

# PROBLEMAS OCULARES

Prevención y consejos para evitar las patologías más frecuentes a corto y largo plazo.

## ►► Cuidado con...

En verano los riesgos de la salud ocular se multiplican por el aumento de las temperaturas y la mayor exposición de los ojos al agua.

# índice de temas



09

*El 80% de las intervenciones quirúrgicas a lo largo del año están relacionadas con problemas asociados a la exposición solar como las cataratas o la degeneración macular.*



04

## Cuidado con...

Durante el verano los riesgos para la salud ocular se multiplican por el aumento de las temperaturas, los desplazamientos a espacios atípicos y la exposición a un mayor número de aguas como mecanismo de refresco durante el periodo estival. Los expertos recomiendan tomar una serie de **medidas para el cuidado de los ojos**.



06

## No hacer nunca

Frente a los riesgos asociados al verano, diferentes expertos en Oftalmología recomiendan una serie de **consejos** a la hora de cuidar los ojos durante el periodo estival. No adquirir gafas de sol o colirios de baja calidad, preservar los ojos ante aguas no tratadas o no frotarse los ojos ante la entrada de arena, las costumbres más comunes.



08

## Problemas oculares

Hacer caso omiso a las pautas de prevención prescritas por un oftalmólogo puede desembocar en la aparición de **problemas oculares a corto y a largo plazo**. Los profesionales recuerdan las patologías más frecuentes, sintomatología, medidas de prevención y tratamientos habituales.



**Prevención ocular, también en verano**

# CUIDADO CON...

Durante el verano los **riesgos** para la salud ocular se multiplican por el aumento de las temperaturas, los desplazamientos a espacios atípicos y la exposición a un mayor número de aguas como mecanismo de refresco durante el periodo estival.

## Aguas de pantanos y ríos

Las **aguas sin tratar** de ríos estanques y algunas piscinas domésticas pueden ser un foco de infección por su alto contenido en bacterias y gérmenes. En este tipo de baños se aconseja tener cuidado con las salpicaduras y no introducir la cabeza debajo del agua y, en todo caso, hacerlo con gafas de buceo.

## Aire acondicionado

Hay que tener precaución en aquellos lugares en los que se pasa más tiempo como pueden ser la oficina de trabajo, las casas, el coche, un restaurante o, incluso, en salas de teatro o cine, donde suele mantenerse alto el nivel del **aire acondicionado**. Es importante mantenerse alejado del foco que lo expulsa, sobre todo en casos de síndrome de ojo seco, ya que genera un ambiente reseco que afecta las mucosas oculares al ojo.

## Cloro

El **cloro** puede resultar muy irritante para los ojos, sobre todo en niveles excesivos, algo que sucede con frecuencia en las piscinas públicas. Los expertos recomiendan el uso de gafas de buceo y no abrir los ojos debajo del agua.

## Arena de la playa

El viento o los descuidos pueden levantar la **arena** y provocar que esta llegue a los ojos. En caso de que esto suceda, es importante no frotarse los ojos. En la zona del Levante español, altamente concurrida durante el periodo vacacional, son frecuentes los vientos que levantan la arena, con lo que hay que tener especial cuidado en ella.

“ Los usuarios de lentes de contacto deben limpiarse las manos antes de manipular los ojos o las lentillas en el área de bañistas y asear lentes y estuche con mucha frecuencia. ”

## Sol

El incremento de la **radiación solar** y el mayor tiempo al aire libre pueden ocasionar daños irreversibles en la visión y en los párpados. Se aconseja el uso de gafas de sol adecuadas y cerradas por las sienes, utilizar sombreros o gorras de ala ancha, aplicarse protector solar del factor quince o superior alrededor de los ojos y evitar la exposición directa al sol. También es conveniente que las gafas de natación sean homologadas y contengan un filtro de radiación solar para que proteja de los rayos UVA.

Muchas personas sufren cambios de color en el iris y, muchos de ellos, son consecuencia de la aparición de lunares en los ojos. Éstos, y sobre todo en verano, están continuamente expuestos a la luz solar con lo que pueden malignizarse de igual forma a como los hacen en cualquier otra zona del cuerpo. El melanoma es el tumor intraocular más frecuente.

