

EN VERANO

CON LOS OJOS

Recomendaciones para una buena salud visual en verano

PRINCIPALES PROBLEMAS OFTALMOLÓGICOS EN EL MEDIO ACUÁTICO EN VERANO

Cuando nos sumergimos en el mar aumenta el riesgo de padecer infecciones, dado que el agua puede transmitir **enfermedades oculares bacterianas o víricas**, como conjuntivitis y queratoconjuntivitis. Además, en el caso de la piscinas, el cloro o los productos químicos usados pueden ocasionar irritaciones en el globo ocular.

SÍNTOMAS QUE ALERTAN DE UN PROBLEMA OCULAR

Las infecciones oculares comienzan con estos síntomas ante los que debes consultar cuanto antes al oftalmólogo:

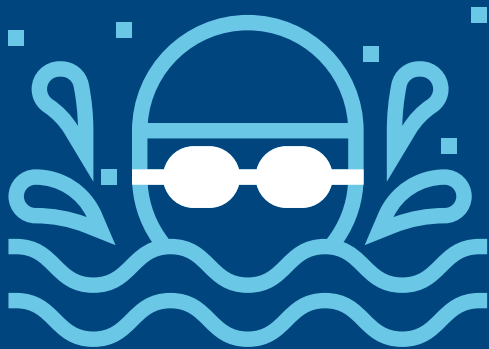
- **Visión borrosa**
- **Dolor**
- **Sensación arenosa**
- **Aumento del lagrimeo**
- **Picazón**
- **Enrojecimiento**
- **Sensibilidad a la luz**
- **Lagañas matutinas**
- **Inflamación**

EVITA INFECCIONES OCULARES

Las infecciones oculares más frecuentes en verano son la **conjuntivitis** y la **queratoconjuntivitis**.

El agua del mar y de la piscina puede ser también un vehículo de transmisión de infecciones oculares. El uso de lentes de contacto en piscinas y playa **aumenta el riesgo de contraer infecciones muy graves** y de incrementar la sequedad ocular.

También son frecuentes las irritaciones conjuntivales debido a una excesiva cloración del agua, por lo que se recomienda el uso de **gafas de natación**.



Si aparecen síntomas como picor o escozor, nunca se deben frotar los ojos ya que causará un aumento de la inflamación y de las molestias.

PREVENIR LA CONJUNTIVITIS ALÉRGICA

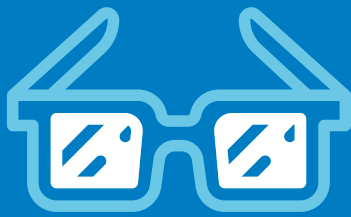


El sol, el polvo y los cambios de temperatura, constituyen los principales factores para contraer conjuntivitis alérgica, muy frecuente en verano.

Junto con la alergia puede aparecer ojo seco, donde la película lagrimal permite que los alérgenos y los compuestos tóxicos estén en contacto con la superficie ocular más tiempo y den comienzo a la reacción inflamatoria alérgica. Para reducir la alergia ocular en verano:

- **Utiliza gafas de sol para reducir el contacto con los alérgenos.**
- **Utiliza un filtro especial para alérgenos en el aire acondicionado.**
- **Reduce las actividades al aire libre hasta media mañana, ya que antes hay mayor cantidad de polen.**
- **Utiliza gafas de natación. El cloro empeora las conjuntivitis alérgicas.**
- **Limpia tus manos con frecuencia.**
- **Evita el contacto de las manos con los ojos.**

PROTEGE TUS OJOS CON GAFAS DE SOL

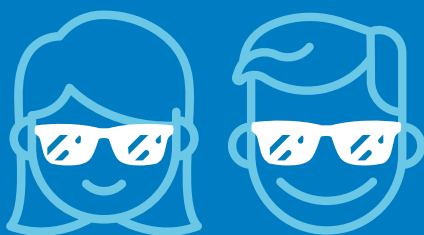


La excesiva exposición a los rayos ultravioletas puede provocar lesiones oculares típicas de esta época del año como **queratitis** (daños en la superficie de la córnea), **conjuntivitis o cataratas prematuras**.

Además, estas radiaciones pueden acumularse en las estructuras oculares y aparecer los síntomas algún tiempo después.

Es importante usar **gafas de sol homologadas** ya que estas consiguen proteger de las radiaciones ultravioletas, disminuir la probabilidad de deslumbramiento, y amortiguar la luminosidad solar.

LOS NIÑOS DEBEN USAR GAFAS DE SOL DESDE LOS 5 AÑOS



Los niños son más susceptibles a sufrir lesiones en los ojos.

Desde que tienen 5 años ya es recomendable ponerles gafas de sol. Un niño es mucho más sensible a la luz solar ya que el cristalino no regula del todo la penetración de la radiación.

Además, los jóvenes y los niños permanecen durante más tiempo al aire libre sin ningún tipo de protección en sus ojos, lo que a la larga se traduce en la aparición de cataratas en una edad más temprana y otras enfermedades como el pterigión (crecimiento anómalo de la conjuntiva sobre la córnea) o daños en la retina.

MANTÉN UNA BUENA HIGIENE OCULAR



Para prevenir estas enfermedades debemos mantener una buena higiene.

Limpia tus ojos con abundante agua y utiliza sueros fisiológicos y lágrimas artificiales para evitar que el ojo se reseque. Por supuesto, el uso de gafas de buceo puede ser un elemento a tener en cuenta para evitar el contacto directo con el agua.

SI TE PICA UN AGUAVIVA NO USES NUNCA AGUA DULCE



Si te pica una aguaviva lo primero que debemos hacer es mantener la calma y, una vez hayamos salido del agua, **lavarnos los ojos y la piel de los párpados con suero fisiológico o con agua salada**, nunca usar agua dulce; posteriormente debemos acudir al oftalmólogo, que te recetará tratamiento tópico en gotas y pomadas para aliviar el efecto de la picadura.

DERRAMES OCULARES EN SUBMARINISTAS



Los submarinistas pueden sufrir variaciones de presión que pueden acarrear molestos derrames oculares (hemorragia conjuntival o periocular).

Con la profundidad aumenta la presión externa y el aire de la máscara se comprime.

Si el aire logra salir fuera, en el ascenso se puede producir un efecto de presión negativa que provoca derrames en la conjuntiva del globo ocular.

No son graves, pero resultan molestos ya que estéticamente son llamativos. Lo primero que debes tener en cuenta es contar con un equipo de submarinismo homologado, dado que es garantía de seguridad.

NO USES LENTILLAS EN LA PLAYA O PISCINA



Una lente de contacto funciona como una esponja y en cuanto abrimos los ojos éstas se empapan de sustancias que quedan en el ojo y pueden ser perjudiciales.

Además, la sequedad que ocasionan las lentillas puede favorecer la aparición de queratitis que suponen una vía de entrada de infecciones por gérmenes, algunos de los cuales son específicos del agua de piscina.

**VITHAS EUROCANARIAS
INSTITUTO OFTALMOLÓGICO**