

Cómo prevenir la conjuntivitis en épocas de pileta

19/01/2020

La conjuntivitis es una inflamación de la membrana que recubre el globo ocular. Es un cuadro muy frecuente y los casos aumentan en verano. «Esto sucede no solo por una mayor presencia de adenovirus, sino además por lo fácil que resulta el contagio entre chicos en piletas o colonias de vacaciones», explica el doctor Joaquín Romano, de la División Oftalmología del Hospital de Clínicas.

«Los virus y bacterias que provocan esta afección pueden sobrevivir en el agua por un período bastante largo de tiempo, por eso es importante siempre usar protección, por ejemplo, con antiparras», aconseja Romano y agrega «en las conjuntivitis virales, el período de incubación dura entre tres y cinco días. En ese tiempo, la persona no tiene síntomas pero puede contagiar a otros».

Hay conjuntivitis virales, bacterianas y alérgicas. Los síntomas característicos son comunes a todas: ojos rojos, lagrimeo, dolor y posiblemente ardor. En las conjuntivitis bacterianas es frecuente la secreción nocturna que provoca que el párpado esté pegado con lagañas al despertar. Las conjuntivitis alérgicas, además de tener desencadenantes muy marcados como el polvo, los animales o el polen, se distinguen por una constante picazón y no son contagiosas. «La consulta con el oftalmólogo es importante porque cada una de ellas requiere una abordaje distinto, tanto para aliviar los síntomas como para el tratamiento», afirma Romano.

La conjuntivitis se transmite de persona a persona mayormente por contacto, al compartir toalla, sábanas y hasta objetos.

«Hay que lavarse siempre las manos, sobre todo después de tocarse los ojos. Así, se reduce el riesgo de inflamación de la conjuntiva y además el contagio», sostiene el especialista. Si la conjuntivitis ataca a los más chicos, Romano sugiere: «La primera medida es darle alcohol en gel y enseñarle a usarlo cada vez que se toque los ojos. Las manos siempre limpias. También, el chico tiene que tener una toalla para su uso exclusivo. No asistir a colonia o pileta y consultar a un oftalmólogo para que indique medicación, llegado el caso. Si los síntomas son muy molestos, se pueden lavar los ojos con solución fisiológica, que ayuda a la recuperación».

La conjuntivitis es una afección leve y de corta duración. Se estima que desde el inicio de los síntomas hasta que concluye el ciclo del virus son entre 5 a 9 días para que la persona esté curada. «La única forma de prevenir la inflamación y evitar el contagio es tomar las medidas de higiene de manos, aislamiento de la persona con síntomas y de uso de protección en las piletas», concluye el profesional.