

El contacto de los ojos con el medio ambiente es causa de múltiple afecciones e irritaciones como reacciones alérgicas, infecciones, fatiga y sequedad. Todos estos trastornos disponen de un tratamiento adecuado que permite erradicar o disminuir las molestias sin apenas efectos secundarios.

CLASIFICACIÓN DE LAS AFECCIONES OCULARES:

1.- CONJUNTIVITIS: Consiste en una irritación e inflamación de la conjuntiva (membrana que recubre la parte posterior de los párpados y el globo ocular hasta el perímetro de la córnea). Los síntomas más representativos de una conjuntivitis son escozor, sensación de cuerpo extraño, lagrimeo, hiperemia (acumulación de sangre), fotofobia y secreción. Generalmente cursa sin dolor (si hubiese dolor hay que acudir al médico).

En función de la causa de esta inflamación la conjuntivitis será:

- **INFECCIOSA:** A su vez puede ser:
 - **BACTERIANA:** la secreción ocular es purulenta, generalmente la producción de secreción es abundante, iniciándose primeramente en un ojo y pasando posteriormente al otro ojo (rápido contagio). Suele ser nocturna pudiendo llegar a pegar las pestañas y formar legañas.
 - **VÍRICA:** en este caso la secreción es escasa y serosa y se manifiesta en un solo ojo.

Medidas preventivas:

- ~ Son fundamentales por el alto riesgo de contagio.
- ~ Nunca deben compartirse toallas entre los miembros de una misma familia.
- ~ Deben lavarse las manos con mayor frecuencia de la habitual y evitar tocarse los ojos, tanto con las manos como con pañuelos.
- ~ Conviene lavarse los ojos con suero fisiológico y retirar la secreción producida con una gasa estéril para cada ojo.
- ~ Evitar los remedios caseros tales como el agua con sal o con manzanilla ya que al no ser estériles pueden agravar la infección, además la manzanilla produce un efecto secado que no interesa y por otro lado puede contener polen que desencadene reacciones alérgicas en personas sensibles.

Tratamiento:

- ~ En el caso de la infección bacteriana después de la limpieza con suero fisiológico se aplicará un colirio antibiótico de amplio espectro que deberá ser indicado por el médico.
- ~ La conjuntivitis vírica suele resolverse de modo espontáneo en un par de semanas, en ningún caso se utilizarán antibióticos.

- **ALÉRGICA:** Su origen se debe a una respuesta exagerada a agentes externos (alergenos) como el polen, polvo, ácaros, piel y pelo de animales, tabaco y otras sustancias que desencadenen la liberación de histamina. Los síntomas característicos son enrojecimiento de la conjuntiva, picor intenso, lagrimeo... Puede ir acompañada de otros síntomas extraoculares como puede ser picor nasal y faríngeo, estornudos, etc.

Medidas preventivas:

- ~ Lo primero que hay que hacer es evitar, en la medida de lo posible, el agente desencadenante de la respuesta alérgica.
- ~ Realizar lavados oculares frecuentes con suero fisiológico.

Tratamiento:

- ~ Antihistamínicos por vía oral.
- ~ Antihistamínicos tópicos, ya sean por vía nasal u oftálmica.

- **IRRITATIVA:** Es la causada por agentes irritantes como el humo, polvo, disolventes, cloro de piscinas y agua de mar. Los síntomas característicos son picor o quemazón y lagrimeo como respuesta a la hiperemia de la conjuntiva producida por la vasodilatación de sus vasos, ausencia total de secreción.

Medidas preventivas:

- ~ Evitar los agentes irritantes como la luz solar, el cloro, el viento... mediante el uso de gafas.
- ~ Realizar lavados oculares con suero fisiológico.
- ~ Utilizar lágrimas artificiales.

Tratamiento:

- ~ En el caso de embarazadas, madres lactantes y personas que prefieren el tratamiento homeopático, se pueden emplear de forma tópica *Euphrasia officinalis* y *Chamomilla officinalis*.

- 2.- **OJO SECO:** Se trata de una alteración de la película lagrimal, debido a la escasa cantidad o calidad de las lágrimas; pudiendo producir distintas molestias oculares. Se presenta con sensación de arenilla o cuerpo extraño, enrojecimiento, mayor sensibilidad a la luz, lagrimeo (aunque parezca extraño es debido a una secreción refleja provocada por la irritación que presenta el ojo).

Tratamiento:

- ~ Es sintomático y consiste en el uso de lágrimas artificiales o agentes lubricantes y humectantes.
- ~ Para combatir las condiciones desfavorables deben evitarse todas las situaciones que pueden favorecer la evaporación de la película lagrimal, como las corrientes de aire, el viento, el aire acondicionado y la calefacción...
- ~ Usar humidificadores para mantener un nivel de humedad adecuado.
- ~ Proteger los ojos usando gafas.
- ~ Aumentar el parpadeo frente al ordenador, lectura prolongada o el uso de lentes de contacto.

- 3.- **BLEFARITIS:** Es la inflamación de los párpados. Se caracteriza por la disfunción de las glándulas del párpado, irritación, formación de pequeñas costras en el margen palpebral e infección bacteriana. Si no se detiene el proceso se produce un empeoramiento progresivo con inflamación dolorosa e incluso disminución de la visión.

Tratamiento:

- ~ Realizar una adecuada higiene palpebral. Se pueden lavar los párpados y pestañas con una gasa o bastoncillo de algodón impregnados con geles o lociones específicas para la limpieza de párpados y pestañas o incluso con un jabón suave de pH neutro para la higiene de los bebés.
- ~ El uso de lágrimas artificiales es conveniente.

4.- FATIGA OCULAR: esta motivada por el cansancio de los músculos extraoculares y/o del músculo ciliar encargado de la acomodación. Suele aparecer al final del día después de haber realizado trabajos que requieren la fijación de la vista o bien por ambientes de mala visibilidad, contaminados o con humo. Los síntomas que caracterizan esta afección son parpados cansados, enrojecimiento conjuntival leve, fotofobia, lagrimeo o dificultad de enfoque. Puede complicarse con cefalea, dolor ocular, visión borrosa, vértigo y náuseas.

Debido a estas molestias la persona tiene la necesidad de frotarse los ojos o parpadear frecuentemente para aliviar los síntomas de la irritación ocular.

Recomendaciones:

- ~ Óptima iluminación del campo visual y del entorno de trabajo.
- ~ Descansar de la actividad visual continuada, 5 minutos por cada media hora.
- ~ Utilización de filtros para evitar los reflejos y situarse a medio metro de la pantalla.
- ~ Refrescar la vista con baños oculares de plantas medicinales o con lágrimas artificiales.

**ESTE ARTICULO ES MERAMENTE INFORMATIVO, EN NINGÚN CASO SIRVE DE DIAGNÓSTICO.
SIEMPRE DEBE CONSULTAR A SU FARMACÉUTICO O MÉDICO.**