## Gafas de sol

Las **gafas de sol** deben proteger de la radiación solar y cumplir con la Normativa Europea de Seguri-





Las gafas de sol deben proteger de la radiación solar y cumplir con la Normativa Europea de Seguridad Visual. Esta protección debe incluir a los rayos ultravioletas e infrarrojos.



Los expertos recomiendan el uso de gafas de buceo y no abrir los ojos debajo del agua como mecanismo para protegerse de los excesivos niveles de cloro.

dad Visual. Esta protección debe incluir a los rayos ultravioletas e infrarrojos. Los expertos aseguran que llevar unas gafas de sol sin protección es equivalente a no llevarlas.

## Polen

Existen determinadas plantas que continúan su polinización durante el verano con lo que también hay que cuidar los ojos, sobre todo si se es propenso a sufrir conjuntivitis o si se es alérgico. Evitar en la medida de lo posible la asistencia a parques, campos o aquellos lugares en los que pueda haber una alta actividad de polen. En estos casos son preferibles unas vacaciones en playas y ambientes húmedos, que en zonas secas o con mucha vegetación. Existen calendarios y mapas de polinización para escoger el lugar perfecto.

## Contaminación

Se debe prestar atención a la exposición de determinados gases o combustibles, sobre todo los procedentes de los vehículos. También hay que tener cuidado con los vientos que pueden trasladar **partículas contaminantes** que pueden acabar en los ojos.

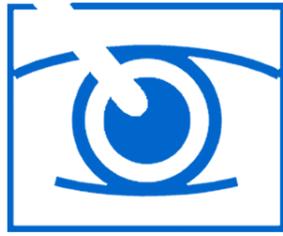
## Cremas

Como se ha citado con anterioridad, debe aplicarse protector solar del factor quince o superior alrededor de los ojos. Es aconsejable el uso de **cremas específicas** para el contorno de los ojos, ya que el resto pueden resultar irritantes y molestos.

Es muy importante que estas cremas reúnan unos mínimos requisitos de calidad por lo que es conveniente huir de aquellas que se venden en puestos o mercadillos que pueden esconder otro tipo de productos detrás de una marca, en apariencia, conocida.

## Lentillas

Los usuarios de **lentes de contacto** deben limpiarse bien las manos antes de manipular los ojos o las lentillas en el área de bañistas y limpiar lentes y estuche con mucha frecuencia. No se debe bucear con las lentillas puestas para evitar infecciones. Las personas que tienen problemas de visión, y que usen gafas o lentillas, pueden evitar problemas de este tipo utilizando gafas de natación graduadas con el objetivo de evitar la entrada de aguas nocivas en el ojo.



# CLINICA REMENTERIA





# No hacer nunca

Frente a los riesgos asociados al verano, diferentes expertos en Oftalmología recomiendan una serie de consejos a la hora de cuidar los ojos durante el periodo estival.

En primer lugar, es aconsejable adquirir gafas de sol en ópticas y centros especializados en lugar de en puestos ambulantes o mercadillos, espacios que no garantizan la calidad del cristal al que se someterá el ojo. Asimismo, tampoco es recomendable la utilización de colirios o lágrimas de baja calidad, pues, al incidir directamente sobre el ojo, éste puede reaccionar negativamente ante el producto.

En cuanto al baño, los profesionales sanitarios aconsejan no bañarse en espacios públicos si se tiene algún tipo de infección ocular. Igualmente, en ningún caso está recomendado el baño en lugares sin acondicionar (como ríos o pantanos) ni abrir los ojos bajo el agua, aunque esta sea potable.

Por último, para un correcto mantenimiento de la salud ocular, es preferible no compartir toallas o ropa de baño, bucear con las lentillas puestas, utilizar maquillaje en ubicaciones próximas al agua o frotarse los ojos ante la entrada de alguna partícula.

