



Lavar los ojos con agua limpia tras el baño en la piscina previene la conjuntivitis

Sanidad recomienda el uso de gafas de sol y de agua para mantener una adecuada salud ocular en verano

- Ante cualquier problema de visión después de un golpe o una picadura se debe acudir al médico
- El cloro de las piscinas puede reaccionar con el sudor o la saliva y crear compuestos que irritan los ojos

24 de julio de 2016.- Las actividades al aire libre, más frecuentes en los meses de verano, y la práctica de deportes relacionados con el agua precisan una serie de cuidados y de precauciones específicas de los ojos. La Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid recomienda, además del uso de gafas de sol para protegerse de las radiaciones solares, el uso de gafas de agua en las piscinas, así como aclarar los ojos después del baño, ya que este hecho previene algunas dolencias frecuentes estos meses, como las conjuntivitis.

Estas irritaciones oculares pueden tener como origen la presencia de elementos químicos, como el cloro de las piscinas (alérgico-irritativa), o de gérmenes, adquiridos tanto en aguas poco cuidadas como en otros medios (conjuntivitis infecciosa). El síntoma común de los dos tipos es el enrojecimiento y las molestias del ojo. En el caso de una conjuntivitis alérgica se produce irritación y escozor, mientras que en la infecciosa están más presentes las legañas. En ambos casos, se debe lavar el ojo con suero fisiológico o agua limpia y fría y poner lágrimas artificiales, evitando siempre los colirios, vasoconstrictores o blanqueadores.

“El uso de gafas de natación cuando nos bañemos en la piscina o en el mar es un arma fundamental para prevenir las conjuntivitis”, afirma Carlos Grande, jefe de sección del Servicio de Oftalmología del Hospital Universitario Santa Cristina, “como también es fundamental lavar los ojos con agua de la ducha fresca cuando terminemos el baño. En las piscinas pueden producirse compuestos perjudiciales al reaccionar el cloro con el sudor o la saliva. En cualquier caso, si las molestias de una conjuntivitis persisten o notamos visión borrosa debemos acudir al médico”.

Es importante controlar, especialmente en los niños, cualquier problema, como la visión borrosa, que pueda aparecer tras un traumatismo en los ojos, algo



también más frecuente en los meses de verano. Si tras un golpe, por ejemplo de una pelota, o al nadar, se perciben relámpagos de luz o hay pérdida de visión hay que acudir a un servicio de urgencias. El golpe, si no hay otros problemas, debe tratarse aplicando frío local teniendo siempre en cuenta que, por ejemplo, el hielo, nunca esté en contacto directo con la piel.

Las picaduras de insectos en los párpados suelen ser muy aparatosas y, en ocasiones, pueden confundirse con una reacción alérgica. Para diferenciarlas, debemos comprobar que hay una picadura y, en cualquier caso, aplicar frío local. Si continúa hinchándose o, especialmente, si aparecen otros síntomas, como dificultad respiratoria o mareo debemos buscar atención médica urgentemente.

NO FORZAR LA SALIDA DE CUERPOS EXTRAÑOS EN LOS OJOS

No se debe forzar la salida de cuerpos extraños que puedan entrar en los ojos; si no salen con una ligera manipulación, con un poco de suero fisiológico o por si solos, hay que acudir a un médico, evitando tocarnos o frotar los ojos.

Se pueden cuidar los ojos en verano, y, especialmente en el mar o en la piscina, con unos consejos que recuerda el doctor Grande: no usar lentes de contacto en esas horas, nunca mirar directamente al sol, usar gafas de natación, a ser posible de material plástico irrompible, lavar los ojos con agua limpia cuando salimos de la piscina o el mar y usar repelente de mosquitos.

También es fundamental la protección frente a las radiaciones solares utilizando gafas de sol. Hay que asegurarse de que son de buena calidad, dado que si no tienen filtros ultravioleta adecuados, el resultado es peor que no usarlas. El motivo es que el tono oscuro del cristal hace que la pupila esté más abierta y le llegue mayor cantidad de una radiación que no han detenido unos filtros adecuados.