

10 consejos para aliviar la conjuntivitis



- 1 Lávate a menudo las manos con agua tibia y jabón.**
O con un limpiador para manos que contenga al menos un 60% de alcohol y siempre tras haber estado en contacto con una persona enferma o con cosas que haya usado.
- 2 Evita tocarte o restregarte los ojos.**
No aliviará el picor y extenderemos los virus y bacterias que han causado la infección. Al limpiar secreciones, lávate las manos, usa algodones, pañuelos o gasas desechables que tirarás a la basura, y al terminar, lávate de nuevo las manos.
- 3 Lávate los ojos con lágrimas artificiales y toallitas.**
Las toallitas oculares están indicadas para limpiar la zona ocular de una forma segura y limpia, ya que arrastran la suciedad y los posibles alérgenos de la zona palpebral. También las lágrimas artificiales o envases individuales de suero fisiológico pueden reducir las molestias. Podemos usar más de una dosis para eliminar las secreciones, pero no el mismo envase para el ojo sano y el infectado.
- 4 Lava la ropa de cama y toallas en agua caliente con detergente.**
Después de meter la funda de almohada, sábanas y toallas en la lavadora, también hay que lavarse las manos; así eliminaremos rastros de bacterias o virus.
- 5 No compartas determinados objetos con personas afectadas.**
Hay artículos que deben ser personales: toallas, sábanas, gafas, maquillaje... Y ten cuidado si te maquillas el rostro porque los ojos pueden contaminarse.
- 6 Manipula las lentes de contacto siguiendo las indicaciones.**
Las lentillas pueden originar conjuntivitis y debes consultar con tu médico si durante esta afección puedes usarlas. Limpia las de uso prolongado para que no acumulen bacterias, y tras una conjuntivitis, deshazte de las lentes desechables que hayas utilizado, de la solución limpiadora e incluso de su estuche.
- 7 Aléjate de los alérgenos.**
Si nos han diagnosticado conjuntivitis alérgica, procuraremos mantenernos alejados de las fuentes de alérgenos.
- 8 No acudas a centros deportivos ni te metas en la piscina.**
Durante los días en los que padezcamos conjuntivitis, mejor no acudir a lugares donde podamos propagar la infección, tanto por contacto físico directo como por el uso de instalaciones comunes.
- 9 Los niños, mejor en casa.**
Debido al estrecho contacto que mantienen entre sí cuando juegan o están en clase, el riesgo de propagación de la infección es muy alto. El especialista puede orientarnos.
- 10 Evita la automedicación y acude al oftalmólogo.**
Algunos tratamientos comunes pueden ser perjudiciales para según qué tipos de conjuntivitis. El oftalmólogo diagnosticará nuestro caso y nos prescribirá el tratamiento adecuado. Ve al especialista si el enrojecimiento del ojo empeora, aparece dolor, aumenta la sensibilidad a la luz o la visión se vuelve borrosa y no se corrige con gafas o al parpadear repetidamente.