

TENDENCIAS

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 sólo estornudos y sus consecuencias respiratorias trae la caída en las temperaturas, a esto se añade el hecho evidente, pero del que no se está tan en alerta, de que los ojos siempre están expuestos al aire helado y a ratos contaminado por virus de diversa índole.

“El uso intensivo de calefacción reseca el ambiente, lo que reduce la humedad ocular. A esto se suma la menor ventilación en espacios cerrados y el aumento de virus”, explicó la tecnóloga médica y académica de la Universidad Andrés Bello (Unab), Katherina Pavani, quien durante esta temporada observa cómo aumentan las consultas por conjuntivitis viral, síndrome de ojo seco y blefaritis, entre otras patologías.

La profesional explicó que la calefacción reseca el ambiente y disminuye la lubricación natural del ojo, generando sensación de sequedad, ardor o picazón.



SHUTTERSTOCK

LAS LÁGRIMAS ARTIFICIALES SON EFECTIVAS PARA LUBRICAR Y LIMPIAR LOS OJOS. HAY QUE SOLICITARLAS A UN MÉDICO.

Por su parte, el frío intenso puede causar lagrimeo, enrojecimiento e irritación, especialmente en personas más sensibles.

Para contrarrestar estos efectos, Pavani recomendó evitar la exposición directa al flujo de aire caliente, y utilizar lágrimas artificiales (“gotitas”) si se experimenta sequedad ocular persistente.

En medio de esta tormenta perfecta para los globos oculares, los virus respiratorios viajan con total libertad por la atmósfera de la oficina, la micro o el restaurante, y encuentran

en las manos sucias un par de “cómplices” para continuar su propagación al rascarse sin ningún cuidado. Así empieza la conjuntivitis viral, una inflamación de la membrana que recubre el ojo y el interior de los párpados. Esta afec-

ción se presenta con ojos rojos, picazón, lagrimeo, sensación de arenilla y secreciones, y es altamente contagiosa.

“Es fundamental mantener una buena higiene, no tocarse los ojos y evitar compartir toallas, lentes o cosméticos”, advirtió Pa-

vani, además de recalcar que frente a la aparición de estos síntomas se debe consultar con un oftalmólogo para recibir el tratamiento adecuado y evitar complicaciones.

“Es fundamental mantener una buena higiene, no tocarse los ojos y evitar compartir toallas, lentes o cosméticos”, advirtió Pa-

vani, además de recalcar que frente a la aparición de estos síntomas se debe consultar con un oftalmólogo para recibir el tratamiento adecuado y evitar complicaciones.

VENTILAR

Para reducir el riesgo de enfermedades oculares en medio del frío, la académica recomendó en primer lugar la más antigua y cumplidora forma de higienización chilena: “Ventilar diariamente los espacios cerrados, incluso con bajas temperaturas”, al menos por unos minutos.

No exponerse directamente a las corrientes de los climatizadores es otra medida preventiva, además de usar lágrimas artificiales en caso de sentir sequedad.

Lavarse las manos frecuentemente, en especial si se está resfriado o en contacto con personas enfermas es otra buena práctica que debería permanecer desde la pandemia, así como lo fue siempre llevar alcohol gel y mascarillas si siente que está resfriado. Todo esto siempre bajo asesoría médica. ✪