



“LA PREVENZIONE NON VA IN VACANZA” - EDIZIONE 2025

(COMUNICATO STAMPA)

Foggia, 21 luglio 2025 - “**La prevenzione non va in vacanza**” è un'iniziativa di prevenzione per sensibilizzare ed informare i cittadini allo scopo di attuare una corretta routine per prevenire eventuali problematiche visive durante il periodo estivo, attraverso una serie di semplici consigli specificatamente realizzati da esperti oculisti.

L'iniziativa è promossa e finanziata dalla **Fondazione Sezione Italiana dell'Agenzia Internazionale per la Prevenzione della Cecità - IAPB Italia ETS**, organizzata ed attuata nella provincia di Foggia dalla **Louis Braille Società Cooperativa Sociale ONLUS**, in partenariato con la **Sezione Territoriale dell'Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti ETS - APS** e con il supporto dell'O.d.V. **Pompieri Volontariato Protezione Civile “A. Gramazio” Foggia**.

Venerdì 25 luglio 2025 dalle ore **18.00** alle ore **21.00** sarà allestito un gazebo informativo presso l'area pedonale di **Corso Vittorio Emanuele II** in **Foggia**, dove verranno distribuiti, **gratuitamente**, a tutti i cittadini, opuscoli e materiale informativo sulla prevenzione della vista durante i mesi estivi.

I CONSIGLI DEGLI ESPERTI

Con l'arrivo dell'estate, siamo maggiormente esposti agli effetti del caldo e della luce solare. Il sole è vita e una giusta esposizione ai suoi raggi ha effetti positivi sulla salute. Invece, un'esposizione eccessiva senza opportuna protezione può dare fastidio al nostro corpo, in particolar modo alla pelle e agli occhi.

1. In che modo la luce solare può avere effetti negativi sui miei occhi?

Innanzitutto, può dare abbagliamento, con visione momentaneamente offuscata e lacrimazione. In pratica quei disturbi che chiamiamo fotofobia e che possono variare da persona a persona. Non si deve mai fissare il sole! I suoi potenti raggi possono addirittura





danneggiare la macula (parte centrale della retina) in maniera permanente: è la maculopatia, che capita specialmente durante le eclissi solare, se si fissa il sole senza protezione.

2. Sulla pelle metti la crema solare... e sugli occhi cosa metti?

La prima cosa da fare è usare un buon paio di occhiali da sole, che proteggono gli occhi come la crema solare fa con la pelle. Molto utile è anche mettere un cappello con visiera, specie quando non si dispone o non si tollerano gli occhiali.

Un occhiale da sole certificato ha:

- il marchio identificativo della Comunità Europea (CE) impresso sulla montatura o sull'imballaggio. Eventuali adesivi apposti sulle lenti non sono garanzia di conformità
- una nota informativa che specifica la categoria e il tipo di filtro solare, la manutenzione e altre istruzioni di utilizzo. In commercio sono disponibili occhiali privi di marchio e nota informativa, che non sono conformi e potrebbero non essere efficienti a proteggere i tuoi occhi dalla luce solare

3. Bisogna proteggersi anche dal caldo eccessivo, oltre che dai raggi del sole

Le alte temperature estive possono causare disidratazione, cioè perdita eccessiva di acqua da parte del nostro corpo. Per questo è opportuno bere frequentemente e a piccoli sorsi: soprattutto acqua, magari evitando bibite molto zuccherine e soprattutto gelate. È bene non assumere alcolici. Gli occhi risentono molto di uno scarso apporto di acqua, quando cioè si crea una disidratazione. Innanzitutto, il caldo crea una maggiore evaporizzazione delle lacrime. Si hanno allora i fastidi, come bruciore, sensazione di sabbia, fotofobia. Soprattutto chi soffre già di “occhio secco” deve avere a disposizione un collirio a base di lacrime artificiali. Inoltre, la disidratazione può accentuare la visione delle cosiddette “ragnatele” o “mosche volanti” (miodesopsie), specialmente quando si guarda il cielo. Sono corpi mobili che navigano in quella sorta di gelatina che riempie l'occhio, chiamata corpo vitreo. Qualora comparissero improvvisamente – e questo d'estate può accadere – è bene recarsi prontamente a visita oculistica. Anche nel caso che si è al chiuso e si usano i condizionatori d'aria non in maniera appropriata, si possono avere i disturbi di occhio secco.

4. Posso utilizzare le lenti a contatto in spiaggia?

Con cautela. Il loro utilizzo in spiaggia può essere poco maneggevole: le lenti infatti vanno rimosse prima di fare il bagno e vanno indossate nuovamente con le mani pulite, facendo attenzione a non sporcarle con la sabbia. Se possibile, è meglio preferire gli occhiali quando si va in spiaggia. Altrimenti, si raccomanda l'utilizzo di lenti a contatto usa e getta, che possono essere tenute durante il bagno e gettate via appena usciti dall'acqua. In tal modo si riduce il rischio di infezioni della cornea, che possono portare gravi danni all'occhio.

5. Tenere gli occhi aperti sott'acqua fa male?

Non fa male, a meno che non si soffra di infiammazioni o arrossamenti oculari. Comunque, dato che il sale del mare e il cloro della piscina potrebbero essere irritanti, si possono utilizzare una maschera o degli occhialini.

6. Se entra la sabbia negli occhi cosa posso fare?

Non bisogna mai strofinarsi gli occhi, soprattutto se è entrata la sabbia oppure un altro corpo estraneo. Invece bisogna risciacquarli in abbondanza con acqua dolce ed asciugarli delicatamente. La stessa cosa va fatta se la crema solare è entrata negli occhi. Se i disturbi persistono è opportuno fare una visita oculistica.

7. Leggere dallo schermo del cellulare o di un tablet in spiaggia fa male?

Non fa male. Tuttavia si potrebbe affaticare la vista proprio in spiaggia e in altri luoghi dove c'è una luce ambientale molto forte. In ogni caso, è buona norma ricorrere ad accorgimenti per ridurre il riflesso dello schermo.



I CONSIGLI IN BREVE

1. Usare occhiali da sole o berretto con visiera
2. Bere frequentemente e lentamente
3. Mangiare frutta e verdura
4. Esporsi al sole in modo graduale, evitando le ore centrali della giornata
5. Mai guardare il sole senza protezione
6. Non fare attività fisica nelle ore più calde

Per informazioni e contatti:

Ufficio stampa Cooperativa Louis Braille ONLUS

- info@cooperativalouisbraille.it
- comunicazione@cooperativalouisbraille.it
- Tel. (+39) 335 67 24 391

Sito internet dell'iniziativa:

<https://iapb.it/laprevenzionenonvainvacanza/>

Un'iniziativa di:

IAPB Italia ETS

Organizzata ed attuata nella provincia di Foggia da:

Louis Braille Società Cooperativa Sociale ONLUS

In partenariato con:

Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti ETS - APS Sez. Territoriale di Foggia

Con il supporto di:

O.d.V. Pompieri Volontariato Protezione Civile "A. Gramazio" Foggia

