



## Frotarse los ojos: Oftalmóloga explica por qué es perjudicial para la visión

Lo que pareciera ser un hábito común e inofensivo puede acarrear enfermedades oculares. Experta de la Universidad de Talca aclara por qué debemos evitar esta acción.

Cuando estamos cansados o nos pican los ojos, una reacción normal es frotarse los ojos, sin embargo, de acuerdo con los expertos, se trata de un hábito que puede provocar enfermedades oculares.

"Al frotarse los ojos se puede acelerar o aumentar el grado de astigmatismo, ya que ésta es una irregularidad de la córnea, que es un tejido blando y al estar frotando constantemente va

a generar que aumente", explicó la oftalmóloga de la Escuela de Medicina de la Universidad de Talca, Nelsareth Campos.

La académica agregó que incluso puede causar queratocono, una enfermedad ocular que se caracteriza por el adelgazamiento y deformación de la córnea, lo que puede provocar una visión borrosa y distorsionada, dificultando tareas diarias como leer y

conducir.

Además, al llevar nuestras manos a los ojos se podría generar una infección o irritación. La oftalmóloga recomendó utilizar lágrimas artificiales en caso de que nos molesten o piquen.

### ENFERMEDADES OCULARES

La experta de la UTalca también explicó cuáles son las enfermedades oculares más prevalentes. Se trata de los vicios de refracción, que son astigmatismo, hipermetropía, miopía y presbicia, ésta última se presenta en mayores de 40 años.

"Los vicios de refracción forman parte de la herencia, gran parte están dentro de nuestra carga genética, sin embargo, existen algunas condiciones externas que los pueden aumentar, por ejemplo: frotarse los ojos y el astigmatismo", detalló.

En esta línea, la académica detalló que el uso y el abuso de la visión cercana puede aumentar miopía, sobre todo en niños. "ya que el organismo comienza a tratar de ver mejor de cerca y se miopiza más. El factor que protege esto es aumentar las actividades al aire libre", recalcó.

En este sentido, Campos subrayó la importancia de llevar a



los niños al oftalmólogo antes de los cuatro años para determinar si existen alteraciones. "Los niños no dicen que ven mal, porque no saben cómo es ver bien. Entonces, es sumamente importante que se puedan controlar a tiempo, porque la mayoría del desarrollo ocular se da antes de los nueve años, entonces si llegamos al examen después de esta edad perdemos la oportunidad de poder tratar la patología", detalló.

Además de los mencionados vicios de refracción existen otras enfermedades tales como las cataratas, "que es la primera causa de ceguera reversible tanto en Chile como en el mundo. Pueden ser congénitas, es decir que pueden estar presentes desde el nacimiento, por lo cual también es importante el examen visual en el niño, pero también se presentan en

los adultos mayores, ya que es parte del proceso de envejecimiento", explicó Campos.

Otra patología común es el glaucoma. "Es una de las causas de ceguera irreversible, ya que las fibras nerviosas que se pierden del nervio óptico por esta patología no se pueden recuperar", detalló y advirtió que el glaucoma primario de ángulo abierto -que es el más común- no presenta síntomas ya que la visión se va perdiendo de forma periférica, por lo que es fundamental realizarse exámenes oftalmológicos.

La especialista detalló que la conjuntivitis también es frecuente, "pueden ser virales, bacterianas, tóxicas, entre otras. En esta época tenemos una alta prevalencia de conjuntivitis alérgicas".

### RECOMENDACIONES

"Es muy im-

portante acudir al oftalmólogo en caso de que presentemos ojos rojos, sensación de basura, sequedad ocular o disminución de la agudeza visual", planteó la oftalmóloga y añadió que es fundamental realizarse controles anuales con este tipo de profesionales. Campos enfatizó en no compartir artículos de maquillaje de ojos ni lentes de contacto, "Además, hay que tener también mucho cuidado con el uso de pestañas postizas porque también pueden llevar a infecciones. Recordar que, los ojos se deben lavar, debemos tener higiene tanto palpebral (de párpados) como de las pestañas, existen productos especiales para la higiene ocular, sobre todo cuando usamos este tipo de productos de belleza o si estamos en presencia de ambientes contaminantes", finalizó.

**TREBOL**  
PROPIEDADES

**VENDE**

**CASA FRENTE A COLEGIO MARISTA 600 M2**  
5 DORM. 4 BAÑOS, 11.000 UF, SAN FDO.

**CASA A PASOS DE IMAGEN SALUD 470 M2**  
5 DORM. 4 BAÑOS, PISCINA, BODEGA,  
TERRAZA, 10.500 UF, SAN FDO.

+56975303611

SANTORAL: LEONARDO

### ÍNDICES ECONÓMICOS

■ U.F.: \$37.978,77 ■ U.T.M. Noviembre: 66.628,00  
 ■ V.I.P.C. Septiembre 2024: 0,1 %

**DIARIO VI REGION**  
*Nuestro Diario*

FUNDADO EL 1º DE MAYO DE 1952  
por don Ramón Morales Moraga

**DIRECTOR - EDITOR RESPONSABLE**  
Carlos Silva Hernández

**PROPIETARIO**  
Sociedad Periodística Portales Ltda.

**REPRESENTANTE LEGAL**  
Marcela Toledo Cornejo  
e-mail: marcela.toledocornejo@gmail.com  
+56 976235496

**ADMINISTRACIÓN**  
Andrea Toledo Cornejo  
e-mail: andrea.toledocornejo@gmail.com

**DIRECCIONES:**  
Quechereguas 842 - San Fernando - Provincia de Colchagua  
Distribución Región del Libertador Bernardo O'Higgins