

Usar lentillas desechables o seguir rutinas de limpieza facial, claves de Cigna para cuidar la salud ocular

El viento y la humedad que conlleva la meteorología más lluviosa, las bacterias acumuladas en la piel seca, el uso continuo del gel hidroalcohólico y el uso frecuente de pantallas son algunos de los factores que predisponen las afecciones oculares

La llegada del otoño supone un esfuerzo por parte del cuerpo humano para adaptarse a la nueva estación y a los cambios en los hábitos de vida. Las horas de luz natural disminuyen, se multiplica la práctica de actividades en espacios con iluminación artificial o cerrados, y aumenta el frío y la sequedad ambiental. Todos estos factores, así como una mayor incidencia de gripes y resfriados, provocan que durante esta estación aumenten las patologías oculares, como la conjuntivitis. Por eso, es importante tener en cuenta ciertas pautas para prevenir cualquier problema en este sentido y cuidar de la salud ocular. Algunas de ellas son: usar lentillas desechables, mantener una rutina diaria de limpieza de rostro, prevenir la sequedad de los ojos frente al ordenador, mantener una dieta rica en vitamina A o evitar el uso de gel hidroalcohólico antes de manipular las lentes de contacto.

La etapa otoñal es, junto con la primavera, el periodo del año en el que se producen más casos de manifestaciones alérgicas, lo que repercute directamente en el sistema visual. Y es que los alérgenos que trae el otoño producen un incremento de conjuntivitis alérgica, que, tal y como apunta el Colegio Nacional de Ópticos-Optometristas de España (CNOO), afecta a un cuarto de la población española. Detrás de esta afección, caracterizada por la inflamación de la conjuntiva ocular, picor, quemazón, lagrimeo, enrojecimiento o fotosensibilidad, se encuentra la germinación de plantas como la ambrosia, o el moho que se desarrolla con las primeras lluvias tras el verano.

No obstante, estos no son los únicos desencadenantes que afectan a la salud visual durante esta estación del año. El viento otoñal, la iluminación artificial, el polvo de los espacios cerrados, el humo, las calefacciones o los primeros catarros son los aliados perfectos del ojo seco, la vista cansada o la conjuntivitis vírica. De hecho, este último tipo de afección supone hasta el 80% de los casos de conjuntivitis aguda, siendo el tipo más frecuente de conjuntivitis en la edad adulta, tal y como señala la Sociedad Española de Enfermedades Infecciosas y Microbiología Clínica (SEIMC). La razón es que, a los pequeños microorganismos que se pueden encontrar en el ambiente, se añaden también las infecciones respiratorias superiores, resfriados o dolor de garganta; lo que podría provocar, según esta organización, entre el 65 y el 90% de los casos de conjuntivitis viral.

“Incluir en nuestra rutina diaria una higiene exhaustiva de los ojos, evitar el contacto con alérgenos como el polvo o los ácaros y usar gafas de sol es ahora más importante que nunca. En muchos casos, la época otoñal es sinónimo de actividades en espacios cerrados, más maquillaje o pequeñas partículas en suspensión. Por ello, es conveniente seguir una serie de pautas preventivas que nos ayuden a mantener nuestra salud visual en otoño y evitar inflamaciones de la conjuntiva” indica la Dra. María Sánchez, e-Health Medical Manager en Cigna España.

Con el objetivo de ayudar a mejorar los hábitos de higiene ocular este otoño y prevenir cualquier

problema en este sentido, la aseguradora de salud Cigna ofrece los siguientes consejos:

Usar lentillas desechables. Uno de los principales trucos para evitar malos hábitos en el cuidado ocular es el correcto uso de las lentillas. En este sentido, la mejor opción para quienes son más propensos a padecer alergias oculares son las lentes desechables diarias, ya que impiden cualquier acumulación de agentes alérgenos en su superficie. Para aquellos que decidan apostar por las lentillas quincenales, mensuales o de uso prolongado, es muy importante preocuparse por la limpieza y la desinfección constantes, pues evitará que no se formen depósitos en la lente y se incluyan microorganismos en ella.

