

# CHECKLIST “Prepárate para el Eclipse”



## 1. LO ESENCIAL — Antes de cualquier decisión

- Sé que **mirar al Sol directamente**, incluso un segundo, puede causar **retinopatía solar**.
  - Recuerdo que **no duele**: el daño es silencioso.
  - Evito mirar reflejos en **mar, arena, cristales, metal o coches**.
  - Sé que mis ojos son irremplazables: **no hay ensayo general**.
- 

## 2. ¿VOY A VER EL ECLIPSE?

### Si **NO** me interesa:

- No miro al Sol en ningún momento.

### Si **SÍ** me interesa:

- Decido si lo veré:
    - Sin observar directamente
    - Con métodos indirectos
    - Con gafas/filtros certificados
      - Sé que solo sirven gafas con **ISO 12312-2** y **CE auténtico**.
      - Sé que **no valen** gafas de sol, radiografías, CDs, cristales ahumados, etc.
- 

## 3. ¿ESTOY SEGURO DE MI SALUD VISUAL?

- No tengo patología ocular relevante (o ya lo he consultado).
- Si tengo **hipermetropía alta**, sé que mis gafas concentran más luz.
- Si llevo **lentes de contacto**, sé que **NO** protegen del Sol.
- Si tomo medicación fotosensibilizante, extremaré precauciones.
- Si tengo cirugía reciente, ojo único o degeneración macular, usaré métodos indirectos.

#### 4. ¿TENGO PROTECCIÓN ADECUADA?

##### SI SÍ la tengo:

- Verifico que aparece **ISO 12312-2**.
- Verifico que aparece **CE auténtico**.
- No tiene rayas, dobleces, agujeros ni zonas blanquecinas.
- No está caducada ni deteriorada por uso previo.
- Si tengo dudas → **NO la uso**.

##### SI NO la tengo:

- La compraré en ópticas o distribuidores fiables.
  - Evitaré tiendas improvisadas, productos baratos o de segunda mano.
  - No improvisaré protección casera.
- 

#### 5. ¿NECESITO AÚN MÁS SEGURIDAD?

- Voy con niños, mayores o personas con patología visual.
  - Prefiero evitar riesgos → usaré **métodos indirectos** (proyección, cámara oscura).
  - Prepararé actividades seguras si estoy en colegio o grupo.
- 

#### 6. FACTORES AMBIENTALES

- Aunque haya nubes, **no miraré al Sol sin protección**.
  - Vigilaré reflejos del mar (muy relevantes en Ceuta).
  - Evitaré conducir en los minutos críticos del eclipse.
  - Tendré cuidado con multitudes, bordillos, escaleras y tráfico.
- 

#### 7. EL DÍA DEL ECLIPSE — Antes de salir

- Reviso mis gafas/filtros una última vez.
  - Llevo gorra/visera, agua, protección solar y ropa cómoda.
  - Si voy en grupo, compruebo que **todos** llevan protección certificada.
  - Explico a los niños las normas antes de empezar.
- 

#### 8. DURANTE EL ECLIPSE

- Me pongo las gafas **antes** de mirar al Sol.
- Aparto la vista del Sol **antes** de quitármelas.
- No uso prismáticos, telescopios, cámaras o móviles mirando al Sol sin filtros

específicos.

- No camino mirando al cielo.
  - Vigilo mi entorno: tráfico, bordillos, escaleras, playa, rocas.
- 

## 9. DESPUÉS DEL ECLIPSE

- Guardo mis gafas en lugar seco y protegido.
  - Compruebo si pueden reutilizarse en futuros eclipses.
  - Si noto mancha central, visión borrosa o distorsión → **acudo al oftalmólogo.**
- 

## 10. SI ALGUIEN MIRÓ AL SOL SIN PROTECCIÓN

- Retira la mirada inmediatamente.
  - Pregunto si nota mancha o visión borrosa.
  - Recomienda revisión si la exposición fue prolongada.
- 

## 11. PLANIFICACIÓN OPCIONAL (RECOMENDADA)

- Elijo un punto seguro de observación.
  - Llevo manta o esterilla si voy a esperar.
  - Llevo batería externa si voy a grabar (sin mirar al Sol).
  - Preparo actividades para niños mientras esperan.
  - Coordino horarios para evitar tráfico o aglomeraciones.
- 

## 12. PLANIFICACIÓN ESPECIAL PARA CEUTA

- Sé que Ceuta tendrá eclipses importantes en **2026, 2027 y 2028.**
- Para 2027: más de **4 minutos de totalidad** → gran afluencia de visitantes.
- Planifico desplazamientos, aparcamiento y zonas de observación (Hacho, Murallas, Miradores).
- Evito zonas con fuerte reflejo del mar (playas orientadas al Sol).
- Preveo sombra y agua: en Ceuta el calor puede ser intenso.
- Si observo desde playas, extremar precaución con resbalones y oleaje.
- Si observo desde azoteas o miradores, vigilar barandillas y aglomeraciones.