

07 de Enero de 2007

Paraguay

Diario Última Hora

PAÍS. Para evitar lesiones graves en la retina

Los ojos, en especial la conjuntiva (de color blanco), son muy sensibles e irritables ante la acción del polvo, el viento y los gases vehiculares. Cada vez que llega el verano, el astro rey se hace presente con su mayor intensidad, por lo que los especialistas recomiendan proteger la vista y no exponerlos directamente a la acción de los rayos ultravioletas.

Cuando llega el verano, nuestro país es castigado vigorosamente por el polvo, el viento y los gases de los vehículos. La parte más sensible de los ojos que se ve lesionada por estos factores medioambientales es la conjuntiva (de color blanco), la cual sufre irritaciones, que posteriormente se transforman en inflamación, que puede infectarse produciendo conjuntivitis.

Las piscinas, arroyos y otros lugares de veraneo, que no están habilitadas por la Secretaria de Saneamiento Ambiental (SEAM) son también factores que influyen en la infección de los ojos, sobre todo con bacterias que están en la materia fecal.

El exceso del cloro en las piletas y, en contrapartida, la falta de cloro, también afectan la vista.

Es importante señalar que los rayos solares son una de las causas más importantes de producción de cataratas y de lesiones en la retina. Además influyen para la producción de una enfermedad llamada degeneración macular, esta es una de las causas de ceguera mas frecuentes actualmente en todo el mundo.

Para evitar estos riesgos, todos, inclusive los niños, deben de tomar precauciones empezando por acostumbrarse, principalmente, en los meses de diciembre, enero y febrero a usar lentes de sol. Más del 40% de las personas necesitan usar anteojos de sol con recetas.

En la segunda quincena de enero, cuando vienen los veraneantes del Brasil, casi siempre, todos los años traen inflamación en los ojos, no el mal de ojo, sino la famosa conjuntivitis que consiste en una irritación que enrojece el ojo, y produce fuertes molestias, da la sensación de arenilla, lagrimea, y esa es una conjuntivitis que hay que saber tratar, explica el doctor Ricardo Torres, jefe del Servio de Oftalmología del Centro de Emergencias Medicas.

Precauciones

La conjuntivitis no debe ser tratada en lo posible porque después de 10 a 15 días. Se recomienda no automedicarse, es decir no hay que usar antibióticos muy fuertes sobre todo la Gentamicina que producen mas daño en la parte blanca del ojo, en la conjuntiva. Esas gotas que blanquean el ojo hacen que la conjuntiva se irrite más y el periodo de convalecencia en vez de ser de 10 días a veces va hasta 1 mes, considerando que se agregan otros factores químicos por los productos que tienen los colirios.

¿Cómo influyen los rayos solares?

Influye tanto en la parte externa del ojo como en la parte interna. Esta demostrado que los rayos solares son una de las causas mas importante de producción de cataratas y de lesiones en la retina. Esas lesiones en la retina se concentran en la parte vital de la visión que es la macula, en el centro de la retina, y se sabe que los rayos solares influyen para la producción de una enfermedad que se llama degeneración macular, que es una de las causas de ceguera mas frecuente hoy en día en todo el mundo.

¿Qué cuidados se deben tener para evitar estos males?

Tenemos que acostumbrarnos a usar anteojos de sol de buena calidad y no los que se venden en las calles a precio de 5 a 10 mil guaraníes. Tenemos que usar buenos anteojos de sol, con buenos cristales y con buen filtro para los rayos solares, es decir, tiene que tener un filtro para los rayos ultravioletas que son los rayos mas dañinos del sol. Todos, inclusive los niños, tendríamos que acostumbrarnos en los meses de diciembre, enero y febrero a usar antejo de sol, esa debería ser una costumbre.

¿Los anteojos de sol deben ser recetados?

Hay anteojos normales que se recetan en las ópticas que son de buena calidad. Más del 40% de las personas necesitan usar anteojos con recetas, o sea que es una cantidad grande de personas que necesitan usar anteojos de sol con recetas. Eso es lo ideal, que vayan al oculista y que le diga si es que el antejo que necesita tiene que ser o no de receta. Si no tiene receta que sea un antejo controlado en las ópticas. Todas las ópticas están controladas por el Ministerio de Salud y Bienestar Social y consecuentemente ellos están habilitados a vender solamente anteojos de buena calidad.

Tratamiento

El tratamiento debe ser lo más sencillo posible, si es posible con medicaciones que consisten en pañuelos húmedos fríos sobre los ojos y tratar de evitar las gotas, porque el exceso de gotas lo que hace es lavar la lagrima natural que tiene el ojo. Si nosotros estamos lavando esa lagrima natural que tiene el ojo con exceso de colirio, entonces estamos sacando ese producto natural del organismo que da defensa al ojo, y entonces el ojo se irrita más.

Cuando es solamente una congestión no requiere tratamiento. Se puede lavar con té de manzanilla que es astringente y descongestiona. Si dura mas de 3 días y el ojo se vuelve más rojo y a la mañana se pega, tiene un poco de secreción, entonces hay que tratarlo con anti inflamatorio y un antibiótico suave.