

Conocimiento de la Salud

¿Son las alergias estacionales o el ojo seco?

(NAPSM)—Dos de los problemas más comunes relacionados con la vista son el síndrome del ojo seco y las alergias oculares. Si bien los síntomas son parecidos, hay diferencias entre ambas condiciones. A veces pueden ocurrir al mismo tiempo, agravando el problema.

Por eso es importante hacerse un examen médico ocular para determinar la causa de sus síntomas y así poder recibir el tratamiento adecuado. Si le preocupa el costo del examen, el programa de cuidado de los ojos EyeCare America de la Academia Americana de Oftalmología puede ayudar.

Comprender las alergias

Los síntomas de la alergia ocular estacional son como los del ojo seco, pero la picazón es más común. Si usted es sensible a los alérgenos como el moho, polen, polvo o hierba, se libera la histamina, causando la picazón, ojos enrojecidos y lagrimosos que arden. Generalmente, los medicamentos de venta libre son efectivos. También puede tomar los siguientes pasos para obtener alivio:

- Trate de no salir al aire libre en días con altos niveles de polen.
- Lávese la cara y las manos después de estar afuera para reducir la cantidad de polen en la piel.
- No se frote los ojos; eso puede aumentar los irritantes y empeorar los síntomas.

Examinar el ojo seco

La sequedad ocular es una enfermedad compleja que tiene muchas causas que a menudo se superponen e interactúan. El ojo seco puede ocurrir cuando los ojos no producen suficientes lágrimas o cuando la calidad de las lágrimas no mantiene la superficie del ojo adecuadamente lubricada. Esto sucede frecuentemente cuando existen otras condiciones de salud.

Las personas tienden a producir menos lágrimas a medida que envejecen debido a cambios hormonales. Tanto los hombres como las mujeres pueden tener el ojo seco. Sin embargo, es más común entre las mujeres, especialmente después de la menopausia.

Los síntomas comunes de la enfermedad del ojo seco incluyen sensibilidad a la luz, sequedad y picazón; también existe la sensación de que hay algo en el ojo, visión fluctuante, fatiga ocular y exceso de riego.

Los oftalmólogos, o sea los médi-



Si su ojo seco con picazón no se alivia usando productos de venta libre, debería ver a un oftalmólogo.

cos especializados en la atención ocular médica y quirúrgica, recetan toda una variedad de tratamientos basados en la causa del ojo seco. Sin embargo, para muchas personas, unos sencillos cambios en el estilo de vida pueden resolver el problema:

- Trate de agregar humedad al aire con un humidificador.
- Proteja sus ojos del viento seco usando gafas envolventes cuando sale afuera.
- Agregue ácidos grasos omega-3 a su dieta para aliviar la sequedad. Estos ácidos se encuentran en pescados aceitosos (salmón, sardinas, atún, trucha y anchoas) y en las semillas de lino.
- Use ungüento de lágrimas artificiales o gotas gruesas para los ojos antes de irse a dormir.

Si sus ojos permanecen rojos e irritados después de probar estos consejos, consulte con su oftalmólogo.

Acerca de EyeCare America

EyeCare America es un programa nacional de servicio público que proporciona cuidado de los ojos mediante oftalmólogos voluntarios, ofreciendo cuidado ocular para personas de 65 años y más y para quienes tienen mayor riesgo de enfermedad de la vista. Para ver si usted o sus seres queridos son elegibles, visite www.aao.org/eyecareamerica.

Desde 1985, EyeCare America ha ayudado a más de 2 millones de personas, proporcionando atención médica y recursos oftalmológicos que salvan la vista; más del 90 por ciento de la atención brindada es sin costo para el paciente. El programa es copatrocinado por Knights Templar Eye Foundation, Inc. con apoyo adicional suministrado por Alcon y Regeneron.