

SALUD PARA LOS OJOS - VERANO 2023

El verano es la temporada en la que tenemos que prestar más atención al cuidado de nuestros ojos, no solo por las infecciones propias de la época, sino además por el aumento de la radiación UV que tenemos en estos meses del año.

La enfermedad más recurrente de esta estación es la conjuntivitis. Este tipo de infección es de origen viral o bacteriano en su mayoría, muy fácil de contagiar por la cantidad de secreciones producidas debido al contacto de los ojos con las manos contaminadas. Otra variable poco frecuente es el agua de piscinas en condiciones de poca higiene. Otro factor que puede ser muy molesto y que puede acabar en una infección es la conjuntivitis por alergia. Las alergias no son infecciones, pero si causa prurito (picazón) y si nos frotamos los ojos sin la respectiva higiene nos podemos contagiar. Recordar además que frotarse los ojos es muy dañino y puede causar enfermedades como el queratocono. En el cambio de estación también proliferan los ácaros que producen blefaritis (inflamación de los párpados), los cuales incrementan los síntomas de alergia y ojo seco que se sienten como ardor, cansancio ocular, ojo rojo, irritación, etc. Por otro lado, también existen las enfermedades crónicas, que son más agresivas y difíciles de tratar.

En la parte externa del ojo se presentan crecimientos de tejidos dependientes de la conjuntiva llamado pterigión (conocido comúnmente como "carnosidad"). Esto se produce por exposición al sol y al polvo sin una adecuada protección. Por ello esta afección es más frecuente en personas expuestas al medio ambiente como: surfistas, pescadores, agricultores, policías etc. Para evitar el crecimiento de esta patología, es recomendado usar lentes con adecuado filtro de radiación UV-A y UV-B (se puede encontrar también con la denominación UV400) durante el tiempo de exposición al sol. Estos filtros deben bloquear el 100% de ambas radiaciones para evitar el daño.

Asimismo, dentro del ojo, la exposición sin protección a la radiación solar puede llevar al daño macular (el centro de la visión que se encuentra en la retina). Estas degeneraciones maculares no ocurren de un día a otro, pero la exposición prolongada hará que la radiación se acumule, creando un daño irreversible en el futuro. Se recomienda usar lentes con protección solar que sean adquiridos en lugares confiables, con garantía y que cuenten con uveómetro para verificar la protección contra la radiación. Como última recomendación es necesario realizar un diagnóstico oftalmológico una vez al año en un centro oftalmológico especializado que pueda brindar un tratamiento adecuado para cada patología antes mencionadas. Asimismo, hay que recordar que aún seguimos en pandemia y una de las vías de contagio son los ojos, por ello no olvidar siempre lavarse bien las manos y evitar tocarse el rostro.

Cómo afecta los rayos solares en los ojos que no se protegen adecuadamente

Los rayos ultravioletas (UV) pueden dañar todos los tejidos oculares, ya sea por exposición directa como por un proceso de acumulación. La piel de los párpados y del área periocular sufren con la exposición a largo plazo con formación de arrugas o "patas de gallo". La córnea puede verse afectada por exposición directa sufriendo queratitis (inflamación) y hasta úlceras que generan ojo rojo, ardor y sensación de cuerpo extraño. La exposición crónica puede provocar el desarrollo una patología corneal llamada degeneración esferoidal o actínica, en la cual se genera un depósito de gránulos color ámbar en el estroma superficial y a medida que progresa genera malestar e irritación. El cristalino (lente natural del ojo) puede verse afectado con formación temprana de catarata (opacificación) cuya solución solo será quirúrgica. Por otro lado, la retina puede sufrir alteraciones irreversibles como la degeneración macular y/o pérdida de visión que no puede recuperarse; caso aparte merece mención la maculopatía por exposición al observar el sol o un eclipse sin la debida protección. La utilización de lentes con filtro ultravioleta deben ser indicados en pacientes con exposición a los rayos UV para evitar todas estas posibles enfermedades, sobre todo aquellas personas con antecedentes familiares de catarata a edad temprana y/o maculopatía.