



# Enfermedades oculares en verano

CANARIAS7 SALUDABLE  
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

**D**urante el verano se realizan más actividades de ocio al aire libre y existe generalmente una mayor exposición a la luz del sol y a otros posibles factores irritantes de los ojos como el aire acondicionado, el ambiente seco y el disfrute de playas y piscinas. Estas son las principales circunstancias responsables del incremento del riesgo de sufrir o ver agravadas las afecciones en los ojos durante este periodo del año.

«Cada vez es más importante que toda la población sea consciente de la relevancia de proteger adecuadamente los ojos en todas las épocas del año, sobre todo en Canarias, pero en verano debemos extremar los cuidados» alerta el doctor Javier Goas, especialista en Oftalmología de Hospital Perpetuo Socorro.

La radiación solar se distribuye entre la infrarroja que transmite básicamente calor; la luz visible y la radiación ultravioleta (UV). Esta última es la más peligrosa porque lleva mucha energía y puede alterar las moléculas

de ADN del cuerpo humano y ocasionar enfermedades especialmente en la piel y en los ojos.

Los ojos son extraordinariamente sensibles al sol y pueden afectarse en sus distintos tejidos. A nivel de la conjuntiva pueden presentar sequedad y ocasionar la aparición de pinguéculas y pterigium. La pinguécula es una mancha o abultamiento de color amarillo en la conjuntiva. Enrojecimiento, sequedad, irritación, cambios en la refracción ocular y en casos graves problemas de visión son los síntomas que pueden presentar estos trastornos

de forma leve y transitoria, que no obstante pueden permanecer asintomáticos. Para tratarla suele bastar con el uso de lágrimas artificiales o antiinflamatorios de forma tópica aunque en algunas ocasiones puede ser necesaria la cirugía.

El pterigium es una afección relativamente frecuente que se caracteriza por una proliferación fibrosa y vascularizada en el tejido conjuntival, normalmente cercana al lagrimal, que puede llegar a invadir la córnea y alterar su transparencia. Ante su existencia hay que valorar su

evolución y su extirpación.

En la córnea pueden producirse queratitis actínicas superficiales que producen picor, ardor, visión borrosa, sensibilidad a la luz y sensación de arenilla. Ello se debe al reflejo de la luz en el agua que va a aumentar la radiación recibida por el ojo en el mar y en las piscinas. También pueden favorecer la aparición de cataratas a medio o a largo plazo por la agresividad de la radiación recibida por el cristalino.

En el fondo del ojo, en la retina, la radiación solar puede ace-

lerar el envejecimiento de esta en su parte central, la mácula. «La acumulación del daño que produce la radiación se presenta en las personas de edad más avanzada y cada vez se manifiesta lamentablemente con más frecuencia gracias al aumento de la esperanza de vida, por lo que hay que empezar a prevenirlo cuanto antes», asegura el doctor Goas.

También en los párpados se pueden presentar eritemas por la luz solar que con la edad ocasionan la aparición de tumores de distinta agresividad asociados al efecto del sol, especialmente en los párpados inferiores y que, en muchas ocasiones, obligan a su extirpación quirúrgica.

El ojo seco se presenta más a menudo y se disparan las consultas en verano, se produce a consecuencia de la alteración de la película lagrimal. La alteración en la producción de la calidad de las lágrimas daña la superficie interpalpebral provocando desequilibrio y desprotección de la superficie ocular. Por ello es aconsejable una visita al oftalmólogo para evitar sus molestias y determinar si existe otra patología de mayor envergadura. En estos casos, el aire acondicionado, el cloro de las piscinas, el polvo en suspensión y las lentillas de contacto se convierten en enemigos de la salud oftalmológica.

También «hemos de considerar la presencia de enfermedades generales previas de los pacientes por la amplia cantidad de medicamentos fotosensibilizan-

ESPECIALISTA



Javier Goas

*«La acumulación del daño que produce la radiación se presenta en las personas de edad más avanzada»*

tes que pueden estar recibiendo por prescripción médica, sin que estén informados de este hecho, como antiinflamatorios, antihistamínicos, antiulcerosos, anticonceptivos, antihipertensivos, hipolipemiantes, psicofármacos, antibióticos o antidepressivos, entre otros», detalla el oftalmólogo.

Respecto a la edad, los niños muy pequeños y personas mayores están menos protegidas por sus defensas naturales ante estas agresiones solares.

Además, las propias patologías del ojo pueden acentuar las molestias en verano. Pacientes que padezcan glaucoma y utilicen colirios; portadores de lentes de contacto o que hayan sido intervenidos de cataratas, retina, párpados o cualquier otra cirugía refractiva también deberían realizar tal consulta si manifiestan síntomas molestos.

El mayor número de actividades al aire libre incrementa también el riesgo de erosiones corneales traumáticas o la presencia de molestos cuerpos extraños en la superficie ocular. Aunque no suelen ser lesiones de gravedad sí que son heridas que pueden provocar una úlcera o una infección. Por ello, ante cualquier señal de todas las citadas que indique la posibilidad de una afección ocular es recomendable visitar a un profesional. Porque la salud de nuestros ojos lo vale, concluye el especialista en Oftalmología de Hospital Perpetuo Socorro.

