



NOTA DE PRENSA

[Descarga la nota de prensa, declaraciones en audio y vídeo e infografía aquí](#)

España asistirá a tres eclipses en tres años: un fenómeno irreplicable que puede tener importantes lesiones visuales

Las enfermeras alertan de los riesgos irreversibles de observar un eclipse sin seguir las recomendaciones: la retinopatía solar es el mayor de los peligros

- **La Península Ibérica se prepara para un hito astronómico sin precedentes: tres eclipses en tres años que serán fácilmente observables. Un fenómeno que no se repetirá en los próximos siglos y cuya observación, además de fascinante, presenta altos riesgos de seguridad visual y la diferencia entre un recuerdo insuperable y una lesión irreversible.**
- **El mayor de los peligros al asistir a un eclipse es la retinopatía solar, una quemadura fotoquímica indolora, cuyo daño es invisible y no tiene cura. Otros riesgos son la lesión fotoquímica de la retina, la pérdida parcial o irreversible de la visión, distorsión de las imágenes, daño permanente en segundos o sensibilidad a la luz, entre otros.**
- **"La llegada de estos fenómenos es una oportunidad científica histórica, pero hay que experimentarla desde la responsabilidad. Como enfermeras tenemos la obligación de alertar de los potenciales riesgos para así prevenir daños irreversibles en la salud visual de la población. A través de la evidencia científica informamos de la importancia del buen uso de los medios de prevención y los protocolos a seguir en caso de daño ocular", explica Florentino Pérez Raya, presidente del Consejo General de Enfermería (CGE).**

Madrid, 3 de agosto de 2026.- La Península Ibérica se prepara para un hito astronómico sin precedentes: tres eclipses en tres años. El 12 de agosto de 2026 tendrá lugar el primero de ellos, siendo un eclipse total que será fácilmente observable. Tres fenómenos que no se repetirán en los próximos siglos. La observación de estos eventos será fascinante, pero la seguridad visual es un factor crítico que preocupa a los expertos, y la diferencia entre un recuerdo insuperable y una lesión irreversible.

Por ello, el Consejo General de Enfermería (CGE), junto a la Sociedad Española de Enfermería Oftalmológica (SEEOF) y el Hospital Ramón y Cajal de Madrid, han puesto en marcha diferentes materiales para alertar de los riesgos irreversibles de observar un eclipse sin seguir las recomendaciones de seguridad visual con el objetivo de prevenir y educar a la población y así evitar uno de los mayores peligros al observar estos fenómenos: la retinopatía solar, una quemadura fotoquímica indolora que no tiene cura y que viene provocada por la luz visible intensa y la radiación ultravioleta.

“La llegada de estos fenómenos es una oportunidad científica histórica, pero hay que experimentarla desde la responsabilidad. Como enfermeras tenemos la obligación de alertar de los potenciales riesgos para así prevenir daños irreversibles en la salud visual de la población. A través de la evidencia científica informamos de la importancia del buen uso de los medios de prevención y los protocolos a seguir en caso de daño ocular”, explica Florentino Pérez Raya, presidente del CGE.

Principales riesgos

El “hat-trick” cósmico será histórico tanto por su frecuencia, como por su tipología, sin embargo, presenta riesgos que pueden poner en claro peligro a la salud visual de la población. El mayor de ellos es la retinopatía solar, cuyos síntomas “suelen manifestarse horas después o incluso al día siguiente. Los signos de alerta de esta quemadura fotoquímica de la retina incluyen escotoma, que es una mancha oscura o borrosa en el centro de la visión, metamorfopsia, que ocurre cuando se ven líneas rectas onduladas o deformadas, fotofobia o molestia intensa ante la luz normal, visión borrosa y alteración en la percepción de los colores. Es vital entender que no existe un tratamiento específico que repare el daño una vez producido. La prevención es la única cura”, indica Francisco Javier Gabaldón, presidente de la SEEOF.

