

# CONJUNTIVITIS:

## no son lágrimas de cocodrilo

Picor, escozor, quemazón, lagrimeo, ojos enrojecidos y fotofobia son algunas de las señales inequívocas de sufrir conjuntivitis



Ante los primeros rayos del sol y chapuzones estivales, la amenaza de sufrir una inflamación en los ojos, más conocida como conjuntivitis, vuelve a aflorar, como cada año, en niños y mayores. Puede ser de naturaleza alérgica, más comunes en primavera y que se originan por el contacto con los pólenes, bacterianas, propias del verano y de la población infantil o también conjuntivitis de piscinas que se detectan más durante las vacaciones. Por eso, adoptar ciertas medidas puede ayudar a prevenirlas y a disfrutar del ambiente primaveral y estival sin problemas oculares.

Picor, escozor, quemazón, sensación de un cuerpo extraño o arenilla, lagrimeo, ojos enrojecidos y fotofobia (hipersens-

sibilidad a la luz) son los síntomas de-  
latores de la conjuntivitis o inflamación  
de la conjuntiva. Es una membrana mu-  
cosa muy fina que tapiza interiormente  
los párpados y se extiende a la parte  
anterior del globo del ojo. Su función  
es conferir protección a los ojos ya que  
están expuestos de manera continua al  
ambiente externo. Esta inflamación pue-  
de deberse a distintas causas y ser de  
origen infeccioso, alérgico o irritativo  
por contacto con ciertos productos.

**INFECCIOSAS, ALÉRGICAS E IRRITATIVAS.** Las conjuntivitis infecciosas se caracterizan por una hinchazón en los párpados y secreciones o legañas, además de los síntomas típicos de este problema ocular. Pueden estar provocadas por virus, bacterias u otros microorganismos, como ciertos hongos o parásitos. Este tipo de conjuntivitis la padecen de manera frecuente los niños durante los dos o tres primeros años de vida. A estas edades en las que gatean es fácil que se infecten con bacterias y otros gérmenes que están en el suelo y después se lleven las manos sucias a los ojos y se los frotan. Además, son ellos quienes suelen contagiar al resto de la familia. Por su parte, las conjuntivitis alérgicas surgen por la exposición a los pólenes de las flores y los árboles. Y las irritativas se forman por la entrada de una partícula orgánica en el ojo, por contacto con productos químicos en el medio laboral, como ácidos y alcaloides, o con los productos de limpieza del hogar e higiene personal. Entre los primeros figuran la lejía, los fregasuelos, los productos desengrasantes y los jabones de limpieza más agresivos. Como productos de higiene personal destacan los champús, aunque la afección que suelen

provocar es de tipo agudo y leve, así como los artículos cosméticos, aunque cada vez hay menos casos debido a la utilización mayoritaria de productos de tipo hipoalérgico.

A pesar de que las conjuntivitis se diagnostican a lo largo de todo el año, sobre todo aquellas causadas por virus, las bacterianas son más comunes en verano, mientras que las alérgicas se detectan sobre todo en primavera, estación en la que se registran más casos de problemas de salud ocular.

**EN PISCINAS Y PLAYAS.** En este caso, la conjuntivitis se origina por un lado, por el contacto con el cloro (que es irritante y provoca alergias), así como con otras sustancias químicas que se usan para la desinfección y que producen irritación ocular, o por contacto con virus o bacterias. En las playas, la dolencia se puede contraer por una alta concentración de sal en el agua y la exposición al sol, al viento y en especial a ■■■■

■ El tratamiento es tópico y se aplica a través de colirios o geles oftalmológicos







■ ■ ■ los rayos ultravioleta, que se encuentran en mayor proporción en la luz que emite los reflejos del mar.

Con el fin de prevenir las conjuntivitis de las piscinas se recomienda el uso de gafas para nadar y bucear tanto en adultos como en niños, salvo si estos tienen menos de tres años. En ese caso se desaconseja su uso. El objetivo es evitar al máximo el contacto de los ojos con el agua. Además, las personas que padecen una conjuntivitis infecciosa no deben bañarse para evitar contagiar a otros. Y quienes utilicen lentes de contacto deben quitárselas antes del baño y no utilizarlas nunca ni en la piscina ni en el mar, puesto que en contacto con el agua hay un alto riesgo de contraer una infección ocular por un protozoo llamado *acanthamoeba*. Es una infección grave del ojo, que puede provocar una úlcera muy dolorosa (queratitis por *acanthamoeba*) y repercutir de modo serio y definitivo en la visión.



