Las mascarillas y nuestros ojos

UNIÓN DE MUTUAS
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267

Las mascarillas, elemento vital para protegernos del contagio de la COVID-19, no están exentas de molestias y, en mayor o menor medida, nos han causado a todos incomodidades, y los ojos son unos de los grandes afectados. Estos precisan de una humedad y temperatura específicas para su normal funcionamiento.

Durante este periodo que llevamos de pandemia, es habitual en las consultas casos de irritación conjuntival muy propia de lo que se denomina ojo seco, además de orzuelos.

¿Cómo se explica esto por el uso de mascarillas?

El aire espirado sale por la parte superior de la mascarilla y alcanza la superficie ocular, modificando el pH de esta y resecándola.

La mejor y única forma de prevenir estas molestias es "ajustar lo mejor posible el reborde superior de la mascarilla al relieve facial".

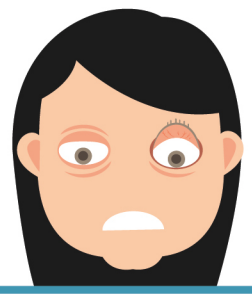
OJO SECO

El ojo seco es la principal afectación que se está viendo en consultas, no solo en pacientes que ya lo padecían y han visto empeorada su situación, sino también en personas que no habían sufrido anteriormente problemas de sequedad ocular.

La corriente de aire que se genera alrededor de los ojos provocada por el uso de la mascarilla provoca que la lágrima se evapore más rápidamente de lo normal, favoreciendo que la superficie del ojo se seque más de lo habitual. El ojo seco puede causar picor y escozor, visión borrosa fluctuante, sensación de cuerpo extraño e, incluso, pesadez en los párpados.

¿Qué podemos hacer para evitarlo?

Se aconseja suplementar la hidratación natural de los ojos con el uso de lágrimas artificiales, y aplicarlas especialmente cuando sepamos que vamos a hacer un uso prolongado de la mascarilla, como puede ser durante el horario laboral.



ORZUELOS

Estos cambios de humedad también alteran la flora bacteriana propia del ojo, favoreciendo el aumento de infecciones. Los orzuelos son una infección bacteriana en el párpado, donde aparece un bulto rojo en el espesor palpebral. "Las mascarillas están afectando a la superficie del párpado alterando su PH".

La clave para evitarlo

Realizar una adecuada higiene del borde palpebral mediante una limpieza de los parpados con los ojos cerrados con un jabón de pH neutro o champú de bebé. Lo aplicamos con una gasa y aclaramos con agua, al menos una o dos veces al día.

CA-590-ES/2021-01