

¿Qué gafas de sol se adaptan mejor a cada deporte?



TODOS LOS DEPORTES TIENEN SUS PARTICULARIDADES, NO ES LO MISMO PRACTICAR SENDERISMO QUE JUGAR AL TENIS. ASÍ PUES, LAS GAFAS DEBEN ADAPTARSE A CADA ACTIVIDAD EN FUNCIÓN DE SUS CARACTERÍSTICAS. PARTIENDO DE LA PROTECCIÓN CONTRA LOS RAYOS ULTRAVIOLETA, HASTA EL GRADO DE SUJECIÓN, CADA DETALLE CUENTA PARA QUE SE ADAPTEN AL 100% A LA PRÁCTICA DEPORTIVA.

Las gafas de sol deben ir en consonancia con el deporte que se va a practicar. Existe una gran variedad de modelos, con diferentes tonalidades, diferentes lentes, diferente protección contra los rayos ultravioleta (UV), diferente material en las monturas... El mercado ofrece un gran abanico de posibilidades para adaptar las gafas de sol a la actividad física que se practique.

No obstante, se pueden establecer algunos consejos generales sobre qué características deben cumplir las gafas de sol para utilizarlas durante el ejercicio. Uno de los aspectos más importantes es que sean curvadas, que envuelvan la cavidad ocular, para evitar que los rayos UV penetren en los ojos a través de los laterales.

Por otro lado, la comodidad es esencial y, en este punto, entran en juego multitud de factores. Para empezar, el peso ha de ser reducido para que no resulten molestas durante la práctica deportiva y, de esta manera, evitar que la persona sienta la necesidad de quitárselas en algún momento. En segundo lugar, es recomendable escoger varillas de goma moldeables para que se ajusten lo máximo posible al contorno de la cara y las orejas con el objetivo de tener el máximo de sujeción. Además, un puente nasal regulable que acerque las lentes a la cara ayudará a evitar que se empañen y mejorará la sensación de confort. En cuanto a los vidrios también se dispone de una multitud de posibilidades que pueden ser más o menos convenientes dependiendo de la persona, de la inversión que quiera realizar y del deporte que se va a practicar. En general, un tratamiento antirreflejante en las lentes mejora la transparencia en el cristal evitando los reflejos, por lo tanto, sin importar la opción que se escoja siempre es una buena elección. Las gafas de sol polarizadas están diseñadas específicamente para evitar no solo el sol directo, sino también los rayos UV reflejados en superficies como el agua, la nieve, la arena y otros objetos brillantes. Esta cualidad mejora el contraste y la percepción de profundidad, útil en los deportes en los que la precisión visual es necesaria, como el esquí o el fútbol.

Las gafas fotosensibles o fotocromáticas también ofrecen ventajas al deportista. Este tipo de lentes contienen una sustancia química que reacciona a la radiación ultravioleta emitida por el sol y se oscurecen o se aclaran en función de la cantidad de luz que reciben. Son una solución interesante, ya que se adaptan a las condiciones atmosféricas de cada momento e incluso se pueden combinar con lentes polarizados. Sin embargo, cuentan con la desventaja de que el proceso de desactivación del oscurecimiento es lento, por consiguiente, no son recomendables en entornos muy cambiantes, y, aunque no supone un problema muy grave, a veces puede resultar incómodo. No obstante, su uso se ha popularizado mucho en deportes de nieve o el golf.

A continuación, analizaremos las características de las gafas de sol más adecuadas para los deportes más populares. Sin embargo, antes es importante enfatizar que las gafas de sol deben estar homologadas. Para comprobar si las monturas cumplen con este requisito se debe buscar el marcado CE de conformidad europea indeleble, la identificación del fabrican-

te o distribuidor en la Unión Europea y la referencia del modelo. En las varillas y/o en las lentes debe figurar la categoría del filtro solar de los vidrios del 0 al 4 que indica la cantidad de absorción lumínica. Las gafas deben filtrar o eliminar la UV nociva por debajo de los 400 nm; esta información suele venir en un folleto de instrucciones donde también figura: nombre y dirección del fabricante o distribuidor en la UE, la referencia de la norma europea (UNE EN 1836), las características de uso, advertencias, riesgos y restricciones de uso y normas de limpieza y mantenimiento.

Las gafas de sol en cada deporte

Como se suele decir, cada deporte es un mundo; lo mismo pasa con las gafas de sol adaptadas a cada uno de ellos. Todas estas actividades tienen en común que se practican al aire libre, sin embargo, todas son diferentes y el deportista necesitará unas características diferentes para cada una de ellas. Esta información es especialmente relevante si se practica un deporte concreto, si la actividad física es variable, en cambio, las características generales pueden ser de utilidad sin entrar en especificidades.

Deportes de invierno

Los deportes invernales, como el esquí y el snowboard, demandan una protección solar ocular meticulosa. Por un lado, los rayos UV tienen mayor intensidad en terrenos más elevados y además, la nieve refleja estos rayos, amplificando su impacto. Por otro lado, el viento en las regiones montañosas es implacable, fortaleciéndose con la velocidad. Por lo tanto, las gafas o máscaras de nieve no solo deben ser confortables, sino también efectivas en la protección contra el sol, el viento y la nieve. Es esencial que se ajusten adecuadamente al casco utilizado habitualmente, y que estén fabricadas con plástico resistente a impactos. Dadas las cambiantes condiciones lumínicas en entornos montañosos, optar por lentes intercambiables que se adapten a diferentes condiciones climáticas y ambientales es una alternativa inteligente.

