

ASESORAMIENTO

1. Frecuencia mínima recomendada para las **REVISIONES OPTOMÉTRICAS**
2. Consejos básicos para la **ELECCIÓN de UNA GAFA DE SOL**
3. Cuidado y **MANTENIMIENTO de las LENTES**
4. Consejos visuales para **PRACTICAR PÁDEL**
5. Consejos para **ELEGIR MONTURA**
6. Consejos para elegir **COLORES DE CRISTAL en GAFAS DE SOL**
7. Gafas de **PROTECCIÓN**
8. Recomendación para **DEPORTES DE NIEVE**

1. FRECUENCIA MÍNIMA RECOMENDADA PARA LAS REVISIONES OPTOMÉTRICAS

- A no ser que se considere clínicamente necesario hacerlo con otra periodicidad, se volverá a citar a los pacientes con la frecuencia siguientes:
 - Pacientes entre 0 y 2 años: cada seis meses
 - Pacientes entre 2 y 7 años:
 - Sin defectos visuales destacables: a los tres, cinco y siete años de edad.
 - Con defectos de visión binocular o error refractivo corregido: cada 6 meses
 - Pacientes mayores de 7 años y menores de 16 años:
 - Sin defectos visuales destacables: cada año.
 - Con defectos de visión binocular o miopía progresando rápidamente: cada 6 meses
 - Pacientes mayores de 16 años y menores de 70:
 - Cada 2 años
 - Pacientes mayores de 70 años:
 - Cada año

Razones clínicas para adelantar los exámenes

- Hay pacientes con condiciones médicas y oculares particulares para los cuales se recomiendan los siguientes intervalos mínimos:
 - Pacientes mayores de 40 con historial familiar de glaucoma o hipertensión ocular que no forman parte de un plan de monitorización: control anual.
 - Pacientes con diabetes que no forman parte de un plan de monitorización de retinopatía diabética: control anual.

Otras razones para adelantar la cita de un paciente antes de lo indicado:

- Pacientes de cualquier edad con errores de refracción que presenten variaciones frecuentes o que están en riesgo de tales cambios, por ej.: pacientes a los que se les acaba de diagnosticar diabetes.
- Otras ocasiones en las que el paciente está dirigido por un óptico-optometrista referido bajo las reglas del Servicio Nacional de Salud, por ej.: campo visual alterado en una visita y que no se confirma tras la repetición; presión intraocular anormal sin otros signos significativos de glaucoma.
- Pacientes que se presenten al examen con un intervalo menor a lo recomendado, derivados por un médico general.
- Pacientes que formen parte de población de riesgo como miopías magnas, afaquia y que presenten agudeza visual con corrección inferior a 0,1 al menos en un ojo.
- Pacientes con patología susceptible de empeorar, por ej. degeneración macular debido a la edad, cataratas, distrofia de córnea o anomalías congénitas.
- Otras condiciones que estime conveniente el óptico-optometrista.

2. CONSEJOS BÁSICOS PARA LA ELECCIÓN DE UNA GAFA DE SOL

Protección ocular, frente a las radiaciones solares

- Los filtros solares, proporcionan comodidad y reducción de la cantidad de luz visible que llega al ojo y protegen de la radiación ultra-violeta (UV invisible).
- Parte de esta radiación, se absorbe por la superficie corneal y el resto, puede llegar a la retina, sobre todo en ojos jóvenes; ésta, es acumulativa a lo largo de la vida.
- La exposición excesiva a radiaciones puede causar daño en la córnea y en la conjuntiva, así como en el cristalino y la retina (quemaduras parciales o totales).
- La gafa de sol, esta considerada por la comunidad europea como: equipo de protección individual (EPI) y regulada con la marca CE, normativa (EN 1836: 2006) que establece 5 niveles de protección. Para los UV normativa es la EN 170.

Categoría	EN 1836	Transmitancia	Conducción diurna	Corte UVA
4	(Técnicas, deportes extremos)	del 3% al 8%	No aptas	400 nm.
3	(uso medio)	del 9 al 18%	Aptas	400 nm.
2	(uso medio)	del 19 al 43%	Aptas	400 nm.
1	(moda)	del 44 al 80%	Aptas	320-400 nm.
0	(Cosméticas)	del 80 al 100%	Aptas	320-400 nm.