- 
- ✓ Comprar gafas en mercadillos
  - ✓ Frotarse los ojos con arena dentro
  - ✓ Abrir los ojos debajo del agua
  - ✓ Utilizar colirios de baja calidad
  - ✓ Bañarse en sitios sin acondicionar
  - ✓ Compartir toallas o ropa de baño
  - ✓ Bucear con las lentillas puestas
  - ✓ Usar maquillaje en zonas de baño
  - ✓ Bañarse si tiene alguna infección
  - ✓ Exponerse a contrastes térmicos



# problemas OCULARES

*El hecho de no cumplir con esta serie de cuidados puede provocar la aparición de problemas oculares a corto o largo plazo.*

No seguir las pautas de prevención prescritas por un profesional sanitario puede desembocar en la aparición de patologías oculares a corto y a largo plazo.

## Problemas a corto plazo

Entre los problemas más comunes que afectan a la salud de los ojos, destacan el **enrojecimiento**, el **escozor**, la **sensación de arenilla y 'cuerpo extraño'** bajo el párpado, la **hipersensibilidad a la luz**, el **lagrimeo**, la **conjuntivitis** o el **síndrome del ojo seco**. De ellos, los dos últimos son los más relevantes a la hora de ser tratados por un oftalmólogo.

La **conjuntivitis**, que incluye los síntomas anteriormente enumerados, es una infección provocada de manera habitual por virus y bacterias como adenovirus o estafilococo áureo. Consiste en una inflamación de la conjuntiva y uno de sus síntomas es la dilatación de los vasos sanguíneos locales, así como engrosamiento de la conjuntiva, secreción e incluso pequeñas hemorragias bajo el epitelio del tejido conjuntivo. La principal irritación suele aparecer después de treinta minutos de baño, sobre todo, a causa del cloro.

La película lagrimal tiene una composición muy compleja: una capa lipídica, otra capa mucosa y otra capa acuosa. Cuando el paciente sufre de **síndrome del ojo seco**, cualquier alteración en la producción o la composición de la lágrima hace que esta sea escasa o de mala calidad y, como consecuencia, la superficie ocular quede desprotegida, produciendo síndrome de sequedad ocular.

Algunas de sus causas son la exposición al sol, los ambientes secos o el tabaquismo. Los síntomas más frecuentes son la sensación de cuerpo extraño, arenilla, escozor, fotofobia, visión borrosa, normalmente todo más agravado por las mañanas.

El tratamiento habitual se lleva a cabo mediante las lágrimas artificiales o las gafas protectoras, aunque en casos severos será necesaria la cirugía.

## Problemas a largo plazo

Ocho son los principales contratiempos oculares, cuya aparición no se presenta inmediatamente después de que el ojo sea dañado.

La **queratitis** es la inflamación de la córnea por la invasión y multiplicación de microorganismos en su interior. Una infección corneal conlleva a la aparición de una lesión blanquecina (absceso). Tras su curación aparece una cicatriz que, si se localiza en el centro de la córnea, afectará seriamente a la visión.

La **queratitis infecciosa** es una emergencia médica que requiere iniciar de forma rápida un tratamiento agresivo a base de colirios específicos o antibióticos si fuera necesario, que ataquen al microorganismo causante, y así, parar el proceso, limitando la pérdida de visión. Los síntomas son: enrojecimiento, dolor, lagrimeo, molestia ante la luz y pérdida de visión.

Los párpados y la órbita ocular son las dos zonas más proclives para la aparición de cánceres de piel. El **cáncer de párpado** suele comenzar por la aparición de un pequeño bulto o verruga en la zona del ojo. Ante el primer síntoma se debe realizar una



**Dr. Fco. Javier Hurtado**  
Director Médico  
Clínica Rementería

*La exposición prolongada a la radiación solar, predispone a la aparición de numerosos problemas oculares, con los*

*que los pacientes acuden a nuestras consultas en verano.*

*En verano, los pacientes presentan, sobre todo, conjuntivitis, queratitis y erosiones corneales o úlceras asociadas a los lentes de contacto, lo que provoca que en Clínica Rementería, hayamos duplicado las consultas oftalmológicas de Urgencia respecto al invierno.*

