

## CONJUNTIVITIS ALERGICA CRONICA

La conjuntivitis alérgica es una inflamación de la conjuntiva (la membrana que recubre la superficie ocular y el interior de los párpados) causada por una respuesta excesiva de nuestro organismo frente a un agente externo (alérgeno) que afecta a un 25% de la población general.

Puede presentarse sola o acompañada de otras enfermedades alérgicas como rinitis alérgica, bronquitis asmática o eczema.

Los alérgenos que más a menudo causan conjuntivitis alérgicas en España son:

- Los pólenes: gramíneas y olivo (entre abril y junio), parietaria (hasta septiembre), ciprés.
- Ácaros del polvo.
- Pelo y descamación de animales domésticos.
- Hongos.
- Cosméticos.
- Antibióticos: penicilinas, sulfonamidas, estreptomicina...etc.

### ¿Por qué se produce la conjuntivitis alérgica?

Cuando los ojos están expuestos a un alérgeno, el sistema inmune lo detecta y se desencadena una respuesta inflamatoria que activa ciertas células (eosinófilos, mastocitos entre otros) provocando la liberación de sustancias (IgE, histamina) responsables de la aparición de los signos típicos de la conjuntivitis alérgica.

### Síntomas

La conjuntivitis puede ser **estacional** (solo en algunos meses del año) o **crónica** (durante todo el año). Habitualmente es bilateral y presenta los siguientes signos y síntomas:

- Picor (signo más característico).
- Ojo rojo.
- Lagrimeo.
- Secreción acuosa algo mucosa.
- Edema palpebral.
- Fotofobia (sensibilidad a la luz).
- Sensación de cuerpo extraño en el ojo.

### Prevención

El mejor tratamiento es evitar la exposición al alérgeno, lo que no siempre es posible. Una serie de medidas a tener en cuenta son:

- Higiene del hogar, preferiblemente con aspiradora.
- Colchones y ropa de cama sintéticos.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- Evitar alfombras, cortinas y peluches.
- Evitar animales domésticos.
- Durante las crisis, no usar lentes de contacto, mejor las gafas.
- Vigilar los perfumes y maquillajes.
- Lavar los ojos con suero fisiológico estéril.

## Tratamiento

Medidas generales:

- No frotarse los ojos, ya que puede empeorar el picor.
- Higiene palpebral con soluciones salinas estériles y jabones de pH neutro.
- Uso de compresas frías.

Tratamiento médico, normalmente de forma tópica en colirios o pomada:

- Antiinflamatorios no esteroideos.
- Corticoides tópicos.
- Antihistamínicos (también por vía oral).
- Lágrimas artificiales.

El tratamiento generalmente alivia los síntomas, sin embargo, la condición tiende a reaparecer si continúa la exposición a los agentes irritantes.

## Alimentación

El consumo nutricional es un factor importante de la salud de los ojos, por lo que es importante seguir una dieta bien equilibrada y nutritiva que incluya alimentos ricos en nutrientes esenciales para la salud del ojo, como la **vitamina A** (en zanahorias, calabaza, vegetales de hoja verde, tomates, mangos y papaya) y las vitaminas del grupo B, principalmente la **vitamina B2**, presente en vegetales de hojas verdes, almendras, frutas cítricas y tomates.

### Alimentos recomendados:

1. Verduras y hortalizas
2. Cereales integrales
3. Pescado azul
4. Frutas frescas, especialmente frutas del bosque (arándano rojo, frambuesa)

### Alimentos no recomendados:

1. Fritos
2. Comidas picantes
3. Comidas grasas
4. Comidas procesadas
5. Azúcar blanco
6. Lácteos

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

## Complementos alimenticios

**EyeVit® Plus (HealthAid)**, que contiene, entre otros Vitaminas A, C, E, Antocianidinas, Zinc y Ácidos grasos esenciales Omega 3, que ayudan a prevenir la conjuntivitis al favorecer el buen estado de la **retina**.

### **Quercitina-Ortiga Complex (Terranova), que contiene, entre otros:**

- Quercitina: Flavonoide antioxidante y antiinflamatorio que evita la liberación de histamina y de mediadores implicados en la inflamación. Es muy eficaz para el tratamiento de las enfermedades de los ojos.
- Ortiga: Antihistamínico que puede ayudar a disminuir el malestar e incluso a prevenir su reaparición.

Si se sufre recurrentemente de conjuntivitis, hay que vigilar las condiciones del sistema inmune. Un suplemento de **probióticos** como **ImmuProbio™ (HealthAid)/MagniProbio Complex con Fructo-oligosacáridos (Terranova)** puede ser una solución a medio y largo plazo.

### **Vitamina C 1.000 mg + Bioflavonoides (HealthAid), que contiene:**

- Vitamina C: Previene la secreción de histamina y aumenta su detoxificación. Se han encontrado niveles altos de histamina en pacientes con bajos niveles de vitamina C.
- Los bioflavonoides cítricos aumentan la potencia de la vitamina C.

## Plantas de Uso tópico

Existen determinadas plantas que, mediante su uso en forma de gotas o baños oculares, pueden aliviar los síntomas de la conjuntivitis. Todas ellas actúan de modos diferentes; algunas aportan nutrientes necesarios para una correcta salud ocular y otras sirven para desinflamar la zona.

**Eufrasia (*Euphrasia officinalis*).**- Junto con la Manzanilla, es la planta más utilizada. Funciona tanto para conjuntivitis como para picor de ojos, vista cansada o irritación ocular de cualquier causa.

**Té de Hinojo o Manzanilla** (Útil por su acción anti- inflamatoria y cicatrizante).- Aplicar compresas de telas mojadas en infusiones concentradas de manzanilla o hinojo.

**Ginkgo.**- Unas gotas de Ginkgo Biloba pueden ayudar significativamente a reducir el lagrimeo, la inflamación y el enrojecimiento del ojo.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

**Té de Frambuesa.-** Lavar los ojos con una infusión preparada con cinco hojas de frambuesa roja en una taza de agua.

**Té de flores de saúco.-** Preparar una infusión con 20 gr. de flores de saúco por cada medio litro de agua. Aplicar sobre los ojos usando bolas de algodón, varias veces a lo largo del día.

**Hamamelis (*Hamamelis virginiana*)-** Actúa como relajante. Ayuda a disminuir la inflamación en los ojos.

**Pepino (*Cucumis sp*)-** Entre las múltiples aplicaciones que se le pueden atribuir al pepino, destaca su efecto relajante. Sirve para aliviar el cansancio de los ojos y evitar el enrojecimiento. Por ende, es ideal colocarse pepinos frescos en los ojos ante un cuadro de conjuntivitis.

**Trébol (*Trifolium pratense*)-** Esta planta alberga propiedades astringentes y vulnerarias que resultan prácticas para tratar determinadas heridas. Sirve para tratar los ojos inflamados o doloridos y combate la irritación o picazón características de la conjuntivitis.

**Cola de caballo (*Equisetum arvense*)-** Usado externamente, la planta de cola de caballo alberga propiedades astringentes y vulnerarias. Para explotar tales beneficios, es necesario aplicar el líquido de la infusión en una gasa y frotar ligeramente sobre ambos ojos.