

Control de la Conjuntivitis

FUENTE: ERA SALUD - INTERNET

La conjuntivitis (ojo rojo) ocurre cuando un virus o una bacteria causan una infección en la conjuntiva. La conjuntiva es una cubierta delgada que se encuentra sobre la parte blanca del ojo y en la parte interna de los párpados (Figura 1.) La infección ocasiona molestias y le da al ojo una coloración roja o rosada. También provoca sensación de sequedad o de arenilla, ardor o purito (comezón) y secreción líquida o pus. Es probable que sus párpados estén adheridos entre sí cuando usted despierte por las mañanas.

La conjuntivitis no suele causar problemas a largo plazo y tiende a desaparecer por sí misma en 7-10 días. No obstante, puede causar un poco de molestias y es fácil contagiar la infección a otras personas.

Cómo evitar que se propague la conjuntivitis

A menudo, la conjuntivitis es muy contagiosa: Es fácil diseminarla de un ojo al otro y a toda la familia o compañeros de clase en unos cuantos días. Usted podrá evitar que la conjuntivitis se propague si sigue los siguientes pasos durante 7-10 días, o mientras el ojo siga estando rojo.

- No toque ni frote el ojo infectado. Si usted toca un ojo infectado con conjuntivitis, no toque el ojo sano y lávese muy bien las manos con jabón. Si su niño padece conjuntivitis, lávese las manos con jabón inmediatamente después de tocar sus ojos o su rostro.
- Lávese las manos con jabón frecuentemente.
- Limpie las secreciones de los ojos dos veces al día. Utilice una toalla de papel húmeda o un pañuelo facial desechable para eliminar la secreción. Limpie hacia fuera en un movimiento, comenzando en el lado cercano a la nariz. Deseche la toalla o papel y seque con otra toalla o pañuelo desechable. No toque el ojo sano.
- Emplee toallas de papel en vez de toallas de tela para limpiar y secar sus manos y rostro. Si usted usa toallas de tela, aparte algunas para su uso personal y no las comparta con otras personas.
- Utilice pañuelos desechables en vez de pañuelos de tela.
- Lave sus toallas, toallas faciales y ropa en forma separada de la ropa del resto de la familia. Es mejor emplear agua y detergente.
- No use lentes de contacto ni maquillaje hasta que desaparezca el enrojecimiento, la irritación y la secreción porque el hecho de usarlas puede diseminar la infección al otro ojo. Una vez que la infección se haya resuelto, limpie muy bien sus lentes de contacto antes de volver a usarlos. (No olvide que la probabilidad

de adquirir infecciones de los ojos aumenta al usar las lentes de contacto durante más de 24 horas.)

Cómo utilizar los medicamentos

Usted podrá controlar algunos tipos de conjuntivitis con gotas o pomada de antibióticos. Si su médico considera que algún antibiótico será útil, usted obtendrá más provecho de éste al hacer lo siguiente:

1. Antes de aplicarse el antibiótico en el ojo, pellizque con suavidad el párpado inferior para formar una pequeña bolsa. De este modo, será menos probable que provoque demasiado lagrimeo, y - por tanto - pérdida del medicamento. Otro método consiste en mirar hacia un lado y dejar que la gota caiga sobre la parte blanca del ojo, que es menos sensible que la zona clara que se encuentra sobre la pupila.
2. Trate de no tocar el ojo con la punta del gotero ni con su dedo, ya que esto también provoca demasiado parpadeo y lagrimeo.
3. Si la primera gota entra al ojo con éxito, no se aplique otra. Una gota es suficiente para combatir la infección; puede ser que dos gotas causen tanto parpadeo y lagrimeo que gran parte del medicamento sea eliminado del ojo. De ser posible, guarde el frasco del medicamento en el refrigerador; usted sabrá de inmediato si la gota ha entrado al ojo porque percibirá el frío y una sensación refrescante. (La pomada es un poco diferente: Si la pomada no entra al ojo, sino que se queda en las pestañas, ésta penetrará al ojo porque se derrite a la temperatura del cuerpo. Es importante tener esto en cuenta al tratar de aplicar la pomada en los ojos de un niño.)
4. Después de aplicar la gota, mantenga el párpado cerrado durante 1-2 minutos antes de parpadear con el fin de dar más tiempo para que penetre el medicamento.
5. Cerciórese de aplicarse el medicamento con la frecuencia indicada por el médico. Si usted no se lo aplica con la frecuencia necesaria, éste no surtirá efecto.

Otras recomendaciones

- Si el otro ojo se infecta, trátelo de acuerdo con las instrucciones ya proporcionadas. Es probable que una infección en este ojo no dure tanto tiempo como la infección del primero, pero asegúrese de aplicarse el tratamiento mientras el ojo siga estando rojo.
- Las compresas frías proporcionan alivio cuando la conjuntivitis es muy irritante. Usted podrá utilizar lágrimas artificiales, que se venden sin receta médica. Las lágrimas artificiales son muy refrescantes si las mantiene refrigeradas. No se aplique otras preparaciones oftálmicas porque pueden causar mayor irritación o, simplemente, no surtir efecto.

Cuándo llamar al médico

En ocasiones, la conjuntivitis se convierte en un problema más serio. Llame a su médico si:

- El enrojecimiento del ojo empeora.
- Aparece dolor en el ojo.
- La visión se vuelve borrosa y esto no se corrige al ponerse los anteojos o al parpadear de manera repetida.
- Usted se vuelve demasiado sensible a la luz.
- El ojo afectado no mejora en 6 días.

Términos de Uso

La información presentada en este espacio es solo de carácter general y educativo. En ningún caso dicha información reemplaza la atención del profesional de salud que corresponde o el diagnóstico o tratamiento de una enfermedad determinada. Esta información es derivada de la revisión del tema a través de varias fuentes de consulta informativa Profesional, Editorial y Electrónica.