Riesgo de usar gafas de sol sin filtros solares adecuados

- Las gafas no homologadas y que no presentan protección contra la radiación UV (No visible), no solo, no son adecuadas, sino que además, son contra-indicadas.
- Las lentes oscuras sin filtro, solo reducen la cantidad lumínica (Transmitancia), que llega al ojo y como consecuencia hay una dilatación pupilar por la oscuridad.
- A mayor abertura (dilatación pupilar), mayor paso de radiaciones, no cortadas y no eliminadas por la gafa, provocando una elevada incidencia de radiación UV, no deseada en córnea y retina, (efecto contrario al esperado).
- Son más peligrosas estas gafas, que ir a ojo desnudo sin ninguna protección.

A tener en cuenta

- Adquirir las gafas en centros especializados, ópticas y no bazares.
- Vigilar los precios reducidos de supermercados, mercadillos y tiendas de moda.

Recordemos:

- Lo barato sale caro.
- Las radiaciones son acumulativas y las lesiones pueden aflorar con los años.
- Utilizar gafas homologadas, con filtro solar adecuado para su uso, (técnicas o no).
- Los iris claros, requieren de una protección superior a los iris oscuros.

- El color de las lentes, es importante y las modas, no siempre son acertadas.
 - **Grisés y verdes:** para usos generales, minimizan las distorsiones de color.
 - **Marrones:** uso general, pero potencia los rojos.
 - **Amarillas y naranjas:** aumentan el contraste, usadas en golf, caza y tiro.
 - **Azules o violáceas:** no ofrecen beneficios reales, uso meramente estético.
- Buscar gafas que cubran bien el hueco de la cavidad ocular y no solo frontalmente.
- Deportes náuticos, de pesca y de nieve, son recomendable lentes polarizadas.

Recomendaciones en gafas de sol por edades

- **Infantiles y cadetes:** deben utilizar gafas de sol, no solamente en verano, en primavera y en otoño, la inclinación del sol y como consecuencia sus reflejos, pueden ser, más dañinos que en verano, ya que el sol esta más vertical y las cejas y pestañas actúan de visera, también es recomendable que sean bastante cerradas, para evitar incidencia de la luz lateralmente.
- **Adultos de más de 55 años:** al tener un grado de opacificación del cristalino, (principio de cataratas), parte de la radiación UV es absorbida o filtrada, por el amarilleamiento del mismo y ésta no llega tan intensamente a la retina, situación que se va magnificando con el tiempo. La luz visible por el contrario, sufre distorsiones, reflejos, deslumbramientos y baja la sensibilidad al contraste.
- **Operados de cataratas:** con o sin lente intra-ocular, (seudo-afáquicos o Afáquicos), deben de hacer especial hincapié en la protección tras la cirugía, ya que al recuperar la estimulación lumínica de golpe en la retina (zona macular), puede favorecer o desencadenar una degeneración macular asociada a la edad (DMAE), por estrés.

Normas o reglas, no escritas de como y donde usar las gafas se sol

1. Las gafas, son para el sol, en ausencia de patología, son solo para espacios abiertos.
2. Lesiones oculares o enfermedades, son razones de fuerza mayor; aun así, búsquelas lo más discretas posible.
3. No usar en interiores, establecimientos, oficinas y mucho menos en el metro.
4. Dirigirse a otra persona con las gafas puestas, salvo que sea una exposición lumínica extrema, esta considerado como una falta de tacto, es una situación incómoda para el interlocutor, ya que tras éstas, estamos escondiendo nuestras expresiones y por encima de todo, no nos pueden mirar a los ojos, (éstos, son el espejo del alma).
5. **Cuando nos presentan,** debemos quitar las gafas de sol, indistintamente si se es hombre o mujer.
6. Vestir de etiqueta y llevar gafas de sol, no es recomendable y peor visto en varones, es contrario a la elegancia.
7. Acciones como ponerse la varillas en la boca, darle vueltas con la mano, como si fuera una hélice, ponérselas en la frente, en el cuello

