



El frío y los virus respiratorios también afectan la salud de los ojos en el otoño

Bacterias viajan por el aire y los globos oculares están expuestos. Académica aconsejó reforzar la higiene de las manos.

V.B.V.

No solo estornudos y problemas respiratorios trae la baja de temperaturas. A ello se suma un factor menos advertido: los ojos permanecen expuestos al aire frío y, en ocasiones, a ambientes cargados de virus.

“El uso intensivo de calefacción reseca el ambiente, disminuyendo la humedad ocular. A esto se suma la menor ventilación en espacios cerrados y el aumento de virus”, explicó la tecnólogo médico y acadé-

mica de la Universidad Andrés Bello (UNAB), Katherina Pavani. Durante esta temporada, indicó, aumentan las consultas por conjuntivitis viral, síndrome de ojo seco y blefaritis.

La especialista detalló que la calefacción reduce la lubricación natural del ojo, generando sequedad, ardor o picazón, mientras que el frío intenso puede provocar lagrimeo, enrojecimiento e irritación, especialmente en personas sensibles.

Para contrarrestar estos efectos, recomendó evitar la exposición di-



LÁGRIMAS ARTIFICIALES SON EFECTIVAS PARA LUBRICAR Y LIMPIAR LOS OJOS.

recta al aire caliente y utilizar lágrimas artificiales si la sequedad persiste.

En este contexto, los virus respiratorios circulan con facilidad en oficinas, transporte público o restaurantes, en-

contrando en las manos un vehículo clave de transmisión al tocarse los ojos sin higiene adecuada.

Así se origina la conjuntivitis viral, inflamación de la membrana que recubre el ojo y el

interior de los párpados. Se manifiesta con enrojecimiento, picazón, lagrimeo, sensación de arenilla y secreciones, siendo altamente contagiosa.

“Es fundamental mantener una buena hi-

giene, no tocarse los ojos y evitar compartir toallas, lentes o cosméticos”, advirtió Pavani, junto con recomendar consultar a un oftalmólogo ante síntomas para evitar complicaciones.

VENTILAR

Como medidas preventivas, destacó ventilar diariamente los espacios cerrados, incluso por pocos minutos, evitar corrientes directas de climatizadores y usar lágrimas artificiales en caso de sequedad.

Asimismo, insistió en mantener hábitos adquiridos durante la pandemia: lavado frecuente de manos, uso de alcohol gel y mascarilla si se presentan síntomas respiratorios, siempre bajo orientación médica. 🌟