

El Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas recomienda extremar la higiene para prevenir las conjuntivitis

Enrojecimiento, picor, quemazón, fotosensibilidad, sensación de cuerpo extraño y lagrimeo excesivo, son los principales síntomas que alertan de la presencia de conjuntivitis.

El aumento del número de horas que pasamos al aire libre conlleva el incremento de los episodios de irritación o enrojecimiento ocular, causados por **alergias estacionales**, la **exposición al agua de las playas** y, especialmente, al **agua de las piscinas**. Factores como estos, pueden desembocar en diversos problemas oculares, siendo la conjuntivitis uno de los más comunes.

La conjuntivitis es una inflamación o infección de la conjuntiva relativamente frecuente. **Suele estar causada por una infección vírica o bacteriana o bien puede deberse a una reacción alérgica** a agentes irritantes en el aire (como el polen y el humo), al cloro y otras sustancias químicas del agua de las piscinas o a los componentes de cosméticos u otros productos que entran en contacto con nuestros ojos.

La clave para prevenirla es **extremar la higiene**, sobre todo en el caso de los usuarios de lentes de contacto, las personas alérgicas o que padecen ojo seco y, especialmente, los niños.

¿Cómo prevenir la conjuntivitis?

- Utilizar gafas para nadar y bucear y evitar el contacto de los ojos con el agua.
- No tocar o frotarse los ojos.
- Lavarse las manos con frecuencia.
- Cambiar las toallas diariamente y procurar no compartirlas con otras personas.
- Llevar gafas de sol para protegerse del polvo y otras partículas en suspensión.
- No usar los cosméticos de otra persona ni demás objetos para el cuidado personal.

Además, en el caso de padecer conjuntivitis alérgicas, se recomienda:

- Evitar exponerse a ambientes con polvo, a animales domésticos o a agentes irritantes que agraven los síntomas (humo, cloro de piscinas, etc.).
- Limpiar y aspirar frecuentemente las superficies de la casa para eliminar los agentes alérgenos.
- Mantener cerradas las ventanas y las puertas en los días en que se concentre mucho polen en el ambiente.
- Mantener subidas las ventanillas cuando se viaje en coche.
- No salir a pasear por el campo o por parques, donde suele haber una mayor concentración de polen.
- Utilizar gafas para montar en bicicleta.
- Comprar aparatos de aire acondicionado que dispongan de filtros específicos para el polen y humidificadores.

Ante cualquier problema o duda, consulta con tu óptico-optometrista.