3. CUIDADO Y MANTENIMIENTO DE LAS LENTES

1. Al quitarse la gafa, hágalo con las dos manos, sujetándola siempre por la montura. Evitar la deformación de la misma.
2. Para evitar rozaduras innecesarias, no debe poner sus gafas boca abajo sobre superficies rígidas o abrasivas.
3. Limpiar regularmente sus lentes con agua tibia y jabón neutro, jabón de manos o para lavar lentes, frote suavemente y después enjuague. Séquelas con un paño suave y limpio de algodón, siempre con las varillas abiertas y posicionadas hacia arriba. (No utilizar fuentes de calor para el secado)
4. Evite cualquier contacto de sus lentes con productos agresivos (como disolventes, detergentes, laca, colonia, perfume o líquidos desengrasantes), con el fin de proteger sus propiedades ópticas y mecánicas.
5. No deje sus gafas expuestas a una fuente de calor (radiadores estufas o dentro del coche) ya sean de material plástico o metálico
6. Si sus gafas necesitan ajustarse no las manipule, diríjase al profesional más cercano. Unas gafas descuidadas se deterioran mas rápidamente y no posibilitan su reparación.
7. Deje siempre bien plegadas las varillas de sus gafas y guárdelas en su estuche si no las utiliza.
8. Utilice solo accesorios y repuestos originales.

4. CONSEJOS VISUALES PARA PRACTICAR PÁDEL

¿Qué riesgo de lesión ocular existe en el pádel?

- El pádel, deporte de raqueta, donde se producen mayor cantidad y gravedad de lesiones oculares, la mayoría de las lesiones, se deben a impacto por pelota o por raqueta.
 - Pelota, mayor afectación del globo ocular, se deforma y penetra en la cavidad.
 - Raqueta, suele provocar contusiones o roturas óseas, en la periferia orbitaria y cortes en la cara.
- La lesión más frecuente es la rotura del esfínter pupilar y las cataratas traumáticas, entre otras, aunque también se pueden producir lesiones mas leves, por impacto de alguna partícula al correr, éstas, suelen ser lesiones conjuntivales o corneales, no muy graves.
- Otro tipo de lesiones que se producen a largo plazo son las derivadas de una alta exposición a la radiación UV (ya que son acumulativas), al jugar en exteriores; dándose mayor frecuencia de conjuntivitis o cataratas a largo plazo.
- Una patología muy extendida en deportes en los que se usa la carrera (atletismo), es el llamado “síndrome de ojo seco”, producido por la fricción del aire, (velocidades superiores a 10 Km /h), la lágrima se evapora con facilidad; produce irritación, pesadez de párpados y sensación de cuerpo extraño.

Consejo

- Control visual por un especialista (oftalmólogo u optometrista) y orientado a la práctica deportiva.
- La compensación del defecto visual (ametropía), ha de ser consensuada por el deportista y el optometrista.

- Protegerse de la luz UV y de posibles impactos con una buena gafa de sol con lentes de policarbonato o Trivex, de alta resistencia (Recordemos: las radiaciones son acumulativas, durante toda la vida).
- Consulta a tu especialista en visión deportiva, cuales son tus dudas y las necesidades técnicas, para la práctica de tu deporte específico y la solución a las molestias visuales derivadas si las hubiese.

5. CONSEJOS PARA ELEGIR MONTURA

CLASIFICACIÓN DE LOS ROSTROS Y RECOMENDACIONES

- El rostro ideal es el ovalado (líneas más armónicas y equilibradas), esto no es excluyente para los demás rostros, es decir, que sean defectuosos e inarmónicos.
- Se clasifican en siete distintas formas, es difícil encontrar un rostro puro, ya sea ovalado, redondo, cuadrado, etc., aun predominando rasgos que permitan clasificar un rostro, tendrá también algún retazo propio de otros rostros.

1. Cara redonda

- En estos tipos de caras, se caracterizan los rasgos faciales definidos por frentes anchas con mandíbula y barbilla redondeadas. La cara es casi circular, con la frente redondeada, las mejillas llenas. Las cejas son también redondeadas, la nariz es más bien pequeña y la boca menuda.
- **Recomendación:** La estrategia será romper la redondez del rostro, por lo que debemos elegir gafas con forma angular o recta, que alargaran el rostro.
- Las dimensiones (suele darnos problema e indecisiones a la hora de elegir gafas), deben ser más anchas que altas, las personas con la cara redonda suelen tenerla corta y si escogen unos gafas altas, acortarán aún mas su rostro.
- Por último, en lo que a tonalidades se refiere, es conveniente elegir gafas con colores fuertes como el negro o el marrón.