El riesgo en la observación de un eclipse reside en la falsa creencia de que mirar por un segundo o por pocos minutos no se produce un daño ocular, más aún cuando la luna cubre la luz solar. Nada más lejos de la realidad, “precisamente ahí está el riesgo, ya que no solo la luz dentro del espectro visible puede alcanzar nuestras retinas, sino que todo tipo de radiación solar, incluidas las radiaciones ultravioletas (UV) e infrarrojas (IR) pueden alcanzarnos y dañar la retina de forma permanente”, alerta Gema Crespo, enfermera de Oftalmología del Hospital Ramón y Cajal de Madrid.

Otros riesgos son la lesión fotoquímica de la retina, la pérdida parcial o irreversible de la visión, distorsión de las imágenes, disminución permanente de la agudeza visual, daño permanente en segundos o sensibilidad a la luz. “Insistimos, los daños pueden ocurrir con exposiciones muy cortas. La gravedad dependerá de la duración de la exposición y la intensidad de la radiación en el momento de la observación”, apunta Crespo.

Prevención y protocolos

Lo más importante para observar un eclipse es saber que no se puede mirar el sol directamente y que no existen métodos caseros seguros. "Deben evitarse por completo las radiografías, los cristales de soldador o los ahumados, los CDs y muy especialmente las gafas de sol convencionales. No se debe mirar el sol con telescopio, prismáticos, cámaras sin filtros especiales o a través de pantallas. Estos métodos no bloquean la radiación ultravioleta ni infrarroja. La única protección válida son las gafas certificadas bajo la norma ISO 12312-2:2015. Para saber si las gafas son buenas es importante verificar que el marcado de la norma esté impreso en la gafa, no en una pegatina y que no presente daños. Además, al realizar una prueba de luz ambiental, no debería ver absolutamente nada que no sea la silueta del sol", indica Héctor Nafría, enfermero y divulgador científico del Instituto de Investigación Enfermera del CGE.

Para una observación segura, las enfermeras recomiendan seguir un protocolo de seguridad y educación sanitaria que comienza con el paso de colocación. "Hay que mirar hacia abajo, colocar entonces las gafas de eclipse, siempre encima de las gafas graduadas habituales, si las hubiera, y solo entonces levantar la vista hacia el sol. Después, seguiríamos al paso de la retirada. Para descansar, primero hay que girar la cabeza en dirección opuesta al sol y después quitarse las gafas. Es fundamental distinguir las fases para no caer en la trampa de los rayos residuales", continúa Nafría.

Los expertos también alertan del riesgo del llamado "efecto lupa" en dispositivos ópticos. "Usar gafas de eclipse frente a cámaras, telescopios o prismáticos es un error crítico. Estos instrumentos concentran la radiación, actuando como una lupa que quemará instantáneamente el filtro de la gafa y el propio ojo", prosigue el presidente de la SEE OF.

Los expertos advierten también sobre el uso de *smartphones* durante el eclipse, donde el sensor puede sufrir importantes daños. Para su uso es indispensable usar filtros solares externos y no mirar por encima del teléfono. Observar estrictamente la pantalla y priorizar la salud visual sobre la "foto perfecta" es lo más importante en estos casos.

Daño ocular

Si tras la observación del eclipse existe sospecha de daño ocular el primer paso es retirar a la persona afectada de la luz y buscar un lugar menos luminoso. "Es importante proteger los ojos con gafas de sol oscuras y trasladar a la persona afectada al oftalmólogo. Contactar con los profesionales y describir claramente la exposición solar, el momento preciso y la duración en segundos es fundamental, así como no frotarse los ojos ni aplicar gotas no prescritas por un profesional sanitario", concluye el enfermero del Instituto de Investigación Enfermera del CGE.

Desde la Organización Colegial de Enfermería animan a toda la población a disfrutar de estos extraordinarios fenómenos de forma responsable y segura, siguiendo siempre las recomendaciones de protección para evitar riesgos innecesarios.