que una lesión en la retina puede no producir dolor, por lo que la ausencia de molestias inmediatas no significa necesariamente que los ojos hayan estado a salvo. Si después de observar el eclipse se perciben alteraciones de la visión, como pérdida de nitidez, imágenes deformadas, cambios en la percepción de los colores o manchas en el campo visual, la recomendación es consultar rápidamente con un oftalmólogo para valorar la posible existencia de una lesión retinal.

El eclipse del 12 de agosto ofrece así una oportunidad excepcional para disfrutar de uno de los fenómenos astronómicos más llamativos de los últimos años, pero siempre desde la prevención. La mejor manera de observarlo es hacerlo con el equipamiento adecuado y sin poner en riesgo una estructura tan delicada como la retina.

© 2026 Europa Press. Está expresamente prohibida la redistribución y la redifusión de todo o parte de los servicios de Europa Press sin su previo y expreso consentimiento.