2. Cara ovalada

- Elíptica, las mejillas dominan el rostro y la barbilla mas corta que la frente.
- **Recomendación:** Todo tipo de formas, siempre que las monturas, guarden proporción con la cara, y se utilicen diseños o dimensiones no exageradas.

3. Cara triangular

- Recibe el nombre de pera o de trapecio porque esta formado por una frente estrecha, una barbilla grande y las mejillas y los maxilares bien marcados. Las cejas son cortas y delgadas y están muy juntas.
- **Recomendación:** A estos rostros les sientan bien tanto las gafas con forma redondeada, como las gafas con formas angulosas.
- Evitar las gafas con diseño mucho más ancho arriba que inferior.
- Las gafas de aviador son muy armónicas con los rostros triangulares.

4. Rostro en triangulo invertido:

- Recibe también el nombre de corazón. Es una cara corta, en la que lo más significativo es una frente ancha, que enlaza con unos pómulos también anchos,

mejillas escurridas y una barbilla estrecha y en punta. Las cejas son con frecuencia curvadas y muy ascendentes.

- **Recomendación:** Elegir una montura de forma ovalada.

5. Cara en forma de diamante

- Este rostro tiene la frente estrecha, la barbilla corta y en punta, y entre la frente y la barbilla destacan unos pómulos anchos y marcados. Las cejas son claramente caídas, la boca es estrecha y los labios son delgados.
- **Recomendación:** Elegir una montura de forma ovalada.

6. Cara cuadrada

- La frente y el maxilar son anchas de líneas cuadradas y tienen aproximadamente el ancho de los pómulos. Las cejas son espesas y horizontales y la boca grande.
- **Recomendación:** Elegir gafas redondeadas, las monturas con ángulos acentuarán la forma de la cabeza, mientras que unas gafas con una montura algo más ovalada, suavizará este tipo de facciones.
- En el hombre, pueden quedar bien las monturas con ángulos y en el caso de las mujeres no son aconsejables.
- **Cara rectangular. Recomendación:** Es como la cara cuadrada pero más larga. Deben escoger gafas redondeadas y grandes. Cuanto más parte del centro del rostro cubran las gafas, mas corta parecerá tu cara.

7. Cara alargada

- La frente es larga y estrecha, los pómulos altos, la mandíbula estrecha y la barbilla alargada. Las cejas son horizontales y los ojos tienen predisposición a ser un poco caídos.
 - Ovalo alargado o versión alargada del rostro de diamante (le dan el nombre de marquesa).
 - Versión alargada del rostro cuadrado (rostro rectangular). En este caso, la mandíbula sería algo cuadrada y naturalmente estaría mucho mas marcada.
 - **Recomendación:** Forma de un triángulo invertido, elegir monturas extra grandes así compensará la forma del rostro alargado, también con unas gafas de formas ovaladas y algo anchas.

8. Rostros con nariz grande

- Es quizá uno de los mayores complejos de quienes deben elegir gafas, ya que buscan aquellas para disimular la nariz prominente. Este truco se puede realizar escogiendo gafas grandes y con patillas altas, que lleven la atención a las sienes y la alejen de la nariz.

Resumen

- Para elegir la montura adecuada para cada tipo de cara, se deberá seleccionar lo contrario del tipo de rostro que tenemos.
 - Con la cara redonda elegir gafas rectangulares (con ángulos).
 - Con rostros angulares, triangulares, cuadrados o angulosos elegir marcos redondos.

6. CONSEJOS PARA ELEGIR COLORES DE CRISTAL EN GAFAS DE SOL

- Prescindiendo de modas y de cuestiones estéticas, el color de los cristales justifica, para qué actividades son más adecuados.

Amarillo

- Mejora el contraste en días nublados, brumosos y con niebla; es un potenciador de la luz y de alto contraste.
- No recomendado para conducir en días soleados (alta intensidad lumínica) ya que puede provocar errores en la percepción de los semáforos.

Gris

- Permite su uso en cualquier entorno de iluminación, ya que transmite uniformemente la luz a través del espectro y respeta mejor los colores naturales.
- Recomendado para conducir.

Marrón

- Filtran las radiaciones azules, aumenta el contraste y la profundidad de campo; ideal para los deportes al aire libre, ya que produce un efecto relajante y potenciador de los rojos.
- Indicado en caso de miopía.

