



Info salud

¿VISTA DE LINCE? QUE NO TE FALTEN LAS VITAMINAS A, E, C Y B2: TOMA PESCADO AZUL, LEVADURA DE CERVEZA, VERDURA, CÍTRICOS, FRUTOS SECOS...

CUÍDALOS EN EL TRABAJO

- 1. Haz paradas periódicas.** La pantalla del ordenador y fijar mucho la vista favorecen la sequedad ocular. Descansa la vista cada 20 minutos.
- 2. Asegúrate buena luz.** Ver bien es fundamental para evitar el estrés ocular. La luz no debe crear reflejos en la pantalla (ha de iluminar la mesa por debajo del ordenador).
- 3. Mantén su higiene.** Utiliza toallitas, lágrimas artificiales, compresas húmedas... para limpiar los párpados. Empléalas 1-2 veces al día para aumentar la humedad ocular.

En otoño... protege tus ojos

¿Te molestan? ¿Los tienes enrojecidos? Tal vez se trate de una conjuntivitis otoñal. Aprende por qué se producen y cómo prevenirlas y hacerles frente. por CARMEN SABALETE

CAUSAS

Por repunte de las alergias

El otoño es, junto con la primavera, la estación más problemática para las personas alérgicas. La concentración de alérgenos (las sustancias responsables de la sobre-reacción del sistema inmunológico: ácaros, polvo, moho, polen...) aumenta. Se estima que, de las alergias otoñales, más de un 50 % afecta a los ojos. "Las conjuntivitis alérgicas otoñales se producen por el repunte de algunos alérgenos primaverales (segunda floración, especialmente en otoños cálidos y lluviosos), por plantas que germinan únicamente en otoño, como la ambrosia, o por el moho provocado por la humedad de las primeras lluvias", explica el doctor Manuel Marcos, oftalmólogo de la Clínica Baviera, de Valladolid (clinicabaviera.com).

Debido a una infección

"Las conjuntivitis otoñales también pueden deberse a una infección provocada a su vez por un virus debido a la llegada del frío; muchas veces están relacionadas con los primeros catarros", dice el mismo experto. "Sobre todo se deben al adenovirus, que también causa el resfriado y, al igual que éste, se contagia fácilmente, por lo que en esta época suele haber 'epidemias', agrega la doctora Elena Barraquer, de la Clínica Oftalmológica Barraquer, de Barcelona

El experto

Dr. Manuel Marcos
OFTALMÓLOGO, CLÍNICA BAVIERA (VALLADOLID).



¿BASTA CON UN COLIRIO?

"Las conjuntivitis otoñales son más frecuentes de lo que se cree. Su tratamiento depende de qué las causa. Si es una conjuntivitis alérgica, los antihistamínicos en colirio u orales suelen ser suficiente. A veces, si son muy intensas, se recurre a los corticoides tópicos. En el caso de las virales no existe tratamiento etiológico (contra el virus que las causa) y sólo puede actuarse para conseguir que el cuadro desaparezca cuanto antes. Para ello se suelen usar antiinflamatorios y antibióticos en colirio".

SOLUCIONES

Aléjate del peligro

Es la primera pauta para evitar la conjuntivitis alérgica. Y, para minimizarla una vez contraída, sigue estos consejos: **lávate con frecuencia las manos y evita llevártelas a los ojos**; usa gotas humectantes o lágrimas artificiales para disminuir la cantidad de alérgenos en los ojos; en el exterior, protégelos con unas gafas de sol; mantén las ventanas cerradas y evita el aire seco, ya que puede agravar los síntomas; si utilizas lentillas, aumenta su higiene.

Alivia los síntomas

"Extremar la higiene para evitar el contagio es la mejor forma de prevenir una conjuntivitis infecciosa", dice el doctor Marcos. ¿Cómo actuar? "Lavándose las manos a menudo, evitando los objetos, las toallas, las sábanas... usados por personas infectadas", agrega la dra. Barraquer. ¿Y una vez que la tienes? "Al ser una patología viral cuyo curso es similar al de una gripe o un resfriado, el tratamiento consiste en aliviar los síntomas con lágrimas artificiales o suero fisiológico. También es conveniente usar un colirio antibiótico para prevenir sobreinfecciones por bacterias. En los casos graves, pueden ser útiles los antivirales. Por eso, lo mejor es acudir al oftalmólogo", añade. ■