Prevenir la acumulación de bacterias en las manos y la cara. El sol, el viento y el frío otoñal son factores que pueden provocar sequedad en la cara y las manos, provocando que estas superficies, que están en contacto continuo con la zona ocular se llenen de bacterias. Para evitar que afecten a la salud visual, uno de los principales trucos es usar crema hidratante, realizar una rutina diaria de limpieza de rostro o cambiar asiduamente las fundas de las almohadas.

Potenciar una dieta rica en vitamina A desde la infancia: Los niños son uno de los grupos más propensos a contraer infecciones oculares ocasionadas por distintos gérmenes. Lo mejor para evitarlo es concienciarles de que no se toquen los ojos, usen las pantallas a unos 60 centímetros del rostro y mantengan una dieta rica en vitamina A, ya que es un suplemento para su salud ocular. En general, se recomienda tomar frutas y verduras de color anaranjado, leche, queso, mantequilla o pescado azul como el salmón o las anchoas.

Evitar la sequedad ocular frente al ordenador. Practicar ejercicios visuales de relajación, parpadear a menudo, utilizar lágrimas artificiales... El objetivo es evitar la sequedad ocular y conseguir una humedad del ojo de entre el 40 y 70% para lograr que permanezca libre de alérgenos. La razón es que con la vista fija en la pantalla se tiende a parpadear menos, por lo que pasar muchas horas frente al ordenador hace al organismo más vulnerables ante las afecciones oculares. Por este motivo, tal y como apunta el Colegio de Ópticos-Optometristas de España (CNOO), es fundamental adecuar los espacios de trabajo para que propicien una buena ergonomía visual para, así, evitar mareos, fatiga visual, visión borrosa, enrojecimiento de los ojos o lagrimeo.

Extremar la higiene de manos y uñas y tener cuidado con el gel hidroalcohólico. El lavado de manos es la primera precaución que se debe tener en cuenta, más aún en un contexto como el actual. Además de frotarse bien las manos con abundante agua y jabón, llegando, como mínimo, hasta el antebrazo, conviene no olvidarse de la zona situada bajo las uñas. Si no es posible llevar a cabo esta práctica higiénica y hay que hacer uso de geles hidroalcohólicos, se recomienda tener mucha precaución. Sobre todo, al manipular lentes de contacto o frotarse los ojos. La razón es que el alcohol se queda impregnado en la yema de los dedos y puede provocar irritaciones, rojeces o pequeñas lesiones en los ojos.

Ambiente limpio y sin partículas de polvo. Tanto en casa como en aquellos lugares donde se vaya a pasar muchas horas, es imprescindible procurar crear un ambiente saludable: aireado, bien iluminado y sin exceso de partículas en suspensión. La concentración de polvo que se produce en estos lugares, así como el aire caliente que desprende la calefacción es capaz de ocasionar molestias oculares. Por

ello, es recomendable mantener los espacios limpios, ventilar (durante unos diez minutos al día, y antes de realizar las labores de limpieza), usar humidificadores, evitar la acumulación de polvo en alfombras o alejarse del humo de tabaco, a fin de reducir los factores de riesgo desencadenantes de la alergia.

Protección ocular si se van a practicar deportes al aire libre, como el ciclismo. El otoño es la estación perfecta para practicar algunos deportes de aventura o velocidad como, por ejemplo, el ciclismo. Sin embargo, a la hora de realizarlos, es necesario prestar especial atención a la salud visual y protegerla mediante gafas envolventes. Sin apenas tiempo de reacción, los ciclistas tienen que hacer frente a inclemencias del tiempo como el viento, los mosquitos o las partículas de polvo y arena que se encuentran en el ambiente. La entrada de estos cuerpos extraños en el sistema visual puede producir graves irritaciones en los ojos e, incluso, dañar la superficie ocular.

Aunque tomar estas medidas preventivas es importante para evitar cualquier tipo de problema ocular, también es fundamental acudir al oftalmólogo una o dos veces al año a fin de evitar la aparición de afecciones visuales que alteren la calidad de vida, y consultar a un especialista siempre que se tenga alguna molestia ocular.

Datos de contacto:

Trescom
91 411 58 68

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Sociedad](#) [Hogar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>