

10 consejos para convivir con el albinismo



Las personas con esta condición genética pueden seguir las siguientes pautas para proteger del sol y cuidar su visión:

- 1 Evita siempre la exposición solar, y aún más, en las horas centrales del día.**
Los rayos solares son más fuertes y perjudiciales entre las 12 de la mañana y las 4 de la tarde. También la altitud aumenta la peligrosidad del sol, así como algunos tipos de nubosidad.
- 2 La sombra, tu mejor aliada.**
Resguárdate de los rayos del sol bajo los árboles o usa una sombrilla, aunque no olvides que su protección no es total, porque algunos tipos de superficies –agua, arena, nieve, hierba– reflejan las radiaciones solares.
- 3 Consulta los índices ultravioleta (UVI).**
Antes de la exposición al sol o una actividad al aire libre, conviene informarse sobre la intensidad de estas radiaciones a través de canales como la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET).
- 4 Protege tu cuerpo con la ropa adecuada.**
Usa ropa con factor de protección contra los rayos ultravioletas (UPF) y recuerda que los colores oscuros protegen más que los claros y los tejidos tupidos, que los ligeros. Usa manga larga y pantalones largos. Utiliza también un sombrero de ala ancha.
- 5 Utiliza un fotoprotector elevado.**
Elige productos cuyo envase especifique que protege de todos los tipos de radiaciones solares. Póntelo media hora antes de exponerte al sol y reaplícalo cada dos horas y tras el baño. Emplea bálsamos labiales que contengan filtros solares.
- 6 Utiliza gafas de sol para evitar los daños oculares.**
Es necesario que tengan una protección 100% frente a los rayos ultravioleta y solo si están homologadas por la Unión Europea, se puede garantizar que así sea. A veces, las personas con albinismo pueden necesitar gafas de sol o lentes de contacto especiales para protegerse del sol.
- 7 Usa lupas manuales.**
En caso de baja visión, este tipo de dispositivos puede ayudarte a mejorar tu visión en el día a día, al igual que las gafas con anteojos.
- 8 Revisa tu piel de manera regular.**
Realiza una autoexploración de tu piel con regularidad en busca de cambios o manchas sospechosas en la piel. Igualmente, acude al dermatólogo de manera periódica para que también inspeccione tu piel.
- 9 Acude al oftalmólogo al menos una vez al año.**
Este especialista llevará a cabo un examen de tus ojos y del estado de tu visión.
- 10 Si tienes un hijo con albinismo, apóyale.**
Ayúdale a practicar actividades de ocio con las que disfrute y habla con él o ella de su condición. Si tiene problemas para gestionar sus emociones, valora la posibilidad de que acuda a un terapeuta o a un grupo de apoyo.