



Se calcula que hasta el 25% de la población padece conjuntivitis alérgica

El CGCOO aconseja extremar la protección de los ojos frente a las alergias primaverales, sobre todo si se utilizan lentes de contacto

- **Las elevadas concentraciones de polen que se registran durante la primavera provocan incomodidad ocular en muchas personas, por lo que el Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas ofrece una serie de recomendaciones para aquellos que no quieran renunciar al uso de lentes de contacto.**

Madrid, 31 de marzo de 2011

La primavera es la estación en la que comenzamos, de nuevo, a disfrutar del aire libre, pero también es la época en que muchas personas padecen alergias que, además de dificultar la respiración, también pueden afectar a nuestros ojos. Entre las más comunes se encuentran la **rinitis alérgica estacional**, también conocida como fiebre del heno, que es una reacción derivada de las grandes cantidades de polen que flotan en el aire a causa de la floración de plantas y árboles.

Conjuntivitis alérgica

Además de molestias respiratorias, como la congestión nasal, los estornudos, la tos y el picor en la nariz y la garganta, la alergia estacional también presenta síntomas oculares como:

- Picor y enrojecimiento, resultado de la irritación y ensanchamiento de los diminutos vasos capilares de la conjuntiva, con el resultado de rojez.
- Sensación de cuerpo extraño o hinchazón de los párpados.
- Lagrimeo, ya que las glándulas de la conjuntiva reaccionan produciendo más lágrimas de lo normal.
- Fotofobia ligera o sensibilidad a la luz.

Estas molestias se deben a la inflamación de la conjuntiva, la membrana mucosa que cubre el ojo y el interior de los párpados, cuando la persona alérgica entra en contacto con el polen, frente al que el sistema inmunitario reacciona de manera inapropiada, como si fuera un invasor. Para protegerse de esa *amenaza*, el organismo produce anticuerpos contra el alérgeno. Estos anticuerpos hacen que se liberen ciertas

sustancias químicas, entre ellas, la histamina, que son las que desencadenan los síntomas característicos de la alergia.

Además del polen primaveral, también pueden producir conjuntivitis alérgica los ácaros del polvo y la caspa de los animales domésticos, así como algunos productos de belleza. Según **Juan Carlos Martínez Moral, Presidente del Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas**, *“se calcula que hasta el 25% de la población padece conjuntivitis alérgica”*.

Alergia y lentes de contacto

Muchos de los usuarios de lentes de contacto piensan que lo mejor es dejar de utilizarlas en primavera y optar por las gafas, cuando la realidad es que, hoy en día, resulta posible evitar o disminuir la incomodidad ocular derivada de las alergias estacionales. En concreto, **Juan Carlos Martínez Moral** recuerda que *“los ópticos-optometristas realizan la adaptación de lentes de contacto en función de la necesidades visuales y el estilo de vida del paciente”*.

Asimismo, en el mercado están disponibles lentes desechables con diferentes frecuencias de reemplazo, entre las que se incluyen las desechables diarias, que pueden ser la mejor opción para las personas que padecen alergias oculares, ya que impiden cualquier acumulación de agentes alérgenos en su superficie. En cuanto al resto de las lentes, la clave está en seguir unas correctas pautas de mantenimiento, ya que la limpieza y desinfección al final del día garantizan que no se formen depósitos en la lente que puedan acabar provocando incomodidad ocular.

Decálogo para evitar la incomodidad ocular

1. Si usas lentes de contacto, es conveniente que limites su uso cuando tengas conjuntivitis para no agravar la irritación ocular. También puedes optar por utilizarlas sólo por la tarde, cuando descienden los niveles de polen en la atmósfera.
 2. Procura no salir a pasear por el campo o por parques, donde suele haber una mayor concentración de polen.
 3. Cuando viajes en coche, mantén subidas las ventanillas.
 4. Utiliza gafas de sol para protegerte del polvo y del resto de partículas en suspensión.
 5. Evita exponerte a ambientes con polvo, a animales domésticos o a agentes irritantes que agraven los síntomas (humo, cloro de las piscinas, etc.)
 6. En casa, evita la acumulación de polen cerrando las ventanas y manteniendo las superficies limpias con una bayeta húmeda.
 7. Utiliza humidificadores y aparatos de aire acondicionado que dispongan de filtros específicos para el polen.
 8. Extrema tu higiene diaria. Al regresar a casa, dúchate y cámbiate de ropa, pues el polen se puede depositar en el pelo y las prendas.
 9. Lávate las manos a menudo.
 10. Evita frotarte los ojos.
-