

Los ojos son especialmente sensibles a la luz y condiciones atmosféricas, por lo que los cambios de estaciones pueden ser momentos especialmente sensibles para ellos. Pasar más tiempo en lugares encerrados, más horas de exposición a pantallas, bajas temperaturas y calefacción, caída de hojas de los árboles, viento y el ángulo de incidencia de los rayos solares son de las condiciones que más afectan la salud ocular durante esta época.

“Además, durante este periodo el cuerpo se enfrenta a más afecciones por virus, como el adenovirus, que no sólo provocan gripes o resfriados, sino que también infecciones en los ojos que pueden causar alteraciones permanentes”, señala Paula Molina, químico farmacéutico.

Anuncio Patrocinado

En este sentido, es importante conocer cuáles son los problemas más comunes en otoño para poder reconocerlos y tratarlos de forma oportuna.

WAV PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

- Impresiones
- Manejo de redes sociales
- Videos y fotografías profesionales

Conversemos por WhatsApp



- Ojo seco: Si bien esta es una condición crónica, sus síntomas pueden agudizarse en esta época, cuando hay viento, aire acondicionado o calefacción. Es una enfermedad que ocurre por alteraciones en las lágrimas, ya sea porque se producen en menor

cantidad o porque la calidad de éstas no es la adecuada. “Esto puede deberse a varios factores, entre los que están la edad, los cambios hormonales en las mujeres, la ingesta de ciertos medicamentos, enfermedades autoinmunes y hasta determinadas condiciones ambientales”, señala la farmacéutica.

Principalmente, se reconoce por el ojo rojo, pero también puede tener una serie de otras molestias oculares: como picazón, sensación de arenilla o de tener algún cuerpo extraño, ardor, dolor o sensación de sequedad. Para Molina, estos síntomas debieran llevar a la persona afectada a consultar con un especialista para que indique el mejor tratamiento, porque en algunos casos “puede ser grave y generar lesiones en la córnea y conjuntiva”. Asimismo, recalca que el uso de lágrimas artificiales o lubricantes oculares es clave dentro del tratamiento para mantenerla controlada.

- **Conjuntivitis alérgica perenne:** Se manifiesta cuando los ojos tienen contacto directo con un alérgeno o un agente que provoca una reacción exagerada del sistema inmune. Suele causar síntomas durante todo el año, pero se intensifican en el otoño cuando hay mayor exposición a los ácaros del polvo doméstico, la caspa de los animales y los alergenos fúngicos. En estos casos, los ojos se ponen rojos y presentan picor, a la vez que aparece mayor secreción de lágrimas. “Acá se inflama la conjuntiva, que es la membrana que recubre la superficie ocular. Sin embargo, ésta también puede generarse debido a otras razones”, indica Molina. Aunque suele no ser grave siempre es importante la evaluación del ojo rojo por un médico.

Asimismo, existe la conjuntivitis infecciosa, presentando síntomas similares como el ojo rojo y una secreción importante. A diferencia de la anterior, su causa puede ser viral o bacteriana y, aunque no suele ser grave, puede requerir tratamiento antibiótico y evitar contacto con otras personas ya que es contagiosa.

- **Fatiga visual:** Debido a que pasamos más tiempo expuestos a la luz artificial y frente a pantallas por el trabajo o los estudios, la vista hace un esfuerzo mayor para fijar la mirada. Esto puede generar cansancio y visión borrosa, traduciéndose en irritaciones o

defectos refractivos como el astigmatismo e, incluso, la miopía.

Por último, las partículas o detritos que ingresan al ojo movidas por corrientes de aire también pueden generar problemas. Generalmente, las molestias comienzan en un momento preciso y pueden acompañarse de lagrimeo y fotofobia. "Cualquier síntoma persistente debe ser evaluado por un médico ya que, si bien una úlcera corneal producida por un cuerpo extraño se supera en 24 horas, es necesario evaluar si persiste el elemento y los síntomas", comenta Molina.

Asimismo, la facultativa indica que pestañear con frecuencia y un constante lavado de manos será de gran ayuda para evitar la transmisión de alérgenos a la cara y los ojos. Además de evitar situaciones que puedan generar irritaciones de cualquier tipo como la falta de sueño, exponerse al viento con partículas o el humo de tabaco. Finalmente, señala que es importante que las personas recurran a un control o evaluación oftalmológica una vez al año -como mínimo- o si presentan molestias, especialmente de forma aguda, intensa o asociadas a problemas de visión. "Estos controles son importantes para las personas que pasan mucho tiempo al aire libre o frente a un computador ya que su exposición a agentes externos es mayor", finiquita.

y tú, ¿qué opinas?