

La protección solar en alta montaña

www.julbo-eyewear.com


Julbo®
The world needs your vision



ÍNDICE



1. Introducción



2. Los peligros del sol en alta montaña



3. Las patologías más corrientes



4. Las soluciones solares Julbo.



Todos los que practican deporte en alta montaña deben saber que se mueven en un entorno de riesgo.

Pero aunque los riesgos de la montaña en sí están claros, los riesgos de la exposición solar a gran altitud son más difíciles de ver. Julbo le aclara algunas cosas.

Desde los años cincuenta, con la famosa Vermont, las gafas Julbo han acompañado expediciones en todas las montañas del planeta. Desde la Antártida, pasando por los Alpes y los ochomiles del Himalaya, Julbo ha perfeccionado su pericia en el ámbito de la protección solar en alta montaña para convertirse en una de las referencias en la materia.

Hoy en día, Julbo comparte su experiencia para ayudarle a protegerse mejor en alta montaña.



2. LOS PELIGROS DEL SOL EN ALTA MONTAÑA

La exposición a la radiación solar aumenta de media un 10% (entre un 4 y un 16%) cada 1000 m; ahora bien, los UVB que contienen son especialmente nocivos.

Además, la nieve, muy presente en la montaña, refleja entre un 80 y un 90% de la radiación, mientras que un terreno sin nieve refleja un 20%.



Así pues, podemos considerar que la intensidad de la radiación solar se multiplica por 1,5 a 2000 m y por 2,5 a 4000 m respecto del nivel del mar.





La exposición varía en función del grosor de la capa de ozono en la atmósfera (que actúa como filtro natural), la estación del año y el ángulo de incidencia de los rayos solares.

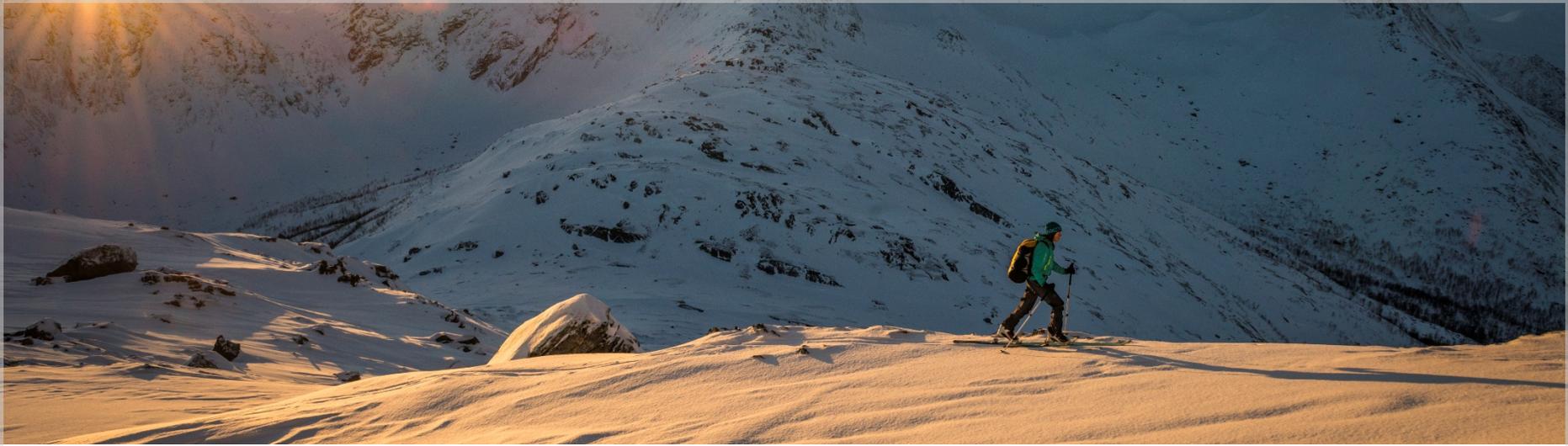


Cabe destacar que la radiación es un 25% mayor durante el equinoccio de otoño que el de primavera debido a un crecimiento de la capa de ozono.



Según las regiones del planeta la capa de ozono es, pues, más o menos gruesa y, por lo tanto, protege más o menos.





La radiación varía en función de la posición del sol durante el día. Así, los riesgos asociados a la luz varían también.



De hecho, la incidencia de los rayos al penetrar en la capa de ozono tiene un efecto directo en el grado de filtración de ésta.



Por lo tanto, entre las 10 de la mañana y las 3 de la tarde es el momento del día en que la radiación es más fuerte.



Atención: aun cuando el cielo está cubierto, en la montaña el sol es un riesgo...

No hay que fiarse de lo cubierto que esté el cielo para protegerse porque filtra muy poco la radiación. De hecho, aunque las nubes bloquean algunos los rayos ultravioleta (altocúmulus), los cirros no son nada eficaces.

La niebla deja pasar un 50% de la radiación. Por lo tanto, en la montaña hay que protegerse aunque el cielo esté cubierto.

