



El incómodo lagrimeo por el frío y el viento

La desecación de la superficie ocular por efecto de las condiciones atmosféricas del invierno es la causa de la epífora o goteo de lágrimas

Carme ESCALES

El invierno y las condiciones atmosféricas que este conlleva tienen sus peculiares incidencias en el organismo. Y los ojos no están exentos de ellas. El principal problema que plantean los pacientes que visitan la consulta de oftalmología en los meses invernales es el molesto lagrimeo de los ojos. «Epífora es el nombre técnico de la afectación», puntualiza la jefa de sección de Oftalmología del Hospital del Mar y del de la Esperanza y profesora de Oftalmología de la UAB-Pompeu Fabra, Ana Martínez Palmer. «El lagrimeo se produce básica-

mente cuando los ojos entran en contacto con el frío y el viento, que provocan la desecación e irritación de la superficie ocular, de la conjuntiva y la córnea -explica la oftalmóloga-. Subyacente a esos síntomas hay muchos casos de síndrome de ojo seco, que es un cuadro caracterizado por alteraciones de la película lagrimal».

Las lágrimas son necesarias para lubricar los ojos y eliminar partículas y cuerpos extraños. «Cuando se produce una alteración en la cantidad de lágrima o su composición se pueden lesionar la conjuntiva y la córnea, aparecen microúlceras», explica Martínez. Cuando los ojos no están bien humectados se irritan y se produce un lagrimeo excesivo. «Eso es más frecuente en mujeres que en hombres porque en ellas, a partir so-



REVISIÓN OCULAR. La doctora Ana Martínez Palmer, con un paciente en la consulta.

bre todo de los 40 años, los cambios hormonales hacen que se atrofién las glándulas lagrimales, y eso es lo que conduce a un síndrome de ojo seco», especifica la doctora. «En esos casos, el frío y el viento incrementan aún más las molestias. Lo mismo sucede con los contaminantes dispersos en la atmósfera, que acaban disolviéndose en la lágrima; cuanto más escasa es esta más concentración alcanzan los contaminantes, provocando irritación», añade.

Un simple resfriado puede causar lagrimeo. La lágrima se evacua nor-

malmente de la superficie ocular hacia las fosas nasales -por eso al llorar nos moquea la nariz-. La congestión nasal que acompaña a muchos cuadros de infección de las vías respiratorias altas hace que la lágrima no llegue a la fosa nasal, rebose y se llora. La exposición a los resfriados facilita también los cuadros de sinusitis -la infección de los senos paranasales-.

Dieta, deporte y dormir es la regla nemotécnica de la doctora Martínez, «las tres D para prevenir no solo los resfriados, sino muchas otras patologías», precisa. En la die-

ta, mediterránea, se incluye la vitamina C, y beber líquido suficiente -un litro y medio de agua al día-, que muchas veces evita tener que aplicar lágrimas artificiales en el caso de ojos secos para mejorar la lubricación ocular.

CONJUNTIVITIS INFECCIOSAS // El lagrimeo invernal también puede ser producido por conjuntivitis infecciosas, «las víricas que acompañan a algunas gripes o resfriados como la fiebre farinconjuntival. Es decir, conjuntivitis junto con un cuadro gripal», define la doctora. Lavados con antiséptico (povidona yodada), colirio antivírico y compresas de agua fría constituyen el tratamiento de la conjuntivitis vírica. «Si hay congestión nasal, los antigripales que incluyen fenilefrina ayudan a descongestionar las mucosas», apunta la oftalmóloga, que recomienda usar gafas grandes los días ventosos.

Además del lagrimeo, en invierno se dan casos de queratitis actínica o fotoeléctrica. Son quemaduras en la córnea producidas por radiaciones ultravioletas que se desprenden del reflejo del sol sobre la nieve, cuando los ojos no están protegidos por gafas con filtro UV. «Igual que ocurre si estamos en una cámara de UVA sin proteger o a los soldadores si no se ponen gafas protectoras», detalla Martínez Palmer. «Aunque este tipo de quemaduras son un proceso reversible, cursan con un dolor muy intenso, sobre todo en las primeras 24 horas. Hay que aplicar pomadas con antibiótico para que el ojo no se infecte y tapanlo», indica la doctora. ≡