Naranja

- Aumenta el contraste más aún que el color amarillo y es el más adecuado para situaciones en que el cielo está nublado.
- Proporciona el mayor contraste cuando se dan situaciones de baja luminosidad y es un filtro eficiente para la luz azul.
- Es el color idóneo para la conducción nocturna o con niebla, ya que aumenta considerablemente los niveles de contraste.
- No es apto para uso solar.

Verde

- Permite una percepción de los colores con muy pocas alteraciones. Reduce la luz visible sin interferir con la claridad de visión.
- Especial para deportes náuticos e hipermetropía.

Grados de absorción de los filtros

- **Filtros foto-cromáticos:** responden a la intensidad de la luz y eliminan la radiación ultravioleta cambiando su intensidad de clara a oscura. Aconsejable para iris claro, para la conducción, frecuentes cambios de interior a exterior y viceversa.
- **Filtros espejados:** ofrecen una protección máxima frente al UVA por lo que son recomendados para el esquí o la escalada. Su inconveniente: se rayan fácilmente.
- **Filtros polarizados:** minimizan los deslumbramientos, ya que eliminan los reflejos de ciertos ángulos de superficies como el agua la nieve o la arena. Por tanto, son muy útiles para trabajos sobre superficies reflectantes, la pesca, deportes acuáticos...
- **Filtros con antirreflejo:** neutralizan las reflexiones de los rayos laterales de las gafas.

7. GAFAS DE PROTECCIÓN

NORMATIVA OCULAR EUROPEA:

- Los equipos de protección individual (EPIs) están regulados por normativas europeas que en el caso de protección ocular y facial hacen hincapié en proporcionar protección frente a impactos de distinta intensidad, radiaciones (de más de 0,1 nm), metales fundidos y sólidos calientes, gotas y salpicaduras, polvo, gases, arco eléctrico de cortocircuito, o cualquier combinación de estos riesgos.
 - Según la Normativa Europea, las gafas para uso laboral han de estar certificadas en su conjunto (monturas más lentes) no contando con certificación cada una de sus partes por separado, es decir, no se pueden utilizar monturas con oculares que no hayan sido certificados con ellas.
1. **EN 166:** Se aplica a todos los protectores individuales de los ojos utilizados contra los diversos peligros susceptibles de dañar los mismos o alterar su visión. Quedan excluidos los rayos X, las emisiones láser y los rayos infrarrojos emitidos por fuentes de baja temperatura.
 2. **EN 169:** Normativa que regula los filtros utilizados en soldadura.
 3. **EN 170:** Normativa que regula los filtros contra radiaciones ultravioletas.
 4. **EN 171:** Normativa que regula los filtros contra infrarrojos.
 5. **EN 172:** Normativa que regula los filtros contra radiaciones solares.
 6. **EN 207 / EN 208:** Normativas que regulan los filtros para radiaciones de láser.

INFORMACIÓN ÚTIL

- Todas las gafas para uso laboral tanto neutras como graduadas deben tener el marcado CE.
- Cuando los símbolos de resistencia mecánica (S, F, B o A) no sean iguales para el ocular y la montura, se tomará el nivel más bajo para el protector completo.
- Si el ocular es de clase óptica 3 no debe usarse en periodos largos.
- Para que un protector de ojos pueda usarse contra metales fundidos y sólidos calientes, la montura y el ocular deberán llevar el símbolo 9 y uno de los símbolos F, B o A.
- Es preciso asegurarse de que el riesgo existente en el entorno de trabajo, se corresponde con el campo de uso de esos protectores, que se deduce de las marcas que lleva impresas.
- Los protectores son de uso personal, por lo que no deben ser utilizados por varios usuarios aunque se limpien cuidadosamente.

LOS MEDIOS DE PROTECCIÓN DE LOS OJOS

Filtros de soldadura

- Metales pesados: Acero, aceros de aleación, cobre y sus aleaciones.
- Por diferentes razones, la norma (EN 169), sólo proporciona grados de protección que la experiencia práctica confirmada ha reconocido como válidos en circunstancias normales.

