CLINICA BAVIERA

OFTALMOLOGÍA AVANZADA



10 CONSEJOS PARA MITIGAR LOS SÍNTOMAS DE LA CONJUNTIVITIS ALÉRGICA

La **conjuntivitis** es la inflamación de una membrana transparente (la conjuntiva) que recubre y protege la parte blanca del ojo y el interior de los párpados. **Existen diferentes tipos de conjuntivitis, según sea la causa que la produce;** un virus, una infección bacteriana o una reacción alérgica.

A su vez, l**a conjuntivitis alérgica puede estar causada por diferentes alérgenos** (ácaros del polvo, pelo de los animales, cosméticos…). La ocasionada por el polen es una de las más comunes y sus síntomas (picor, lagrimeo, visión borrosa, fotosensibilidad e hinchazón) se ven incrementados en primavera.

Este decálogo puede ayudarnos a suavizar las molestias que produce.



1. Determinar el alérgeno

Se recomienda acudir al especialista (alergólogo y/o oftalmólogo) para determinar el alérgeno y establecer el tratamiento adecuado.



2. No automedicarse

Es habitual combatir este tipo de alergia con **fármacos y colirios** pero estos **siempre deben ser recetados por un especialista.**



3. Evitar el contacto con el alérgeno

Una vez identificado el polen causante de la alergia debemos evitarlo en la medida de lo posible.



4. Lavar las manos con frecuencia y no frotar los ojos.

Asimismo, es conveniente ducharse por la tarde para eliminar mejor los restos de polen.



5. Mantener los ojos hidratados

Es conveniente hidratar los ojos con lágrimas artificiales y, también, lavarlos por fuera con suero fisiológico.



6. Usar gafas de sol

Con ello se evita que el polen entre en los ojos y se disminuye el paso de la luz, en aquellos casos en los que se padece fotofobia.



7. Cerrar las ventanas y utilizar aires acondicionados con filtro

Con ello evitaremos que entre el polen, tanto en el coche como en las casas.



8. Evitar las actividades al aire libre

Principalmente durante las horas de mayor concentración de polen: a primera hora de la mañana y a última de la tarde.



9. No tender la ropa de la persona afectada al aire libre

El polen puede posarse en ella y empeorar los síntomas.



10. Tener especial cuidado los días de viento:

Los **síntomas de la alergia se suelen incrementar en los días con viento,** mientras que disminuyen en los días de lluvia.

PARA MÁS INFORMACIÓN

900 180 100 | **clinicabaviera.com**