

NOTA DE PRENSA

Los ópticos-optometristas gallegos indican el uso de gafas de buceo a las personas con lentillas, alérgicas, con ojo seco y a los niños para evitar conjuntivitis

Recuerdan que se deben extremar los cuidados en la playa donde se refleja más del 75% de la luz del sol

Santiago de Compostela, 13 de julio de 2015 (Vía Láctea Comunicación).- Las altas temperaturas de estas últimas semanas empujan a refrescarse en el mar o la piscina. Sin embargo, en el caso de las piscinas, el calor y el cloro del agua, suelen estar detrás de muchos casos de conjuntivitis irritativas, víricas o bacterianas propias de estas fechas. Ojos rojos, escozor, quemazón, hipersensibilidad a la luz, sensación de cuerpo extraño y lagrimeo son algunos de los síntomas comunes que alertan de la presencia de conjuntivitis. Para evitarlas, el Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia recomienda extremar las precauciones higiénicas, especialmente en los usuarios de lentes de contacto, las personas alérgicas o que padezcan ojo seco y los niños, que pasan más tiempo en el agua y bucean con los ojos abiertos, por lo que se recomienda el uso de **gafas de buceo**.

Otra de las indicaciones que da el Colegio de Ópticos-Optometristas es evitar la exposición solar en las horas centrales del día, porque al igual que la piel los ojos también se resienten. Así, se deben extremar los cuidados en la playa, ya que tanto la arena como el agua del mar reflejan más del 75% de la luz del sol, al contrario que en el campo o en la ciudad, donde la reflexión no supera el 10%.

Lentes de contacto desechables para el verano

Por otra parte, el Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia propone a los usuarios de gafas una alternativa más cómoda para disfrutar del verano, las lentes de contacto. No suponen peligro para la práctica de deportes y no restringen tanto la visión como las gafas.

Es fundamental que las lentes se entreguen en envases sin manipular y sin abrir, diferenciando las lentes de los ojos derecho e izquierdo. Para proteger los ojos se deben seguir responsablemente las instrucciones de uso y conservación de las lentes de contacto, además de realizar un mantenimiento correcto y mantener su higiene, con el objetivo de evitar molestias y problemas corneales, como erosiones, úlceras o infecciones. Los usuarios deben exigir que un profesional adapte sus lentes de contacto de forma correcta a los ojos con un examen completo y una prueba previa de porte, además de recibir las indicaciones de uso y manipulación por parte del óptico-optometrista.

Para la época estival, los optometristas gallegos recomiendan las lentes de contacto **desechables diarias**, puesto que se evita el trabajo diario de limpieza que puede resultar complicado cuando se viaja. Aunque estas lentes tengan filtro ultravioleta, los profesionales gallegos recuerdan que no sustituyen a las gafas de sol, pues solo protegen de la radiación solar la córnea y parte de la conjuntiva, pero el resto del ojo y los párpados continúan expuestos.