Otros factores a considerar son:

- La posición del usuario, si está inclinado..., puede ser necesaria la variación de un n° en la escala.
- Luz ambiental.
- Factores humanos (Si el usuario tiene algún defecto óptico).
- Puede ser peligroso seleccionar un filtro de un nivel demasiado alto (Tono), ya que esto haría que el usuario se acercase demasiado a la fuente de radiación y respirase humos nocivos.
- Para trabajos al aire libre, con una fuerte luz solar, es posible utilizar un filtro de grado de protección inmediatamente superior.

CONSEJOS PARA ELEGIR UNA GAFA DE PROTECCIÓN

Elección de los protectores apropiados Riesgos a prevenir o aplicación	Tipos de protectores del ojo y de la cara		
	Gafa con varillas con protecciones	Gafa panorámicas	Pantallas faciales
Golpes de partículas lanzadas a gran velocidad			
Impacto de baja energía	*	*	*
Impacto de media energía		*	*
Impacto de alta energía			*
Gotitas líquidas		*	
Proyecciones de líquidos			*
Partículas gordas de polvo > 5µm		*	
Gases y partículas finas de polvo < 5 nm		*	
Arco eléctrico de corto circuito			*
Proyección de metales en fusión y de soldados calientes		*	*
Soldadura con gas	*	*	*
Soldadura con arco			*
Resplandor ultravioleta	*	*	*
Resplandor infrarrojo	*	*	*
Resplandor solar	*	*	*

8. RECOMENDACIÓN PARA DEPORTES DE NIEVE

- Igual que nos protejamos del frío, hemos de ser conscientes de los peligros que supone para nuestros ojos, no utilizar protección adecuada para las radiaciones solares.
- Exponerse al sol sin protección durante la práctica de deportes en la nieve, puede originar importantes quemadura en córnea, retina y cristalino, provocando queratoconjuntivitis, úlceras crónicas y la aparición prematura de cataratas.
- En montaña, las radiaciones solares en altitudes elevadas; la protección de la atmósfera es mucho menor que en la costa. **Por cada 1.000 metros de altura, el efecto nocivo de la radiación aumenta un 15%**. La radiación reflejada por los cristales de la nieve, es mucho mayor: **la nieve refleja el 80% de los rayos ultravioleta, (mismo efecto en la arena en la playa)**. A esto hay que sumarle que permanecer durante varias horas al aire libre practicando este tipo de deportes aumenta también el riesgo para los ojos.
- Dolores intensos de cabeza, conjuntivitis y fotofobias anormales (intolerancia y temor a la luz), están producidos directamente por la utilización de gafas, que no disponen de filtros adecuados para evitar el paso de la radiación ultravioleta a la retina. Lesiones que no aparecen inmediatamente, sino después de algunos años (efecto acumulativo), y en la mayoría de los casos son irreversibles.
- Extremar la precaución con los niños, sus ojos son especialmente vulnerables al sol, “hasta los 18 años, el cristalino no se ha terminado de formar, por lo que durante la práctica del esquí u otros deportes de nieve, deben usar siempre gafas, que les protejan adecuadamente de la radiación solar”.

Características de las gafas de esquí

- Las lentes de las gafas de esquí se pueden encontrar en una amplia variedad de colores, pero para elegirlos, no debemos guiarnos por el aspecto estético o por la moda, sino por los beneficios que aportan a nuestra salud visual, se recuerda que los colores de lentes más adecuados para la nieve son:
 - **Marrón:** Mejora los contrastes, no altera los colores naturales, produce menos cansancio ocular y es el que reduce mejor el deslumbramiento, es un color bien tolerado por las personas miopes.
 - **Verde:** Altera poco la visión de los colores, aunque más que el marrón. Se recomienda para los hipermetropes.

Filtros solares

- EL número 4, ofrece la capacidad de absorción de radiación UVB-UVA más alta (92-97%), está concebido para la nieve, incluso en altitudes superiores a 3.000m.

Tipo de pantalla

- Las de pantalla simple cuentan con un tratamiento anti-vaho por la cara interna.
- Las dobles dejan un espacio de aire entre las dos para evitar la formación de vaho.

Lentes polarizadas

- La luz solar vibra en todos los planos, cuando se refleja en algunas superficies, como el agua, la nieve, la carrocería o las lunas del coche o una carretera; la luz se polariza (es reflejada), vibra en el plano horizontal. Esta luz molesta incluso con filtros de color, pero se eliminan si el cristal está polarizado. Se recomiendan para la práctica de todos los deportes de nieve, así como para conducir o participar en deportes acuáticos.