

Irritación y ojo seco: ¿Por qué el verano exige cuidados especiales para la salud ocular?

En la época estival hay diferentes factores que influyen en daños de la superficie ocular. Por eso, los especialistas hacen una serie de recomendaciones para no sufrir consecuencias en las vacaciones.

Chile enfrenta, cada verano, niveles extremos de radiación ultravioleta (UV). Por supuesto que esto aumenta los riesgos a la piel, pero también pueden ser un gran inconveniente en la salud ocular de las personas. Por eso, la prevención puede ser el factor más relevante en los cuidados especiales en esta época del año.

“Hay medidas que son efectivas y que todos deberían considerar cuando se está al aire libre. Dentro de ellas está usar lentes de sol con 100% de protección UVA/UVB;

preferir lentes envolventes, es decir que cubran todo el ojo, para reducir radiación lateral; complementar con jockey o visera, especialmente en horarios de mayor radiación, utilizar lágrimas artificiales que hayan sido prescritas y considerar protección incluso en días nublados, ya que la radiación UV puede mantenerse elevada”, acotó Belén López, directora del Centro Oftalmológico UCM.

Aparte de los rayos UV, también hay otros factores ambientales dañan la superficie

ocular, como el polvo, viento, exposición al cloro de piscinas y agua salada, además, del uso prolongado de aire acondicionado.

“Los problemas más habituales son irritación ocular, aumento de la sensación de ojo seco, inflamación de la superficie ocular y aumento de molestias como ardor, arenilla y ojo rojo. En usuarios de lentes de contacto, crece el riesgo de infecciones corneales si se exponen al agua. Por otra parte, en personas predispuestas, puede aparecer el pterigión”, mencio-

nó la académica de Tecnología Médica UCM.

PTERIGIÓN, VERANO Y CONTROL PREVENTIVO

El pterigión es un crecimiento fibrovascular de la conjuntiva que puede avanzar hacia la córnea. Su aparición y progresión se asocian a exposición crónica a radiación UV, viento y polvo, condiciones típicamente más intensas durante el verano y en actividades al aire libre. Se manifiesta por irritación y ojo rojo principalmente en la conjuntiva hacia el sector nasal, sensación de ojo seco o

de arenilla y sin dolor.

“En estados más avanzados se visualiza una especie de ‘tela’ en ese sector y que avanza hacia la córnea, lo cual puede generar problemas graves de visión incluso sin presencia de dolor. Por eso, aconsejamos que se realicen controles preventivos para evitar el avance de este problema. En nuestro Centro Oftalmológico UCM estaremos atendiendo hasta fines de febrero para ayudar y aconsejar a nuestros pacientes”, dijo Belén López.