

ECLIPSE TOTAL DE SOL – 12 DE AGOSTO 2026

SANIDADE. DIRECCIÓN XERAL DE SAÚDE PÚBLICA

1. INTRODUCCIÓN

A eclipse solar do 12 de agosto de 2026 será un evento parcial na maior parte de Galicia, pero a franxa de totalidade cruzará o norte da rexión (A Coruña, Lugo, parte de Ourense/Pontevedra), onde a fase total durará entre un e dous minutos (aproximadamente desde as 20:30 ata as 20:32), mentres que a eclipse parcial estenderase por case dúas horas, desde pouco antes das 19:30 ata pasadas as 21:20, co sol xa moi baixo no horizonte.





2. RECOMENDACIÓNS SANITARIAS

2.1 Protección ocular

1. Non mirar nunca directamente ao sol durante unha eclipse sen protección ocular adecuada.
2. Utilizar exclusivamente lentes ou filtros solares homologados para a observación astronómica, en bo estado e conforme ás normas de seguridade vixentes.
3. Non empregar métodos inseguros como radiografías, cristais afumados, negativos fotográficos, gafas de sol convencionais ou calquera outro sistema non homologado.
4. Se se empregan telescopios, prismáticos, cámaras ou outros equipos ópticos, asegurarse de que contan con filtros solares homologados específicos para ese uso.
5. Manter unha supervisión constante das crianzas durante a observación, xa que poden sentir curiosidade e mirar ao sol directamente sen ser conscientes do risco.
6. Limitar o tempo de observación, mesmo coa protección adecuada, xa que a retina non ten receptores de dor e o dano pode producirse de forma progresiva sen síntomas inmediatos.
7. Mesmo en días nubrados, non é seguro mirar ao sol sen protección. A nubosidade pode reducir a sensación de deslumbramento, pero non elimina o risco ocular.
8. Consultar con profesionais da sanidade ante calquera síntoma visual tras a observación, como visión borrosa, manchas, perda de visión ou molestias oculares.



2.2 Outras recomendacións

1. Planificar con antelación os desprazamentos, tendo en conta posibles retencións de tráfico, dificultades de acceso ou estacionamento. Recoméndase levar combustible suficiente, auga e alimentos se fose preciso.
2. Protexerse fronte ás condicións meteorolóxicas durante a observación en espazos abertos, sobre todo fronte á calor: levar auga, gorra, roupa axeitada e buscar sombra cando sexa posible. Tamén convén ter en conta posibles descenso de temperatura durante a eclipse total.
3. Prestar atención á contorna natural e á posible presenza de animais silvestres ou insectos vectores de enfermidades, como as carrachas.
4. Respetar o medio ambiente: non deixar residuos, protexer a flora e a fauna e extremar as precaucións para previr incendios forestais.
5. Evitar aglomeracións innecesarias e seguir en todo momento as indicacións das autoridades e dos servizos de seguridade e emerxencias.
6. Informarse sempre a través de fontes oficiais e non difundir rumores nin información non verificada sobre a eclipse e os seus supostos efectos na saúde.
7. Non existe evidencia científica de efectos da eclipse sobre o embarazo nin sobre a saúde mental. A ansiedade ou preocupación adoitan estar relacionadas coa desinformación.



3. BIBLIOGRAFÍA CIENTÍFICA

1. A. Mclean, and S. MCGovern. "Preventing Eye Damage Related to a Solar Eclipse," 2004.
2. Allie Lee, and T. Lai. "Central Serous Chorioretinopathy After Solar Eclipse Viewing." Journal of Ophthalmic & Vision Research, 2010.
3. C. Ricks, Alexandra Montoya, and J. Pettey. "The Ophthalmic Fallout in Utah After the Great American Solar Eclipse of 2017." Clinical Ophthalmology, 2018.
4. David Le Conte. "Eye Safety and the Solar Eclipse," 1999.
5. G. Dixsaut, D. Coulombier, P. Malfait, B. Bodaghi, and P. Espinoza. "[Total Eclipse of the Sun in August 11, 1999: A Program of Prevention and Surveillance of Ocular Complications]." Bulletin de l'Académie Nationale de Médecine, 2000.
6. Himanshu K. Banda, Sabin Dang, A. Shah, and G. Shah. "Bilateral Solar Retinopathy After Gazing at the Great American Eclipse." Journal of Vitreo Retinal Diseases, 2018.
7. L. Verma, N. Sharma, H. Tewari, and S. Gupta. "Retinopathy After Solar Eclipse, 1995." National Medical Journal of India, 1996.
8. M. Juan-López, and M. P. Peña-Corona. "[A Strategy for Preventing Health Injuries Due to Observing the Solar Eclipse in Mexico]." Salud Pública de México, 1993.
9. M. Michaelides, R. Rajendram, J. Marshall, and S. Keightley. "Eclipse Retinopathy." Eye, 2001.
10. Muhammad Aamir Shahzad, M. Rehman, Q. A. Khan, Nasir Yasin, Muhammad Sharjeel, and H. Khan. "Solar Eclipse Retinopathy; an Underemphasized Public Eye Health Concern?" Pakistan Journal of Medical & Health Sciences, 2021.

4. RECOMENDACIÓNS DOUTROS ORGANISMOS

- [El eclipse solar y la seguridad ocular - American Academy of Ophthalmology](#)
- [Cómo observar un eclipse solar total de forma segura - NASA Ciencia](#)
- [Eclipses visibles en España 2026, 2027 y 2028 - Cómo observar los eclipses](#)
- Sociedade española de oftalmoloxía <https://www.ofthalmoseo.com/como-proteger-nuestra-salud-ocular-durante-el-eclipse-parcial-de-sol-del-29-de-marzo/>
- Colexio de ópticos optometristas de Galicia <https://opticosoptometristasdegalicia.org/el-colexio-de-opticos-optometristas-de-galicia-recomienda-el-uso-de-gafas-de-eclipse-homologadas-para-observar-de-forma-segura-el-eclipse-solar-total-del-mes-de-agosto/>