

# ¿Qué Son las Alergias de los Ojos?

Las alergias de los ojos, llamadas conjuntivitis alérgicas, son una condición común que ocurre cuando los ojos reaccionan a algo que les irrita (alérgeno). Los ojos producen una sustancia llamada histamina para combatir el alérgeno. Como resultado, los párpados y la conjuntiva se tornan rojizos e hinchados y producen picazón, lagrimeo y ardor. A diferencia de la conjuntivitis bacteriana o viral, la conjuntivitis alérgica no es contagiosa.

Por lo general, las personas que sufren de alergias de los ojos también sufren de alergias nasales, las cuales son acompañadas de congestión nasal, comezón y estornudos. Usualmente, es una condición temporal, asociada con las alergias estacionales. Sin embargo, en otros casos, las alergias de los ojos pueden desarrollarse por exposición a irritantes ambientales, tales como mascotas, el polvo, el humo, los perfumes, o inclusive alimentos. Si la exposición es continua, las alergias pueden ser más severas, dando ardor y picazón significativa e incluso sensibilidad a la luz.



Los síntomas oculares más comunes de alergia son:

- Enrojecimiento de los ojos, hinchazón o picazón
- Ardor o lagrimeo de los ojos
- Sensibilidad a la luz

Si la alergia ocular es acompañada por una alergia nasal, se puede experimentar otros síntomas tales como congestión nasal, picazón en la nariz y estornudos, al igual que dolor de cabeza, comezón o dolor de garganta, o tos.

Una alergia existe cuando el sistema inmunológico del cuerpo reacciona a algo que es normalmente inofensivo, llamado alérgeno. Cuando un alérgeno entra en contacto con el ojo, ciertas células del ojo liberan histamina y otras sustancias para combatir el alérgeno. Esta reacción hace que sus ojos se tornen rojos y que haya picazón y lagrimeo.

Muchas alergias oculares son una respuesta del cuerpo a los alérgenos presentes en el aire - en zonas interiores o abiertas - tales como el polvo, la caspa animal, el moho o el humo. Algunos de los alérgenos en el aire más comunes son el polen de hierba y en general de los árboles, que contribuyen al desarrollo de alergias estacionales.

Las reacciones alérgicas a los perfumes, cosméticos o medicamentos también pueden causar que los ojos tengan una reacción. Algunas personas pueden ser alérgicas a los

productos químicos preservantes presentes en gotas lubricantes. Estas personas deben usar gotas libres de químicos preservantes.

A veces, los ojos pueden reaccionar a otros alérgenos que no necesariamente entren en contacto directo con el ojo, presentes en algún tipo específico de alimentos o picaduras de insectos.

En algunos casos, las alergias de los ojos pueden ser heredadas de los padres. Se es más propenso a desarrollar alergias si ambos padres las tienen, en lugar de sólo uno.

Para proporcionar el tratamiento adecuado, su oftalmólogo revisará si sus síntomas están relacionados con una infección en los ojos o una conjuntivitis alérgica. Se puede diagnosticar una conjuntivitis alérgica fácilmente mediante un examen de ojos y conociendo su historial médico, incluyendo la historia y antecedentes familiares con respecto a alergias.

La clave para el tratamiento de alergias de los ojos es evitar o limitar el contacto con la sustancia que causa el problema. Pero usted tiene que saber lo que debe evitar. Si es necesario, un alergista puede realizar una prueba cutánea o de sangre para ayudar a identificar alérgenos específicos.

### ***Evite los alérgenos***

Si el polen es un alérgeno para usted, evite salir al aire libre tanto como sea posible cuando los índices de polen sean más altos (en general, a media mañana y temprano en la tarde) y cuando sopla el viento levante polen a su alrededor. Cuando esté al aire libre, el uso de anteojos o gafas de sol puede ayudarle a prevenir que el polen entre a sus ojos.

Para ayudar a minimizar la exposición al polen y otros agentes irritantes mientras está en áreas interiores, mantenga las ventanas cerradas y use aire acondicionado, tanto en su coche como en el hogar. No utilice ventiladores de ventana, ya que éstos pueden traer polen y otros alérgenos hacia áreas interiores. Mantenga sus unidades de aire acondicionado limpias para evitar ciclos de alérgenos en áreas interiores.

Si el moho le causa alergias, recuerde que la humedad alta puede causar el crecimiento de moho. Trate de mantener el nivel de humedad en su casa entre un 30 y un 50 por ciento. Limpie las áreas de alta humedad como sótanos, baños y cocinas con frecuencia, y considere el uso de un deshumidificador en lugares particularmente húmedos (como un sótano).

Si el polvo en la casa le provoca una conjuntivitis alérgica, trate de no exponerse a los ácaros del polvo, sobre todo en su dormitorio.

Si las mascotas son una fuente de alergias para usted, trate de mantenerlas fuera de la casa en cuanto sea posible. Es especialmente importante no permitir a un animal doméstico en su dormitorio, de modo que usted pueda dormir en una habitación libre de alérgenos. Considere la posibilidad de instalar pisos de madera o baldosín en lugar de alfombra, la cual atrapa la caspa dejada por sus mascotas. Lávese siempre las manos después de tocar a un animal doméstico, y lave la ropa que ha sido expuesta a los

animales. Por último, siempre evite frotarse los ojos; esto sólo ayuda a que se irriten más.

## **Tratamiento farmacológico**

En estos casos hay varios colirios que pueden estar indicados, los cuales pueden variar según la gravedad y magnitud de su cuadro clínico.

Se utilizan desde lágrimas artificiales, anti alérgicos tópicos y/o sistémicos, corticoides e inclusive inmunoterapia.

Recuerde consultar a un oftalmólogo para que le personalice su tratamiento más adecuado para su condición clínica.

Su médico le puede ayudar a determinar qué tratamientos son los mejores para usted.