



Recomendaciones de la Sociedad Española de Oftalmología para proteger la salud ocular durante un eclipse de sol

- Este verano tendrá lugar uno de los eventos astronómicos más extraordinarios de las próximas décadas: un eclipse solar total que cruzará España de oeste a este al atardecer del 12 de agosto de 2026.
- La Sociedad Española de Oftalmología (SEO) ofrece una serie de recomendaciones para disfrutar de esta experiencia sin poner en riesgo nuestra salud visual.

Jueves, 5 de marzo de 2026. – El próximo 12 de agosto de 2026 tendrá lugar un eclipse de sol que **será visible en toda la mitad norte y gran parte del este peninsular como “total”**, y en el resto del país como parcial. La franja de totalidad, donde la Luna cubrirá al Sol por completo, cruzará regiones como Galicia, Asturias, Cantabria, País Vasco, Navarra, La Rioja, Aragón, el norte de Castilla y León, Cataluña, Comunidad Valenciana y Baleares.

Desde la Sociedad Española de Oftalmología (SEO), queremos recordar la importancia de **proteger nuestros ojos y ofrecer algunas recomendaciones clave para disfrutar de este fenómeno de forma segura.**

Los riesgos de mirar directamente al sol

Mirar directamente al sol, incluso durante un eclipse parcial, puede causar daños severos e irreversibles en la retina, conocidos como retinopatía solar. Este daño ocurre debido a que la radiación ultravioleta y la luz visible de alta intensidad queman las células sensibles de la retina. Estos daños pueden manifestarse en:

- **Pérdida de la visión central.**
- **Distorsiones visuales.**
- **Manchas oscuras permanentes en el campo visual (escotomas).**

Lo más preocupante es que el daño puede ocurrir sin que la persona sienta dolor, lo que aumenta el riesgo de sobreexposición.



Recomendaciones para proteger tus ojos

1. **No mires directamente al sol.** Bajo ninguna circunstancia debes mirar el sol directamente sin la protección adecuada, ni siquiera durante un eclipse parcial.
2. **Usa gafas de eclipse homologadas.** Las gafas deben cumplir con la normativa internacional ISO 12312-2. No sirven las gafas de sol comunes ni otros objetos improvisados ya que no filtran adecuadamente la radiación.
3. **Utiliza filtros solares para telescopios y cámaras.** Si deseas observar o fotografiar el eclipse con equipos ópticos, asegúrate de que cuenten con filtros solares homologados.
4. **Supervisión infantil.** Es crucial vigilar a los niños, quienes pueden sentir curiosidad y mirar el sol directamente sin darse cuenta del peligro.

¿Qué hacer si notas molestias visuales?

Si tras el eclipse experimentas pérdida de visión, distorsiones o cualquier otro síntoma ocular, **acude inmediatamente a un médico oftalmólogo.** La detección temprana es fundamental para minimizar posibles daños.

Disfrutar de un eclipse solar es una experiencia única, pero **la seguridad de nuestra visión debe ser siempre una prioridad.** Siguiendo estas recomendaciones, podremos apreciar este fenómeno de forma segura y sin comprometer nuestra salud ocular. Desde la Sociedad Española de Oftalmología, animamos a todos a informarse y a proteger sus ojos, recordando que la visión es un tesoro insustituible.