

PRIMAVERA SALUDABLE

Consejos y sugerencias

La primavera es una estación muy esperada. Temperaturas más templadas, días más largos, muchas horas de luz para practicar nuestro deporte favorito o para sentarnos en una terraza a disfrutar de la naturaleza en todo su esplendor.

Ya lo dice el refrán, “no es oro todo lo que reluce” y la primavera, a pesar de ser una estación preferida por muchos, para algunas personas resulta un poco desagradable; se trata de los alérgicos al polen.

Lagrimo, picor, escozor y estornudos son para algunos las señales de que ha llegado la estación de las flores.

Para otros, como los amantes del deporte, los días más largos suponen horas de entrenamiento agradable al aire libre, sin tener que lidiar con las inclemencias del tiempo como ha sucedido en el invierno.



Y para los peques de la casa la primavera es sinónimo de juegos y diversión, y más horas en la calle o el parque con sus amigos.

Sea cual sea tu situación, para todas las personas existe algo común: no perder de vista la salud estos días que tenemos por delante. Te contamos qué consejos y sugerencias puedes llevar a cabo para vivir una primavera de lo más saludable.

Alérgicos al polen

Las alergias son cada vez más comunes. Ya nos lo recuerda la Organización Mundial de la Salud: las alergias se incrementarán en futuras décadas, afectando a una de cada dos personas. De hecho, la alergia primaveral ha pasado de ser un hecho estacional a multiestacional, ya que, además de estar presente en primavera, también lo hace durante el invierno y verano dependiendo de la zona geográfica.

Además de las molestias respiratorias como la congestión nasal, estornudos, tos y picor en la nariz y garganta, la alergia estacional también trae consigo síntomas oculares como el picor y enrojecimiento, hinchazón de los párpados, lagrimeo y fotofobia.

Estas molestias aparecen por la inflamación de la conjuntiva (membrana mucosa que cubre el ojo y el interior de los párpados). Cuando la persona alérgica entra en contacto con el polen el sistema inmunitario reacciona de manera inapropiada, como si fuera un invasor. Para protegerse de esa amenaza, el organismo produce anticuerpos contra el alérgeno que hacen que se liberen ciertas sustancias químicas, entre ellas, la histamina, que son las que desencadenan los síntomas característicos de la alergia.

Además del polen primaveral, también pueden producir conjuntivitis alérgica los ácaros del polvo y la caspa de los animales domésticos, así como algunos productos de belleza.

LOS OJOS Y LA PIEL SON LOS ÓRGANOS MÁS SUSCEPTIBLES
A LOS EFECTOS NOCIVOS DE LA RADIACIÓN UV





LAVA TUS MANOS REGULARMENTE CON AGUA Y JABÓN PARA ELIMINAR LOS ALÉRGENOS DEPOSITADOS

¿Qué podemos hacer?

Cuando los síntomas interfieren en la vida cotidiana, el uso de colirios específicos (antihistamínicos o antiinflamatorios) puede resultar de gran alivio para las molestias de la persona alérgica.

Además, estos son los consejos de los ópticos-optometristas:

- No salir a pasear por zonas donde haya una mayor concentración de polen.
- Llevar las ventanas del coche subidas.
- Utilizar gafas de sol para protegerse del polvo y de otras partículas en suspensión.
- Evitar exponerse a ambientes con polvo, animales domésticos o a agentes irritantes que agraven los síntomas (humo, cloro de las piscinas, etcétera).
- Evitar la acumulación de polen en casa cerrando las ventanas y limpiando las superficies con una bayeta húmeda.
- Utilizar humidificadores y aparatos de aire acondicionado con filtros para polen.
- Al regresar a casa, ducharse y cambiarse de ropa, pues el polen se puede depositar en el pelo y las prendas.
- Lavarse las manos a menudo.
- Evitar frotarse los ojos.

¿Qué no debemos hacer?

Lo más importante es no automedicarnos ante una alergia. Todas las alergias deben ser evaluadas

por el profesional sanitario que debe recomendar el tratamiento según las características de cada paciente. Es muy importante tener esto en cuenta, ya que, de no hacerlo, puedes generar complicaciones graves en tus ojos como: queratitis, conjuntivitis infecciosa, queratonono e, incluso, glaucoma.