Además, es fundamental que estas gafas o máscaras sean envolventes, proporcionando protección lateral contra los rayos UV. Aunque existen numerosos modelos disponibles, se aconseja elegir aquellas que cubran el rostro hasta las cejas sin presionar la nariz. Para prevenir el empañamiento, se recomienda una buena ventilación y circulación de aire en el interior. Las lentes deben ser de categoría S4, diseñadas específicamente

**EL MERCADO OFRECE UN GRAN ABANICO
DE POSIBILIDADES PARA ESCOGER LAS
GAFAS DE SOL QUE MEJOR SE ADAPTEN A
LA ACTIVIDAD FÍSICA QUE SE PRACTIQUE**

para condiciones de alta montaña, ya que las de categorías inferiores solo son efectivas en días extremadamente nublados y con baja luminosidad. El policarbonato es el material preferido, pues ofrece resistencia a los impactos sin comprometer la comodidad ni causar daños oculares.

Actividades en la montaña

Asimismo, otras actividades de montaña como el senderismo también necesitan de una gran protección contra los rayos ultravioleta, por lo tanto, la categoría debe ser de S3 o S4 en la escala como mínimo, ya que se trata de una actividad que implica mucho tiempo de exposición al sol directo y se necesita que la protección sea elevada. También, en muchas ocasiones puede haber nieve o el suelo puede tener unas características de especial refracción de los rayos UV. Los colores neutros suelen ser preferidos ya que alteran menos la percepción de los colores del entorno.

Para la escalada en roca, la protección no tiene que ser tan potente, sin embargo, es importante tener en cuenta que muchas veces resultan cruciales para evitar deslumbramientos y para evitar el daño en los ojos cuando se atraviesan zonas de nieve. Lo más importante en este caso es que las gafas estén bien ceñidas a la cara y encajen bien con el casco.

Deportes de contacto

Para los deportes de contacto al aire libre se recomienda que el frente de la montura sea de material plástico para hacer las gafas de sol lo más resistentes posible a los impactos. Si la actividad física que se practica requiere muchos y variados movimientos de cabeza, integrar una goma de sujeción por detrás de la cabeza se consigue más agarre y reduce la posibilidad de que caigan.

Un ejemplo podría ser el fútbol amateur, donde reducir el impacto y que las gafas estén lo más ajustadas posibles es una prioridad. En este deporte concreto, si el futbolista tiene alguna patología visual y necesita lentes graduadas, las gafas fotosensibles pueden resultar útiles ya que le permitirán jugar independientemente de la luminosidad de cada momento y seguir las utilizando en su vida diaria. Las lentes polarizadas, por su parte, son idóneas para discernir con mayor claridad la distancia del campo. Estas indicaciones pueden ser útiles para otros deportes practicados con pelota como el tenis, pádel, golf o baloncesto.

Ciclismo

Estas lentes también son muy recomendables en ciclismo de carretera y de montaña ya que evitan los deslumbramientos de los rayos de sol del asfalto o del camino. En este deporte llevar gafas de sol es especialmente relevante debido a la protección que ofrece ante los golpes y para evitar que entren insectos, arena, tierra o polvo. Deben adaptarse bien al casco para evitar molestias

y ser aerodinámicas para no comprometer la velocidad. Realizar un tratamiento antivaho en las lentes supondrá mayor comodidad.

Existen filtros especiales para carretera o de montaña de forma específica. Para las gafas de ciclismo que van a usarse durante un tiempo prolongado y en zonas de montaña, en condiciones de mucha visibilidad, la mejor categoría la S3. Si hay menos luz o el día es nublado, unas gafas con menor protección y lentes más claras son una mejor opción. Es crucial que las patillas sobresalgan por encima de las correas del casco para evitar que, en caso de accidente, las gafas salgan despedidas y reducir así el riesgo de rotura y lesiones en el rostro o los ojos.

Running

Al igual que con el ciclismo, las gafas de sol no solamente son un elemento de protección contra los rayos ultravioleta, en muchas ocasiones son necesarias para tener una visión clara y sin distorsiones del terreno por el que se corre. Por lo tanto, las gafas con lentes polarizadas serán la mejor opción. Como características más importantes destacarían la ligereza y la adaptación al contorno de la cara para evitar que caigan. Una buena opción es tener pantallas intercambiables para resolver todas las situaciones climáticas en una misma montura.

En conclusión

Cada deporte es distinto y así lo será cada gafa, pero la salud visual es el factor más importante a valorar cuando se escogen unas monturas de sol. Las lentes deben proteger los ojos del deportista de los efectos de los rayos UV, pero también de la introducción de partículas externas como polvo, polen, insectos, piedras o nieve. Asimismo, deben ser de materiales lo suficientemente duros para que si reciben un golpe no se rompan y produzcan heridas en la cara o los ojos.

Las lentes polarizadas han demostrado ser de gran utilidad en la mayoría de las ocasiones, pero considerar la opción de las gafas fotocromáticas también puede resultar una alternativa interesante si la persona tiene deficiencias visuales o si las condiciones lumínicas son cambiantes. Por último, es fundamental que las gafas de sol estén homologadas con el certificado CE en conformidad con las especificaciones más rigurosas de la Unión Europea; de esta manera el usuario puede cerciorarse de que el producto es efectivamente apto para la práctica deportiva con seguridad. ■

Categorización de absorción lumínica del filtro solar

Categoría del filtro solar	% de luz visible transmitida al ojo	Idóneo para
S0	80%	Deporte nocturno
S1	43%-80%	Días nublados
S2	18%-43%	Clima variado
S3	8%-18%	Días soleados
S4	<8%	Luminosidad extrema