## Consejos estivales

■ Hay una serie de consejos que pueden ser de gran utilidad para evitar o minimizar los trastornos oculares durante el verano. Entre las principales se encuentra evitar la exposición directa solar de los ojos. Para ello es necesario el uso de gafas de sol, tanto en adultos como en niños. Siempre deben contar con la acreditación CE de la Unión Europea y un filtro ultravioleta adecuado a la actividad que se vaya a realizar, siendo recomendable un diseño que cubra bien el ojo y ofrezca protección lateral. Para contar con las mayores garantías y asesoramiento no está de más acudir a una óptica. Sombreros, y sombrillas colaborarán a esta protección. También de-

ben eludirse las horas de máxima exposición solar y el aire acondicionado directo en los ojos, incluido el procedente de viento, ventiladores o secadores; el humo y los ambientes secos.

La higiene es otra medida básica. Además de no frotarse los ojos, hay que procurar mantener las manos limpias y secarlas con toallas sin humedad y cambiarlas con frecuencia.

Para bañarse y nadar, tanto en piscinas como en un lago, el mar o cualquier otra opción acuática es aconsejable el uso de gafas de buceo y evitar las lentillas, de cuyo uso no debe abusarse. Una buena lubricación de los ojos es una garantía de protección frente a las

irritaciones, por lo que es fundamental la utilización diaria de lágrimas artificiales de una osmolaridad adecuada.

No abusar del tabaco, alcohol, de las dietas ricas en carne roja y fritos y optar por alimentos naturales, ricos en Omega 3 y en vitaminas A, C y E, que mejoran la calidad de la lágrima y las defensas oculares.

Por último, se recomienda realizar descansos periódicos al leer, utilizar el ordenador o ver la televisión y dormir las horas necesarias, ya que al realizar un esfuerzo visual continuado disminuye el parpadeo y de esta forma se incrementa el riesgo de sequedad ocular.

## Tu salud en breve...

■ **Atrofia muscular espinal.** Un estudio pionero permite a tres niños probar un exoesqueleto

Tres niños con atrofia muscular espinal, una enfermedad que les impide caminar, han podido andar por primera vez en sus hogares con la ayuda de un exoesqueleto infantil, gracias a un ensayo clínico pionero en el mundo del Hospital Infantil Ramón y Cajal de Madrid y CSIC. Este exoesqueleto innovador tiene como característica principal el músculo artificial, que imita el funcionamiento de los tejidos naturales, se adapta automáticamente a cada uno de los niños y «ha permitido que nuestro hijo haga más ejercicio, pruebe nuevos juegos e incluso haya bailado en casa», declara Ana, la madre de uno de los niños.



■ **Investigación.** Las enfermedades cardiovasculares y del cerebro comparten síntomas

Existe una estrecha relación entre las enfermedades cardiovasculares y el cerebro, como en el caso del alzhéimer y la aterosclerosis, que «comparten factores de riesgo, como la obesidad, la hipertensión, la hipercolesterolemia, la hiperglucemia y el sedentarismo», según el doctor Valentí Fuster. Así lo ha explicado el director del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares Carlos III (CNIC) y del Instituto Cardiovascular del Hospital Mount Sinai durante la primera jornada del curso magistral «Molecular, Clinical Population Bases of Cardiovascular Disease and Health», que tiene lugar esta semana en la localidad catalana de Cardona.

■ **Lesión medular.** Aumentan en los meses de verano por zambullidas de cabeza

La Sociedad Española de Neurología advierte del aumento de las lesiones medulares en verano debido a las zambullidas de cabeza, que representan el 6% del que tienen lugar a lo largo del año, y alerta de que la mitad de las lesiones medulares ocasionan tetraplejía. Informa que cada año se producen en España 100.000 nuevos casos de traumatismo craneoencefálico y 600 lesiones medulares de origen traumático que son vinculados a los accidentes de tráfico y las actividades deportivas en verano.



■ **Alzheimer.** El estrés y la neurosis, factores influyentes en el desarrollo de la enfermedad

El estrés y los trastornos neuróticos son factores influyentes en el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer, ha afirmado el director del Centro de Investigación de Neuropsicobiología de la Cognición, César Venero. Una persona con neurosis tiene hasta un 40% más de probabilidad de desarrollar alzhéimer, mientras que el estrés es también un «factor importante» en el desarrollo de esta enfermedad según apuntan distintos estudios. Venero ha explicado que el estrés favorece la neuropatología asociada a esta dolencia, es decir «la producción de la proteína beta-amiloide y los ovillos neurofibrilares», y favorecer la aparición de demencias o accidentes cerebrovasculares.

**HPS**  
HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

OFTALMOLOGÍA

www.HPShospital.es.com

