



SALUD VISUAL

Los ojos no descansan en vacaciones: «No hay que normalizar tener sensación de arena en los ojos»

Anna Cabeza
Barcelona

El verano puede pasar factura a los ojos. En general, en esta época uno se olvida de pantallas y se aumentan las actividades al aire libre, así como la relación con el sol, agua, calor o sequedad y todo ello también tiene sus secuelas, motivo por el que los especialistas en salud visual piden tener cuidado. «El verano es el período del año que afecta más a la superficie ocular», avisa Carles Barnés, director de OftalDex, el Servicio de Oftalmología del Hospital Universitario Dexeus. Lo dice por las secuelas del cloro de la piscina, «que altera mucho la película lagrimal y sus capas», pero también la playa y la sal y el viento, «que tienen efectos irritantes y deshidratan», o incluso la propia arena, que puede acabar provocando microtraumatismos en la superficie, o la sobreexposición solar a rayos ultravioleta. Todo ello puede dejar los ojos con patologías de superficie ocular.

El especialista es consciente de que a menudo estas molestias se dan como normalizadas y se intentan resolver con lágrimas artificiales. El resultado es que «en septiembre vuelves descansado porque has estado de vacaciones, pero tus ojos no están descansados porque regresan agredidos por lo que han pasado», alerta. «En septiembre es cuando hay más patología de superficie ocular», confirma el especialista, que tiene una doble recomendación para estas fechas. Por un lado, empezar a usar, desde la última semana de vacaciones, lágrimas artificiales sin conservantes para minimizar cualquier sintomatología del verano. Además, defiende hacer una «higiene visual»: cada veinte minutos, descansar veinte segundos mirando a más de 20 pies de distancia (unos 6 metros).

El parpadeo consciente y completo es otro aliado en estos momentos, además de consejos más básicos: que la pantalla del ordenador esté por debajo de la línea de los ojos, que el tamaño de la letra se aumente para reducir el esfuerzo del enfoque o contar con un humidificador en el despacho si hay aire acondicionado cerca. «Si con todo esto la sintomatología no mejora hay que acudir a una revisión», expone a ABC Barnés, recordando que también es buena época para detectar problemas de visión entre niños o adolescentes. «Mucha gente tiene normalizadas estas molestias, tiene integrado esto de volver a las pantallas y tener sensación de arena en los ojos u otros malestares oculares», lamenta.