A gran altitud, con tiempo cubierto, es frecuente encontrarse en la parte de arriba de la nube. Reina una radiación intensa por difracción luminosa. Como consecuencia, el riesgo es aún mayor que cuando hace bueno.



3. LAS PATOLOGÍAS MÁS CORRIENTES

- **Fotoqueratitis u oftalmia de la nieve**

Origen: Erosión del epitelio (capa de células superficiales) que cubre la córnea por exposición prolongada a una luz intensa (fuerte radiación UVB).

Síntomas: De 4 a 6 horas después de la exposición Dolor y sensación de arena bajo el párpado, fotofobia (dolor acentuado por la luz).

Irritación de conjuntivitis, lagrimeo, inflamación de los párpados y molestia al abrir los ojos, blefaroespasma intenso (parpadeo involuntario del ojo).

Tratamiento: reposo a oscuras / colocación de un apósito ocular / aplicación de colirio antiséptico y pomada oftálmica.

Evitar los colirios que contienen anestesia.

No utilizar lentillas durante 4 a 5 días.



▪ Eritropsia de las nieves

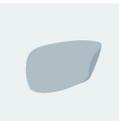
Origen: Desgaste de la retina por exposición prolongada a una estimulación luminosa intensa. Es una patología menos frecuente que la oftalmia de la nieve.

Síntomas: Impresión de coloración de los objetos en rojo.

Tratamiento:

- reposo a oscuras
- colocación de un apósito ocular
- aplicación de colirio antiséptico y pomada oftálmica.

La oftalmia y la eritropsia de las nieves no presentan secuelas a largo plazo si se tratan a tiempo. Pero una oftalmia, al privar de la vista, puede poner en peligro de muerte a un alpinista en alta montaña.



- **Síndrome "White out"**

Origen: Se trata de una congelación del ojo o de los párpados debido a una práctica deportiva en condiciones de frío extremo.

Síntomas:

En un primer momento: dolores, visión borrosa, fotofobia y lagrimeo, e incluso pérdida total de la visión.

Después: reducción de la agudeza visual asociada a una pérdida de la percepción del relieve y del desnivel que provoca desorientación y sensación de vértigo.

Tratamiento: protegerse los ojos del frío y calentarlos permite recuperarse favorablemente.



■ Congelación de la córnea

Origen: la temperatura de la córnea está comprendida entre 29°C y 36°C, de modo que el frío intenso y/o los copos de nieve, junto con el viento, pueden provocar una congelación de la córnea.

Síntomas: visión borrosa, lagrimeo, fotofobia e incluso pérdida total de la visión.

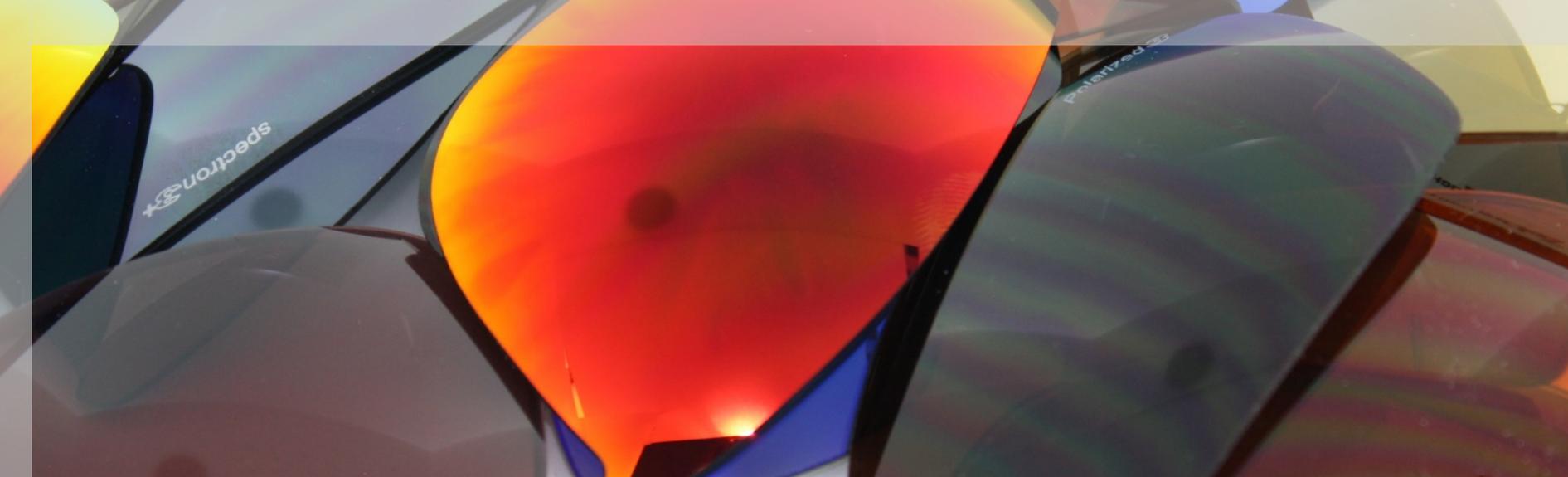
Después: reducción de la agudeza visual asociada a una pérdida de la percepción del relieve y del desnivel que provoca desorientación y sensación de vértigo.