■ Para prevenir la conjuntivitis es recomendable el uso de gafas para nadar o bucear

Otra forma de combatir las conjuntivitis irritativas de las piscinas es elegir instalaciones que tengan un tratamiento del agua con menos compuestos químicos. Entre las opciones disponibles en la actualidad la ionización es la más apropiada ya que no comporta la presencia de ningún producto químico en el agua de la piscina; la cloración salina, que solo aporta una determinada cantidad de sal a la piscina tratada con ella, o las tratadas con ozono, que supone verter una mínima proporción de cloro al agua, son otras de las alternativas.

**UN TRATAMIENTO PARA CADA CONJUNTIVITIS.** El tratamiento es tópico, salvo en contadas ocasiones, por lo que la medicación se aplica a través de colirios o gotas, geles oftálmicos y cremas. Rara vez se hace a través de medicamentos orales o sistémicos, ya que solo se utilizan en casos extremos.

Las conjuntivitis bacterianas se tratan con antibióticos, que se administran por medio de colirios tres veces al día, cada ocho horas, y durante diez días, siempre que el ojo afectado esté inflamado. No obstante, esta pauta puede variar en cada persona. En la actualidad hay disponible un amplio arsenal terapéutico de antibióticos para tratar y curar la mayoría de estas afecciones. Cuando no responden a la antibioticoterapia pautada, se puede realizar un cultivo para aislar el agente bacteriano causal y después llevar a cabo un tratamiento más específico. Pero esto solo ocurre en una minoría de casos. A menudo basta

una buena exploración clínica para diferenciar si la infección es por bacterias o por virus. Estas últimas no disponen de medicamentos específicos para tratarlas. No obstante, la reciente comercialización de un antivírico, el ganciclovir (Virgan®), ha supuesto una innovación terapéutica para determinadas conjuntivitis víricas. En general, estas afecciones víricas no se tratan, sino que las cura el propio organismo al fabricar anticuerpos contra el virus. Cuando las conjuntivitis son de tipo irritativo, hay que aplicar compresas frías sobre los párpados y evitar el agente que causa la irritación. Si a las 24 o 48 horas no ha desaparecido, se debe acudir al médico, ya que puede tratarse de un cuadro más grave. Por último, si la afección es de origen alérgico se trata con gotas antialérgicas o con antihistamínicos.

#### MÁXIMA HIGIENE, PASO A PASO.

Los ojos afectados con conjuntivitis deben ser objeto de una cuidadosa higiene diaria. Cuando los ojos amanecen pegados por las legañas, se deben lavar con suero fisiológico, porque es estéril. Para retirar las secreciones acumuladas, se recomienda utilizar gasas estériles y usar una para cada ojo, sobre todo en los casos en que la conjuntivitis solo haya afectado a un ojo, con el objetivo de no contaminar el otro. Es importante recordar que el lavado de los ojos no se debe realizar muy frecuentemente porque la piel de los párpados se puede dañar por un lavado excesivo. Por lo tanto, es aconsejable efectuar estos lavados oculares tres veces al día y antes de cada aplicación de colirio. ■

#### MÁS INFORMACIÓN

[www.consumer.es](http://www.consumer.es)

## CONSEJOS PARA PREVENIR Y TRATAR LA CONJUNTIVITIS:

- 1 Para evitar la irritación ocular en piscinas, es fundamental proteger los ojos con gafas, sobre todo en el caso de niños propensos a las conjuntivitis.
- 2 Cuando las conjuntivitis son de tipo irritativo conviene colocar compresas frías sobre los párpados.
- 3 Es frecuente que la conjuntivitis irritativa, mejore a las 24 o 48 horas. En el caso contrario, se debe acudir al médico.
- 4 Para prevenir las conjuntivitis alérgicas, se debe evitar el contacto con el alérgeno y utilizar fármacos específicos para tratar la alergia en sí.
- 5 Con el fin de evitar las conjuntivitis infecciosas, hay que lavarse las manos con frecuencia y no tocarse ni frotarse los ojos sin habérselas lavado antes.
- 6 Si ya se ha contraído, no hay que compartir toallas ni pañuelos, sobre todo si se han utilizado para secarse las lágrimas.
- 7 Cambiar las almohadas a menudo, sobre todo si por la noche se ha producido cierto lagrimeo.
- 8 No tumbarse sobre la almohada de otra persona con conjuntivitis sin cambiar antes la funda.
- 9 Si se ha padecido conjuntivitis y se llevan lentes de contacto, hay que mantener una higiene máxima de los ojos y de las lentes, así como de su manipulación, que debe ser lo más escrupulosa posible.

Fuente: Josep Villanueva, oftalmólogo responsable del Servicio de Urgencias del Centro de Oftalmología Barraquer, de Barcelona, y Víctor Charoenrook de la Fuente, del mismo centro.

