

¿Cómo se adquiere una conjuntivitis?

Una persona sana puede contraer la conjuntivitis a través de las manos sucias y contaminadas, piscinas infectadas, toallas usadas por varias personas y en algunos casos a través de partículas virales esparcidas por el estornudo de una persona enferma.

Por Alta Visión

La **conjuntivitis** obedece normalmente a dos causas: inflamación e infección. La **inflamación** suele producirse por el contacto del ojo con factores irritantes presentes en el aire, la contaminación ambiental, las sustancias irritantes o alérgenos (humo, olores penetrantes, etc), mientras la conjuntivitis infecciosa es causada por bacterias, virus y hongos; este tipo de conjuntivitis además del enrojecimiento, se manifiesta con secreciones cuyos tonos van de amarillo a verde según el agente que la haya producido.



- Si es alérgico al polen, evite los ambientes con altas concentraciones de esta sustancia, como el campo, parques o jardines, y recuerde usar gafas de sol para salir a la calle.
- Puede usar gafas acuáticas para proteger sus ojos, el cloro de las piscinas también puede ocasionar conjuntivitis a las personas más sensibles a esta sustancia.
- Evite la exposición directa a los rayos del sol mediante el uso de gafas con filtro ultravioleta, ya que estos pueden ocasionar un tipo de conjuntivitis llamada actinia.

En el caso de los **niños**, hay que tener **mayor precaución**, pues suelen ser más susceptibles a una conjuntivitis bacteriana o viral, al estar en contacto cercano y frecuente con otros niños en el colegio o guardería.

La prevención siempre es una oportunidad de cuidarse, por eso es muy importante que se informe y conozca **cómo puede** contribuir para que su **salud visual** permanezca sana.

La **conjuntivitis viral** o bacteriana, puede ser muy contagiosa. Tenga en cuenta algunas de las formas más comunes de adquirirla:

- Reutilizar toallas y toallitas de papel cuando se limpia la cara y los ojos.
- No lavarse las manos con frecuencia y tocarse los ojos.
- Compartir el maquillaje.
- No limpiar sus lentes de contacto correctamente y usar lentes de contacto o lentes decorativos mal ajustados.

Para prevenirla basta con tener precaución en ciertas **actividades**:

- No utilizar toallas, almohadas, sábanas u otro tipo de objetos que hayan podido estar en contacto con la cara de una persona infectada. Tratar de lavar estos objetos con frecuencia, sobre todo si convive con otras personas.
- Si usted tiene conjuntivitis, evite el uso de maquillaje en los ojos y no lo comparta con nadie. Cuando la infección desaparezca, reemplace su maquillaje para evitar que se repita. Las bacterias pueden sobrevivir en el maquillaje y causar conjuntivitis e infecciones de la córnea que pueden comprometer la visión.



más información en:
6164585 Opción 5
www.altavision.com.co