Otra recomendación muy importante, de carácter general para cualquier persona, pero específica también para las personas alérgicas es no fumar. El tabaquismo agrava los síntomas alérgicos y dificulta el tratamiento. Ello provoca una peor calidad de vida en comparación a los pacientes que son alérgicos, pero no fumadores. El humo del tabaco contiene hasta 4.000 componentes tóxicos y muchos de ellos causan alergia. Además, una vez desarrollada la alergia o asma bronquial, fumar puede empeorar la gravedad de la enfermedad, así como una peor respuesta al tratamiento.

¿Y si llevo lentes de contacto?

En contra de lo que pueda parecer, el uso de lentes de contacto no empeora los síntomas de las alergias, pero las personas alérgicas que lleven lentes de contacto deben seguir las recomendaciones de su óptico-optometrista para minimizar los riesgos y seguir disfrutando de la mejor visión.

Es una buena idea esta temporada usar lentes diarias desechables. Son lentes blandas y muy cómodas para el ojo y de uso para un solo día. Utilizar un nuevo par de lentes todos los días reduce la acumulación de polvo, polen y otras sustancias irritantes para el ojo del alérgico.

Pero, no es recomendable utilizarlas cuando se padezca conjuntivitis, para no agravar la

irritación ocular. Además, hay que ser muy escrupuloso con la higiene de las lentillas, ya que los alérgenos pueden acumularse en las lentes de contacto y empeorar los síntomas oculares.

Si se usan colirios para aliviar los síntomas de la alergia, antes de aplicarlos, hay que quitarse primero las lentes de contacto y después de aplicarlo, esperar unos minutos antes de volver a colocar las lentes.

Por otra parte, ten en cuenta estos consejos:

- Retirar las lentes de contacto cuando los ojos estén muy irritados.
- Alternar el uso de lentes de contacto con las gafas.
- No usar las lentes de contacto durante más tiempo del recomendado.
- No tocarse los párpados con las manos.
- Evitar el uso de maquillaje en la zona ocular y, por supuesto, no compartirlo.
- Limpiar cuidadosamente las lentes de contacto cada vez que los ojos están enrojecidos o llorosos.
- Lavarse las manos con agua y jabón, y secarlas con una toalla que no suelte pelusas.
- Tener en cuenta que los antihistamínicos orales pueden incrementar la sequedad de la superficie ocular, contribuyendo a la incomodidad. Para evitarlo es recomendable consultar al óptico-optometrista acerca de la aplicación de gotas oculares.

Elige tu cristal para esta primavera



● **MARRÓN:** no altera demasiado la percepción de los colores y es adecuado para los deportes al aire libre.



● **GRIS:** altera aún menos que el marrón la percepción de los colores y es adecuado para conducir y para uso general.



● **VERDE:** altera más la percepción de los colores que los dos anteriores, es recomendado para los deportes náuticos y para los deportes de invierno. También va bien para los hipermétropes.



● **AMARILLO:** es un cristal muy luminoso y proporciona un buen contraste, sirven muy bien para conducir, sobre todo al amanecer y anochecer.



LOS OJOS SON 20 VECES MÁS SENSIBLES QUE LA PIEL A LA INFLUENCIA DE LOS RAYOS SOLARES



USAR UNA GORRA CON VISERA Y GAFAS DE SOL REDUCE EN UN 20 POR CIENTO LOS PROBLEMAS OCULARES OCASIONADOS POR EL SOL

Cuidados de los ojos en los deportistas

Millones de personas en el mundo sufren algún problema de visión, como la miopía, hipermetropía o astigmatismo, y también millones de personas son aficionadas a algún deporte. Si es tu caso, ya sabrás que correr con gafas o jugar un partido de fútbol, por ejemplo, te va a resultar incómodo porque las gafas se deslizan, se caen..., por no hablar del riesgo que puede existir si sufres un golpe o un balonazo y se te rompen las gafas clavándose cristales en el ojo...

