

Partita la campagna Iapb. Sole, vento, sabbia e acqua di mare: le regole d'oro per proteggere gli occhi in estate

“Quando l’equilibrio funziona, nessuno lo nota. Quando si rompe, è tutto quello che si vede. Soprattutto se riguarda i tuoi occhi”.

Al via la campagna di prevenzione delle malattie oculari promossa da Iapb Italia e Uici per l'estate 2025, dal titolo: **“La prevenzione non va in vacanza”**. Mobilitate le sezioni territoriali dell’Unione italiana ciechi e ipovedenti (Uici) che hanno pronto il programma degli eventi.

Le nostre iniziative sul territorio

Uici Ancona: in collaborazione con la Iapb e il Comune di Offagna, Uici Ancona sarà presente alla Notte Bianca dei Bambini “BIBAN” che si terrà sabato 30 agosto 2025.

L’evento inizierà dalle 19.00, nella piazza del Comune, con lo spettacolo teatrale: “Perfetto la purga ha fatto effetto! Manderò 12 leccalecca al farmacista” – Storia di una senza un senso e del suo cane normodotato.

Al termine, l’oculista Michele Nicolaj parlerà dell’importanza della prevenzione anche in estate, soprattutto nei più piccoli, spiegando quali sono le regole di base per tutelare la salute degli occhi. Con l’occasione sarà consegnato materiale informativo e un piccolo gadget dedicato ai bambini.

Uici Ascoli Piceno: la sezione Uici di Ascoli Piceno e Fermo promuove giornate di sensibilizzazione sulle spiagge anche in concomitanza di eventi promossi dai comuni, come a San Benedetto del Tronto, Grottammare e Cupra Marittima. Evento centrale della campagna di prevenzione Iapb 2025, la collaborazione con il Sestiere di Porta Maggiore per promuovere la prevenzione durante la Quintana, specialmente quella di agosto: evento che si svolge nel pomeriggio, con sfilata e giostra al campo e che vede protagonisti e spettatori esposti al sole, in un ambiente sabbioso, a potenziale rischio di disidratazione per le alte temperature.

Operatori Uici saranno presenti all'entrata del prato per distribuire materiale informativo e un ventaglio come gadget. In programma anche una giornata di prevenzione, il 17 luglio, nel pomeriggio, in uno scambio di attività: i sestieranti presenteranno il loro Sestiere offrendo ai nostri soci anche la possibilità di cimentarsi con il tiro con l'arco.

Uici Macerata: insieme al classico volantinaggio nei punti nevralgici, la sezione territoriale promuove due incontri: il giorno 17 luglio alle ore 19.00 presso lo Stabilimento balneare "La Contessa", a Civitanova, e il 23 luglio alle 19.00 presso lo Stabilimento balneare "Amneris", a Porto Recanati. Relatori saranno la tiflologa, Emanuela Storani, e l'ortottista Francois Vigneux.

Le raccomandazioni di Uici e Iapb

Sole, vento e sabbia possono causare danni anche seri se non si adottano comportamenti adeguati.

1. È importante utilizzare occhiali da sole con marchio CE e filtro adeguato, eventualmente abbinati a un cappello con visiera, per proteggere gli occhi dal sole e dal vento.

2. Evitare di fissare il sole è una regola essenziale che vale tutto l'anno: i raggi UV possono provocare danni permanenti agli occhi, anche se si indossano gli occhiali da sole.
3. In spiaggia o in piscina è consigliabile proteggere gli occhi dal contatto diretto con acqua salata o clorata, indossando occhialini o maschere per evitare irritazioni. Se entrano sabbia o creme negli occhi, è importante non strofinare, ma sciacquare con acqua dolce. In caso di irritazione persistente, è sempre meglio consultare un medico.
4. Le lenti a contatto richiedono particolare attenzione. Non devono mai essere bagnate da nessun tipo di acqua che non sia sterile: no all'acqua di rubinetto, di mare, lago o piscina. In spiaggia, è più sicuro usare gli occhiali. Se non è possibile, è consigliabile optare per lenti giornaliere usa e getta e tenerle ben idratate con lacrime artificiali.
5. L'idratazione gioca un ruolo chiave: bere regolarmente acqua aiuta a contrastare la secchezza oculare, evitando bruciore e fastidi e contrasta l'insorgenza delle "mosche volanti". Anche l'alimentazione incide sulla salute visiva: una dieta ricca di frutta e verdura fresche, con pasti leggeri e ben bilanciati, può avere effetti benefici.
6. L'attività fisica va praticata con buon senso: meglio evitare le ore più calde della giornata e preferire la mattina o la sera, quando le temperature sono più miti e lo sforzo fisico è più tollerabile.