

16.5. Conjuntivitis aguda

Una **conjuntivitis** es la inflamación de la conjuntiva, una capa muy fina que cubre la parte blanca de los ojos y el interior de los párpados.

Los síntomas que produce son escozor o quemazón ocular, sensación de arenilla y leves molestias al mirar a la luz. Lo blanco del ojo se pone rojo y hay lagrimeo.

Hay varios tipos de conjuntivitis:

- Infecciosa (bacteriana o por virus).
- Alérgica (por el polen).
- Irritativa (por la exposición a humo, polvo, disolventes, etc.).

En la **conjuntivitis por infección bacteriana** hay abundantes secreciones o legañas que pueden acumularse entre los párpados. En este caso la visión puede ser algo borrosa.

En la **conjuntivitis alérgica** es habitual la afectación de los dos ojos. La secreción es escasa y clara. Suele haber predominio estacional, es más frecuente por las mañanas, en días secos o con viento. Puede acompañarse de manchas rojas en la piel, estornudos, picor de nariz y el paladar y, más raramente, sensación de ahogo.

¿Qué puede hacer?

TRATAMIENTO DE LA FASE AGUDA

- Limpie regularmente las secreciones del ojo con suero salino fisiológico o agua fresca.
- Póngase compresas de agua fría sobre los ojos cerrados, le aliviará las molestias.
- Use solo los colirios recetados por su médico y guárdelos en un lugar fresco y seco. Al terminar el tratamiento no los guarde. Llévelos a la farmacia, ya que se contaminan con el paso del tiempo.
- Para **evitar el contagio**:
 - Evite tocarse los ojos con las manos. **Láveselas** con frecuencia.
 - No se frote los ojos, pues con ello se favorece la sobreinfección.
 - No comparta las toallas ni los pañuelos.
 - No use lentillas hasta que haya finalizado el tratamiento.
 - No esté mucho tiempo delante de la televisión o del ordenador.
 - Póngase unas gafas oscuras de sol, le protegerán del viento y la luz le molestará menos.
 - No se lave los ojos con agua de manzanilla. Suele contener polvo y partículas de suciedad.
 - Los niños, especialmente, deben permanecer en casa o lejos de otros niños. En la fase aguda no pueden ir a la guardería ni a la escuela.

- Para **prevenir la conjuntivitis**:
 - Evite el contacto con pacientes con conjuntivitis infecciosas,



productos que irriten los ojos o sustancias que le produzcan alergia.

- No comparta cosméticos para los ojos y reemplácelos con regularidad.

- El tratamiento con medicación debe ir dirigido a la causa. Se usan antibióticos en las conjuntivitis de tipo bacteriano. Las conjuntivitis virales se curan por sí solas en 1 o 2 semanas. Las de tipo alérgico se tratan con antihistamínicos en forma de colirio y, si es preciso, por vía oral.



¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si los síntomas persisten más de 2 o 3 días.
- Si le molesta mucho mirar a la luz.
- Si el ojo cada vez duele más.
- Si aparecen vesículas o pequeñas ampollas en la piel cercana al ojo afectado.
- Si nota que ve borroso o con poca claridad.

¿Dónde conseguir más información?

- www.fisterra.com/ayuda-en-consulta/informacion-para-pacientes/conjuntivitis/
- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001010.htm
- www.nhs.uk/conditions/Conjunctivitis-infective/Pages/Introduction.aspx
- <http://familydoctor.org/familydoctor/es/diseases-conditions/allergic-conjunctivitis.html>