SERVIZI,
SOLUZIONI,
TECNOLOGIE
E PERSONE,
PER IL SOCIALE

Estate e salute degli occhi:

i consigli di AbilNova per una corretta prevenzione visiva

Con l'arrivo dell'estate è fondamentale prendersi cura anche della salute degli occhi. Sole, vento, sabbia, acqua salata e clorata possono rappresentare un pericolo per la vista se non si adottano comportamenti adeguati.

Si ricorda l'importanza di utilizzare occhiali da sole con marchio CE e filtro adeguato, preferibilmente associati a un cappello con visiera, per proteggere gli occhi dai raggi UV e dal vento. Evitare di fissare direttamente il sole è una regola che vale tutto l'anno: i raggi ultravioletti possono causare danni anche permanenti, anche se si indossano occhiali protettivi.

In ambienti come spiagge e piscine, si consiglia di evitare il contatto diretto con acqua salata o clorata utilizzando occhialini o maschere protettive. In caso di ingresso di sabbia o creme negli occhi, è importante non strofinare, ma risciacquare con acqua dolce. Se l'irritazione persiste, è bene consultare un medico.

Attenzione anche all'uso delle lenti a contatto: mai esporle all'acqua non sterile (come quella di mare, piscina o rubinetto). In estate è preferibile optare per lenti giornaliere usa e getta, da mantenere idratate con lacrime artificiali.

L'idratazione e l'alimentazione giocano un ruolo importante nella salute visiva: bere regolarmente acqua aiuta a prevenire secchezza, bruciore e il fenomeno delle cosiddette "mosche volanti", mentre una dieta equilibrata, ricca di frutta e verdura, favorisce il benessere oculare.

Infine, anche l'attività fisica va praticata con buon senso, evitando le ore più calde e preferendo la mattina o la sera per limitare stress termici e disidratazione.