La llegada de la primavera no sólo implica más horas de luz, calor y un mejor clima, sino que también una de las peores épocas del año para las personas alérgicas y los ojos son uno de los principales órganos que sufren este cambio. Por lo mismo, es necesario conocer los síntomas, tratar de evitarlos y saber cómo cuidarnos en esta época del año.

En ocasiones, nuestro sistema inmunológico genera una respuesta exagerada y específica ante una sustancia normalmente inofensiva, pero que reconoce como extraña; en este caso, los alérgenos. Algunos de los que más predominan en esta época son el polen, junto con los ácaros, el polvo, el humo, la caspa de animales y otros irritantes ambientales. “Además, en esta temporada, la luz solar comienza a ser más fuerte, generando mayor irritación y molestias para la visión”, señala Paula Molina, químico farmacéutico de Farmacias Ahumada.

Anuncio Patrocinado

El lagrimeo excesivo, la picazón, secreción o la inflamación de los párpados son algunos de los indicios que se está padeciendo de alguna alergia ocular y aunque nunca se haya sufrido de esto antes, cualquiera puede padecerlas. Como indica Molina, “una persona puede desarrollar una reacción alérgica a cualquier edad, ya que el sistema inmune va cambiando. Por esto, es importante reconocer los síntomas y tomar las acciones del caso”.

Una de las alergias más frecuentes en esta época es la alergia ocular o conjuntivitis alérgica. Acá se produce una reacción en la conjuntiva, la capa que recubre el ojo, que se inflama por la exposición a un patógeno ambiental (generalmente, al polen). De acuerdo con la Sociedad Chilena de Oftalmología, ésta afectaría a cerca del 25% de la población, especialmente en primavera.

Esta conjuntivitis puede ser aguda, que puede aparecer luego de entrar en contacto con algún alérgeno, pero cuyos síntomas no duran más de 24 horas. También existe la crónica, cuyos síntomas pueden presentarse durante todo el año; y la estacional, que es la con mayor prevalencia en esta época y que desaparece el resto del año.

“Lo bueno es que la mayoría de las molestias son estacionales. Es decir que, para controlarlas, el paciente sólo requiere hacer ajustes simples en su estilo de vida y tomar precauciones. No obstante, si los síntomas persisten o si aparecen nuevos, lo recomendado es siempre visitar al oftalmólogo tratante”, indica la farmacéutica.

Otra de las afecciones que se ven agudizadas en esta época es el ojo seco, gracias a una mayor exposición a aparatos electrónicos, junto con los alérgenos en el ambiente y los cambios de temperatura. Además, esto aumenta las posibilidades de tener blefaritis estacional, o la obstrucción de las glándulas de Meibomio, en el borde del párpado donde nacen las pestañas.

Frente a cualquiera de estos síntomas, es importante seguir algunos consejos que nos entrega la profesional:

Higiene e hidratación ocular. Evitar tocarse los ojos con las manos sucias, desmaquillarse todas las noches y el uso de lágrimas artificiales son fundamentales para los ojos. Las lágrimas aumentarán la hidratación y evitarán el ojo seco y posibles lesiones como la blefaritis.

No te automediques. “Existen descongestionantes oculares con antihistamínicos que ayudan a reducir los síntomas propios de las alergias oculares. No obstante, estos deben ser prescritos por un médico, ya que podrías afectar otras patologías existentes. Asimismo, el especialista debe constatar que efectivamente se trate de una alergia estacional y no de alguna otra enfermedad”, destaca la profesional.

Limita tus actividades al aire libre. En los días y horarios de mayor polinización, es mejor que te mantengas en lugares cerrados. Aléjate de parques y plazas, y si practicas deporte al aire libre, trata de hacerlo entre las 11 y las 6 de la tarde. Molina subraya que “además, es importante mantener las ventanas cerradas en las primeras y últimas horas del día, y poner especial cuidado con la limpieza de las alfombras, fundas de sillones y cualquier otra superficie que pueda contribuir a tener más contaminantes dentro del hogar”.

Lentes de sol, un imprescindible. Los lentes no sólo te protegerán de los rayos del sol y la mayor cantidad de luz que se comienza a recibir en esta época, sino que también constituirán una primera barrera para defender a los ojos de la polinización en el ambiente. En el caso de las personas que utilizan lentes de contacto, la recomendación es no hacerlo si existen síntomas de alergia.

Por último, la alimentación siempre será un factor clave en el bienestar general. El ojo también debe protegerse de la tendencia natural a la oxidación y la sobreexposición a la luz y los rayos del sol. Aumentar el consumo de alimentos ricos en omega-3 y ácidos grasos, que puedes encontrar en frutas y verduras como las

zanahorias, los arándanos, espinacas, pimientos y frutos como las nueces, pueden prevenir la aparición de algunos síntomas y otras patologías asociadas a la visión.

Finalmente, Molina añade que, si bien no existen tratamientos específicos para eliminar las alergias y sus efectos en los ojos, sí puedes llevar a cabo estas simples medidas que contribuirán en mantener la reacción del organismo a raya.



y tú, ¿qué opinas?