Por eso, la mejor opción que recomiendan los

ópticos-optometristas es el empleo de lentes de contacto, por razones tan válidas como comodidad y seguridad. Pero, además, las lentes de contacto mejoran el rendimiento del atleta, no solo por corregir su defecto refractivo, sino por que ofrecen un mayor campo de visión que las gafas. Gracias a ello la visión es óptima y existe mayor capacidad y rapidez para reaccionar a las situaciones que se presenten. No nos encontramos con "obstáculos" en nuestra visión, como lo es una montura.

Las lentillas tintadas, además, nos protegen del sol estos días en los que estamos más horas expuestos a la luz solar. Existen de lentillas tintadas de diferentes colores que son más o menos recomendables según el deporte que practiques: las de color ámbar son adecuadas para los juegos de pelota como el tenis y el fútbol y las grises o verdes son válidas para el ciclismo, golf y atletismo. Consulta a tu óptico-optometrista sobre los colores disponibles y te aconsejará el más adecuado en tu caso.

Otro de los beneficios de las lentes de contacto blandas, es la protección contra los rayos UV, aunque solo protegen la superficie del ojo. Por ello siempre es recomendable usar cremas solares para el resto de la piel para una protección total. Para los amantes de deportes como el golf, pádel, trail o MTB, que pueden estar más expuestos

Vence la astenia

Es sabido que la primavera trae consigo a algunas personas cierto cansancio, somnolencia, falta de energía... Estos síntomas asociados al inicio de la nueva estación se conocen como astenia primaveral y, aunque no es considerada una patología, sino un trastorno adaptativo, sí podemos hacer algo para vencerla. ¡Toma nota!

- Practica ejercicio físico para liberar el estrés, además te ayudará a conciliar el sueño.
- Incluye en tu dieta alimentos ligeros, sobre todo frutas y verduras, y elimina las opciones hipercalóricas. Estos alimentos ligeros te darán más energía y vitalidad.
- No te olvides de una buena hidratación. Dos litros de agua son más que necesarios ahora.



a golpes, pelotazos, ramas, piedras o arena, que pueden ocasionar lesiones importantes en los ojos, sí es recomendable utilizar una gafa técnica sin graduación, además de las lentillas.

Además, en estos deportes al aire libre es conveniente el uso de lágrimas artificiales para evitar la posible sequedad ocular.

Los peques de la casa, los más frágiles

Hace tiempo era poco común ver a niños o incluso bebés con gafas de sol. Hoy se sabe que los niños son mucho más susceptibles de sufrir daños oculares por la inmadurez de sus ojos, ya que no han desarrollado completamente los filtros naturales que le protegen de las radiaciones solares. Por eso es tan importante, o más que en el caso de los adultos, que empleen gafas de sol, ¡y nunca de juguete! Que sean niños no quiere decir que deban usar gafas de juguete. Las hay adaptadas a ellos y son colores atractivos e incluso con ilustraciones de sus personajes favoritos, y las podrás encontrar en cualquier establecimiento sanitario de óptica. No te fíes de otras gafas que se vendan en otros sitios como mercadillos o bazares. Recuerda siempre vigilar que las gafas estén homologadas de acuerdo a la normativa europea (deben llevar el sello CE),

y que su filtro sea el adecuado en función de la situación en la que el niño vaya a utilizarlas.

Además, los niños, que son tan fieles imitadores de sus padres, disfrutarán llevando unas gafas de sol al igual que hace papá o mamá.

Un gesto tan sencillo como ponerse unas gafas de sol puede hacer más por su salud visual y ocular de lo que imaginamos.

Si no llevamos a cabo una serie de cuidados básicos de los ojos de nuestros hijos pueden sufrir importantes lesiones. Por eso, además del empleo de las gafas, hay que proteger su vista con gorra con visera. Estas son las mejores medidas para la protección de sus ojos. Recuerda que, aunque la radiación solar sea mínima, incluso con nubes, puede dañar los ojos y que desde los seis meses es importante que el bebé empiece a usar gafas de sol.

Como vais a pasar muchas horas al aire libre esta primavera, recuerda también, si acudes a la montaña, parques o jardines, tener cuidado con ciertas plantas como las ortigas o adelfas, que los niños pueden tocar y luego, sin ser conscientes, frotarse los ojos, produciendo una irritación.

Con estos consejos saludables no tienes excusa para sacar partido a esta recién estrenada estación. ¡Disfruta sin límites de esta primavera!

