



Es importante ajustar lo mejor posible la parte superior de la mascarilla para cuidar nuestros ojos.

¿Afectan las mascarillas a nuestros ojos?

El uso de mascarillas ha aumentado las consultas por la aparición de ojo seco u orzuelos

CUN ■ Rojeces, heridas, sensación de agobio... las mascarillas para protegernos del contagio del COVID-19 han causado a todos, en mayor o menor medida, molestias derivadas de su uso. Además de la piel, los ojos son otros de los grandes afectados, especialmente porque precisan de una humedad y temperatura específicas para su correcto funcionamiento.

Unas dolencias que se han visto incrementadas en las consultas oftalmológicas, sobre todo, los especialistas es-

tán observando un aumento de casos de sequedad de superficie ocular (ojo seco) y orzuelos. “El uso de mascarillas está afectando a nuestra salud ocular, ya que el aire espirado sale por la parte superior de la mascarilla y alcanza la superficie ocular”, explica el Dr. Ángel Salinas, especialista del Departamento de Oftalmología de la Clínica.

Por ello, para prevenir de forma general el desarrollo de estas molestias, lo primero es “ajustar lo mejor posible el reborde superior de la mascarilla al relieve facial”.

OJO SECO: CUIDAR LA HIDRATACIÓN. El ojo seco es la principal afectación que se está viendo en consultas, no solo en pacientes que ya pade-

LA FRASE

“El uso de mascarillas está afectando a nuestra salud ocular, ya que el aire espirado sale por la parte superior de la mascarilla y alcanza la superficie ocular”.

Dr. Ángel Salinas
ESPECIALISTA DEL DEPARTAMENTO
DE OFTALMOLOGÍA DE LA CLÍNICA

cían y han visto empeorada su situación, sino también en aquellas que no habían sufrido anteriormente problemas de sequedad ocular.

“La corriente de aire alrededor de los ojos que estamos provocando con el uso de la mascarilla provoca que la lágrima se evapore más rápidamente de lo normal favoreciendo que la superficie del ojo se seque más de lo habitual”, reconoce el Dr. Salinas. El ojo seco puede causar picor y escozor, visión borrosa fluctuante, sensación de cuerpo extraño o, incluso, pesadez para los párpados.

¿Qué podemos hacer para evitarlo? “Es aconsejable suplementar la hidratación natural de los ojos con el uso de lágrimas artificiales, que se pueden adquirir en la farmacia, y aplicarlas especialmente cuando sepamos que vamos a hacer un uso prolongado de la mascarilla, como puede ser durante el horario laboral”, recomienda.

ORZUELOS: HIGIENE DE PÁRPADOS. Estos cambios de humedad también están alterando las bacterias propias del ojo, favoreciendo el aumento de infecciones. Los orzuelos son una infección bacteriana en el párpado, donde aparece un bulto rojo en el espesor palpebral. “Las mascarillas están afectando a la superficie del párpado alterando su PH”.

¿Qué podemos hacer para evitarlo? “La clave está en realizar una adecuada higiene del borde palpebral mediante una limpieza de los párpados con los ojos cerrados con un jabón de PH neutro o champú de bebé. Con una gasa lo aplicamos y aclaramos con agua al menos una vez al día”, aconseja María Mendoza, enfermera de Oftalmología.

Esta publicación cuenta con la colaboración de:



Montiel
JOYERO

Montiel Joyero



Gestión de Alojamientos
y
Servicios Inmobiliarios

**Apartamentos
Gestión de Alojamientos**



SEGUROS DE SALUD
ACUNSA
CLÍNICA UNIVERSIDAD
DE NAVARRA

Acunsa



SmartBank

Banco Santander



Ikerna garden
cesped artificial
instalaciones paisajisticas

Ikerna Garden



MELIÀ
AVENIDA AMÉRICA
MADRID

Melia Avenida América



ECOLAVER
LIMPIEZA ECOLÓGICA A DOMICILIO

Ecolaver



Clinica
Universidad
de Navarra