

## Proteggi la tua vista dal sole estivo

**Pubblicato:** Lunedì 12 Giugno 2023



L'estate è finalmente alle porte ed è sinonimo di **giornate soleggiate e avventure all'aperto**. Mentre ti godi il caldo e il divertimento è essenziale **prenderti cura dei tuoi occhi**. La luce solare intensa, l'aria secca e altri fattori tipici dell'estate possono causare irritazioni e problemi agli occhi, proprio per questo è importante **mettere al centro la prevenzione**.

### Sei consigli per una vista in salute (anche d'estate)

#### 1. Indossa occhiali da sole di alta qualità

Proteggere gli occhi dai raggi solari: la luce solare contiene raggi ultravioletti (UV) nocivi che possono danneggiare i nostri occhi. Utilizza sempre **occhiali da sole con protezione UV adeguata per bloccare almeno il 99% dei raggi UVA e UVB**. Scegli occhiali da sole di **buona qualità** che coprano completamente gli occhi e le aree circostanti, fornendo una barriera di protezione contro la luce intensa.

#### 2. Indossa un cappello a tesa larga o una visiera

Implementa la protezione degli occhiali da sole indossando un **cappello a tesa larga o una visiera**. Questi accessori non solo offrono una protezione aggiuntiva dai raggi solari, ma riducono anche l'irradiazione diretta sulla zona degli occhi.

### 3. Utilizza lacrime artificiali per mantenere l'idratazione

L'aria secca estiva può causare secchezza oculare e fastidi. Utilizza **lacrime artificiali o colliri lubrificanti** per mantenere gli occhi idratati. Questo aiuta a prevenire irritazioni e allevia l'eventuale disagio causato dalla secchezza.

### 4. Fai pause durante l'uso di dispositivi digitali

Durante l'estate potresti trascorrere più tempo all'aperto ma è probabile che continuerai ad utilizzare dispositivi digitali come smartphone, tablet o computer portatili. Ricorda di **fare pause regolari durante l'uso prolungato di questi dispositivi**. Concentrarsi su schermi luminosi per lunghi periodi può affaticare gli occhi e causare irritazioni. Durante le pause, fissa lo sguardo su oggetti distanti per rilassare gli occhi.

### 5. Rimuovi le lenti a contatto prima di nuotare

Se indossi lenti a contatto, è importante rimuoverle prima di fare il bagno in piscina o in mare. L'acqua può contenere batteri, sostanze irritanti o parassiti che possono causare infezioni oculari. Utilizza occhiali da nuoto appositamente progettati per proteggere gli occhi durante le attività acquatiche.

### 6. Mantieni puliti gli occhiali e le lenti a contatto

Assicurati di pulire gli occhiali regolarmente con prodotti appositi e segui le istruzioni del tuo specialista per la **corretta pulizia delle lenti a contatto**. La pulizia adeguata aiuta a prevenire l'accumulo di batteri, depositi o sostanze che possono irritare gli occhi.

## CLINICA BAVIERA

[Clinica Baviera](#) è il gruppo oftalmico europeo leader nella correzione dei difetti visivi. Da 30 anni si occupa della vista delle persone, liberando ogni giorno centinaia di pazienti dall'utilizzo di occhiali e lenti a contatto.

#### Contatti

Clinica Baviera Varese  
Via Gioacchino Rossini, 8/A, 21100 Varese VA  
T: 800 228 833

di [VareseNews Business](#) in collaborazione con [VareseNews Bambini](#)