*Estos problemas podrían evitarse sólo con unas medidas básicas de higiene, unos hábitos oftalmológicos saludables o, simplemente, una concienciación de la*

*población sobre la gravedad de los problemas en los ojos: lavarse las manos antes de tocar los ojos o las lentillas, no frotarse los ojos, evitar en lo posible el contacto con el cloro de las piscinas, utilizar unas gafas protectoras cuando se realicen actividades al aire libre (pueden servir las gafas de sol) y no utilizar lentillas en las zonas de baño.*

*Como dato añadido, en Clínica Rementería, el 80% de las intervenciones quirúrgicas a lo largo del año están relacionadas con problemas asociados a la exposición solar como las cataratas (55%), la degeneración macular (16%) o los tumores palpebrales (19%). En las dos primeras, el sol es un factor añadido a la edad pero en la tercera es claramente el factor causal principal.*

*Las cremas protectoras específicas para la zona periocular y las gafas de sol homologadas van a ser las recomendaciones principales.*

biopsia que permita saber el alcance de la lesión. Se recomienda extirpar la tumoración, una técnica que no deja secuelas estéticas si se realiza a tiempo.

La **estenosis canalicular** es un problema en el que las vías de drenaje de la lágrima hacia la nariz se estrechan o se cierran completamente. Generalmente está asociado a la exposición al sol o a periodos de inflamación ocular como las conjuntivitis, fenómenos que desencadenan una inflamación en el conducto, que se estrecha, impidiendo a las lágrimas salir del ojo por el 'desagüe' natural. El paciente referirá un lagrimeo que únicamente podrá corregirse mediante una cirugía que abra de nuevo ese conducto obstruido.

Se conoce como **catarata** a la pérdida de transparencia del cristalino por opacificación del mismo. Esta situación hace que las personas que sufren un proceso cataratoso noten una disminución progresiva de visión, un mayor deslumbramiento, una visión distorsionada, cambios frecuentes de graduación, etc. Entre sus principales factores de riesgo, además del envejecimiento, se encuentran la exposición a la radiación y a la luz ultravioleta.

La **retinitis** solar aguda se produce cuando miramos de forma mantenida directamente al sol. Suele ser un problema frecuente en casos de eclipses de sol en los que no se usan los medios de protección adecuados. Esta lesión ocurre en la mácula y puede dejar secuelas permanentes en la visión central si la exposición es intensa.

La **degeneración macular asociada a la edad (DMAE)** es un trastorno de la retina asociado a factores genéticos y también ambientales entre los que se encuentran la radiación solar y la nutrición. La mayor radiación solar en los meses de verano produce un aumento de la oxidación y la aparición de radicales libres en la retina que conducen a un envejecimiento acelerado que se denomina **DMAE**.

Es muy importante la protección solar con gafas homologadas en personas de edad avanzada que ya presenten signos en el fondo de ojo, en los niños que van a tener una mayor exposición solar, en pacientes operados de cataratas y en adultos jóvenes con antecedentes familiares de DMAE. Una óptima protección ocular es básica a la hora de cuidar nuestra visión, pues no somos conscientes de que el ojo está continuamente expuesto a la radiación solar puesto que necesitaba luz para ver.

El **ptérigium** es un trastorno que consiste en el crecimiento irregular del tejido de la conjuntiva sobre la córnea (una regeneración fibrovascular de la conjuntiva que crece invadiendo la córnea). Su principal factor de riesgo es la exposición solar.

Se puede emplear la lubricación como tratamiento sintomático, sin embargo, la única forma de eliminar el pterigium es la cirugía. Sus síntomas son: sensación de cuerpo extraño y ojo rojo, o alteración de la distribución de la película lagrimal hasta la alteración de la visión por la inducción de astigmatismo o incluso invasión del eje visual.



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

Calle Almagro 36, entreplanta derecha (28010) Madrid

902 04 04 24

[fundacion@fundacionrementeria.es](mailto:fundacion@fundacionrementeria.es)



ClinicaRementeria



@CirugiaOcular