

CÓMO PROTEGER TUS OJOS ANTE LOS ECLIPSES SOLARES

La Península Ibérica se prepara para un hito astronómico sin precedentes: **tres eclipses en tres años** que serán fácilmente observables. Un fenómeno que no se repetirá en los próximos siglos.

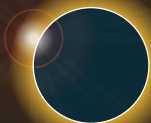
La observación de estos eventos es fascinante, pero **la seguridad visual es un factor crítico** y la diferencia entre un recuerdo insuperable y una lesión irreversible.

Fechas

12 de agosto de 2026:
eclipse total.



2 de agosto de 2027:
eclipse total.



26 de enero de 2028:
eclipse anular.



¿Por qué es importante protegerse?

Mirar el sol sin protección puede causar:

- Retinopatía solar: quemadura fotoquímica indolora y sin cura.
- Lesión fotoquímica de la retina.
- Daño permanente en segundos.
- Pérdida parcial o irreversible de la visión.
- Visión borrosa, distorsión de las imágenes o sensibilidad a la luz.



Prevención

- Usa gafas certificadas y homologadas por la norma ISO 12312-2.
- No mires el sol directamente.
- No uses gafas de sol convencionales ni tampoco homologadas si están rotas o rayadas.
- No mires el sol con telescopio, prismáticos, cámaras sin filtros especiales, a través de pantallas de móviles o a través de radiografías.
- No uses métodos caseros: no bloquean la radiación ultravioleta ni infrarroja.

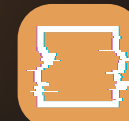
Cuidado: observar el eclipse durante varios segundos o minutos es igual de peligroso y puede tener un daño irreparable.



Signos de alarma

Consultar inmediatamente si después de mirar un eclipse presentas:

- Visión borrosa persistente.
- Mancha negra en el centro de la visión.
- Distorsión de las imágenes.
- Disminución de la agudeza visual.



Consejo
General
de Enfermería

¡Disfruta del eclipse con prudencia y sigue los consejos de tu enfermera!