Tratamiento: apósito ocular y calentamiento pasivo y progresivo y sustracción del frío (2 a 3 días).

Truco de expedición: Utilizar una bolsita de té tibia para calentar el ojo.

Atención: la congelación de la córnea puede degenerar en necrosis y pérdida del ojo si no se trata correctamente.





4. LAS SOLUCIONES SOLARES JULBO

Todas estas patologías pueden evitarse llevando el material adecuado para cada situación.

Julbo ha desarrollado una gama de productos especialmente adaptados a condiciones extremas con lentes de categoría 4 y monturas envolventes y protecciones laterales.



4 // Las lentes Julbo

En alta montaña hace falta una protección solar alta, así que conviene utilizar lentes de categoría 4.

Julbo ofrece las siguientes lentes para estos casos:



Lente mineral de cat. 4 (TLV*: 7%), es la referencia imprescindible para monturas de glaciar. Es el único que ofrece protección completa en muy alta montaña. Está recomendada para las personas más sensibles a los infrarrojos.

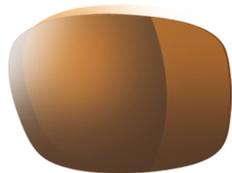


Lente de policarbonato de cat. 4 (TLV*: 5%), ha sido elaborada para ofrecer una protección eficaz durante el senderismo de montaña y alpinismo.

*Transmisión de la luz visible



4 // Las lentes Julbo



Lente NXT© fotocromática de cat. 2 a 4 (TLV*: 20-5%), su color marrón y el nivel de filtración han sido estudiados para ofrecer la mayor eficacia en senderismo y alpinismo. Su tecnología NTS permite garantizar la fotocromía cualquiera que sea la temperatura exterior.



Lente NXT© fotocromática de cat. 2 a 4 (TLV*: 42-7%), más clara que Camaleon, se adapta a la práctica de esquí y trail running. Esta lente ofrece una buena protección en alta montaña a baja temperatura.





4 // Las gafas de alta montaña

Las monturas de alta montaña deben ofrecer una protección óptima al usuario. Así, además de la lente de categoría 4, debe ofrecer una buena protección contra la radiación directa e indirecta, así como contra los elementos exteriores. Además, debe adaptarse a una utilización deportiva extrema.

Así pues, una buena montura debe ofrecer:

- Una cobertura total / protectores laterales.
- Una cobertura pronunciada.
- Un grip excelente.
- Idealmente, un cordón de sujeción.



4 // Las gafas de alta montaña: EXPLORER

La alta montaña y las condiciones extremas ponen a prueba la eficacia de esta gafa intachable, desarrollada por la Escuela Nacional de Esquí y Alpinismo de Chamonix.

La Explorer encarna la renovación de las gafas de glaciador: lentes con un alto nivel de protección que cubren sin dejar pasar ninguna radiación solar, con ventilación antivaho, protectores que impiden que entre el viento y la nieve...



Disponible en lente mineral antiarco, lente fotocromática Camaleon, y lente de policarbonato Specton 4



4 // Las gafas de alta montaña: TREK

Equiparse de forma técnica pero ligera para moverse rápido en entornos extremos y maximizar el rendimiento: esa es la divisa de la Trek.

Combina los fundamentos de las gafas de alpinismo con una ligereza y una ergonomía inspiradas en las gafas de deportes de velocidad.

Los protectores laterales bloquean la radiación en zonas de fuerte reverberación como glaciares y desiertos, mientras que la lente suspendida garantiza una buena visión y ventilación.



Disponibles con lentes Cameleon o Zebra para una protección óptima contra la radiación solar intensa.

4 // Las gafas de alta montaña: BIVOUAK

La Bivouak ha sido diseñada para afrontar los terrenos más diversos y poder practicar todo tipo de deportes outdoor.



Sus lentes Camaleon o Zebra anchas y su cobertura óptima gracias a sus protectores magnéticos la convierten en una gafa que ofrece una protección adaptada a la montaña.



4 // Las gafas de alta montaña: MONTEROSA/MONTEBIANCO

Con sus protectores extraíbles, su lente ancha y su ergonomía, las MonteRosa y las MonteBianco ofrecen una protección total.



Estas monturas combinan estilo y sobriedad con ligereza, tecnicidad y alta protección para que los usuarios dispongan de una gafa de montaña eficaz, que puedan llevar también en el día a día.



4 // Las gafas de alta montaña: TENSING M/L

Con un perfil ultracubriente, estas gafas ofrecen una protección ideal contra la radiación solar a gran altitud a la vez que presentan una buena ventilación gracias a sus orificios laterales.



Esta gafa ha sido diseñada para que los alpinistas aficionados puedan practicar su deporte con total seguridad, gracias a su excelente relación calidad/precio.





Julbo
Rue Lacuzon
39400 Longchaumois - Francia
Tel: + 33 (0)3.84.34.14.14
info@julbo.fr

www.julbo-eyewear.com

Únase a nosotros en nuestras redes sociales.

