

# Ulleres de sol i radiacions ultraviolades



És molt important vigilar la procedència de les ulleres de sol ja que, si no són adaptades en establiments legalitzats pel sistema sanitari, poden danyar seriosament la visió.

La missió més important d'unes ulleres de sol és que ens protegeixi de les radiacions ultraviolades i molts cops sols ens fixem en la moda. Fins i tot hi ha gent que les porta de nit.

Però el 30% de les lents que s'adapten no passen els controls sanitaris pertinents i no solament no protegeixen els nostres ulls, sinó que els perjudiquen ja que, si ens posem unes ulleres que no tenen filtre i únicament són fosques, sols ens tapa el espectre visible que és la llum que ens molesta i el que provocarà és que la pupil·la es dilati i deixi entrar encara més els raigs nocius del sol perjudicant la retina, cosa que pot provocar greus malalties oculars ja que aquesta radiació es queda al cristal·lí i a la llarga pot provocar cataractes, irritacions, conjuntivitis, mal de cap, fotofòbia (quan et molesta la llum fins i tot a la nit) i, en casos extrems, càncer d'ull.

La població encara no és massa conscient d'aquest problema. Per exemple, tothom entén

que és molt important anar al sol amb una bona protecció per a la pell, però no acaba de ser conscient que posar-se unes ulleres de sol sense protecció és molt perjudicial.

Les lents perilloses són les que s'adquireixen en punts de venda il·legals, per exemple, *mercadillos*, *top-manta* i supermercats.

Les ulleres de sol no són solament una muntura i dos lents, sinó que necessiten tot un component tecnològic que ha de passar un important control sanitari, ja que la lent no és un plàstic simplement, és un polímer on s'han eliminat les aberracions perquè comporti un descans visual. A més a més, no solament ha d'estar tintat de qualsevol color, sinó que ha d'estar integrat el filtre ultraviolat.

Alícia Vilanova i Gatius  
Òptica optometrista



## Tètanus a l'edat adulta

El tètanus (*Clostridium tetani*) és el responsable de més d'un milió de morts anuals al món. A Espanya es situa sobre 30 casos anuals.

La porta d'entrada del microorganisme solen ser ferides on existeix necrosi tissular (ferides punxents, cremades, etc.) encara que qualsevol ferida pot ser una via d'entrada i més quan aquesta es produeix amb un objecte brut (terra, òxid, etc.)

En l'edat adulta la vacunació correcta o primovacunació consta de tres dosis:

- 1a. inicial
- 2a. al mes de la primera dosi
- 3a. als 6-12 mesos de la primera dosi

A partir d'aquí cal administrar una dosi cada 10 anys, per prolongar l'efecte durant 10 anys més.

En l'edat infantil, en el nostre país, tots els infants que han seguit els calendaris vacunals necessitaran una dosi de continuïtat o record per a 10 anys més a l'edat de 24 anys.

La vacuna s'ha d'administrar per via intramuscular, habitualment al braç, al múscul deltoide.

La vacuna antitetànica presenta, en general, bona tolerància. Els efectes secundaris adversos són poc freqüents. Els més habituals són reaccions locals que apareixen a les 4-8 hores. Es relaciona l'augment de les reaccions al nombre de dosis rebudes.

Prevenir-se del tètanus és fàcil, només cal vacunar-se, l'eficàcia és del 100% i la indicació és per a tothom.

Només cal acudir al teu centre d'atenció primària o consultori local i sol·licitar una visita amb el teu infermer/a. Es revisarà el teu estat vacunal i s'administrarà la dosi corresponent si és necessari.

No tens excusa, t'esperem al consultori d'Alpicat.

L'equip del consultori d'Alpicat



12.4.07 Inauguració de l'ampliació del CEIP Dr. Serés, a càrrec de l'Hble. Sr. Ernest Maragall, conseller d'Educació i visita a la Llar d'Infants Municipal l'Estel.



20.5.07 Passejada fins al camí Vell d'Alpicat i posada en marxa del nou enllumenat.



Del 4 al 10 de juny, Festa del Llibre Gegant. →

Alpicat, any 1140 dC

