

Marijke Vroomen Durning, RN •
Escritora médica • Montreal, Quebec, Canadá

> Conjuntivitis

¿Qué es la conjuntivitis?

La conjuntivitis es una inflamación ocular que puede ser muy contagiosa. La parte blanca del ojo, denominada *esclera*, y el interior del párpado están cubiertos por una membrana clara y fina denominada *conjuntiva*. Los pequeños vasos sanguíneos de la conjuntiva pueden agrandarse cuando se irritan o inflaman y hacen que el ojo tenga un aspecto rojizo o rosáceo. Por ello, esta afección se denomina también *ojo rosa*.

¿Qué origina la conjuntivitis?

Las causas más comunes de la conjuntivitis son las bacterias, los virus, las alergias y las irritaciones.

Las conjuntivitis bacterianas y virales son muy contagiosas, lo que significa que pueden traspasarse fácilmente de una persona a otra. La conjuntivitis alérgica se produce cuando los ojos se exponen a algo a lo que la persona es alérgica y que se denomina alérgeno. Entre ellos están la hierba, el polen, los árboles o la artemisa. La conjuntivitis irritativa está causada por algo que se introduce en el ojo, como podría ser un poco de crema, una salpicadura química o el cloro de la piscina. También podría deberse a las lentes de contacto, una pestaña o incluso una miga de pan.

¿Cómo puedo saber si tengo conjuntivitis?

Los signos y síntomas de la conjuntivitis varían, dependiendo de la causa, y entre ellos destacan:

- Rojez en el blanco del ojo.
- Inflamación de los párpados.
- Picor de ojos.
- Sensación de aspereza, como de tener algo en el ojo.
- Secreción que puede originar costras en las pestañas por la mañana (la mayoría de las secreciones son claras, pero la conjuntivitis bacteriana origina unas secreciones amarillentas/verdosas).
- Aumento de la cantidad de lágrimas.

Si usted experimenta cualquiera de estos signos y síntomas, contacte de inmediato con su profesional sanitario o un oftalmólogo.

¿Cómo se trata la conjuntivitis?

El tratamiento de la conjuntivitis depende de la causa. La conjuntivitis puede desaparecer sola, aunque su tratamiento puede ayudarle a

sentirse mejor. Colocar unas compresas frías en el ojo puede resultarle de ayuda. No se frote el ojo y evite tocarlo con las manos.

Las gotas para la alergia pueden aliviar el picor y el enrojecimiento de la conjuntivitis alérgica. Acuda al profesional sanitario o al farmacéutico antes de tomar ningún medicamento.

Las gotas o pomadas antibióticas para tratar la conjuntivitis bacteriana se las prescribirá el profesional sanitario o el oftalmólogo. Siga utilizando las gotas o pomadas mientras dure la prescripción, incluso si la infección parece haber remitido, porque ciertas bacterias permanecen incluso tras la desaparición de los síntomas. Una vez finalizado el tratamiento, deshágase de las gotas o pomadas restantes. Para cualquier infección futura, usted precisará una nueva prescripción, por lo que es mejor no conservar las gotas o pomadas “por si acaso”.

La única cosa que ayuda a que desaparezca la conjuntivitis viral es el tiempo. El profesional sanitario o el farmacéutico podrán recomendarle unas gotas que alivien los síntomas.

Para evitar la transmisión de la conjuntivitis infecciosa a otras personas:

- Lávese las manos con frecuencia.
- No se toque los ojos.
- No comparta el maquillaje.
- No utilice los probadores de maquillaje de los mostradores de cosmética.
- No utilice las lentes de contacto más tiempo que el recomendado y límpielas siempre adecuadamente.
- No comparta toallas faciales, toallitas o almohadas con nadie.

¿Qué puedo hacer para prevenir la conjuntivitis?

Para cortar el riesgo de adquirir conjuntivitis bacteriana o viral, siga las mismas precauciones relacionadas antes, que usted seguiría si ya tuviera la infección.

Para impedir la conjuntivitis alérgica, trate de evitar los alérgenos que la originan. Permanezca en lugares con aire acondicionado cuando los recuentos de polen sean elevados en su zona. No cuelgue su ropa en un tendedero exterior. Consulte al profesional sanitario si debe tomar algún medicamento sin receta. ■

La autora ha declarado no tener ningún conflicto de intereses económicos relacionados con este artículo.

Esta guía de educación al paciente ha sido adaptada al nivel de 5.º grado utilizando la fórmula Flesch-Kinkaid. Puede fotocopiar para uso clínico, o adaptarse para satisfacer las necesidades de su centro. Existen referencias seleccionadas, previa solicitud.

Nursing2015®
Edición Española