

16.5. Conjuntivitis aguda

Una **conjuntivitis** es la inflamación de la conjuntiva, una telilla 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 por virus o bacteria.
- Alérgica por pólenes de plantas o árboles, polvo, pelo de animales, maquillajes.
- Irritativa por polvo.

Las **conjuntivitis infecciosas** pueden empezar en un ojo, y a los pocos días pasar al otro.

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 otros síntomas de alergia como estornudos, picor de nariz y el paladar, ronchas en la piel y, más raramente, sensación de ahogo.

¿Qué puede hacer?

- 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 especialista médico y guárdelos en un lugar fresco y seco. Al terminar el tratamiento, no los guarde. Ténelos en los contenedores específicos para ello que hay en las farmacias, ya que se contaminan con el paso del tiempo.
- Las conjuntivitis infecciosas son muy contagiosas, por lo que debemos extremar las medidas higiénicas como:
 - 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 pañuelos, ni sábanas, ni almohadas.
 - 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 y niñas pequeños no deben ir al colegio ni a la guardería para evitar contagios.
 - Tire el maquillaje o cosméticos de los ojos y cara utilizados durante la conjuntivitis, no los comparta con otras personas.



– En las conjuntivitis alérgicas, evite el contacto o cercanía a lo que es alérgico. Lávese las manos después de tocar cosas a las que tenga alergia.

- Si la conjuntivitis se debe a un irritante, lávese inmediatamente los ojos con abundante agua durante varios minutos para eliminar la sustancia.
- 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/a de familia?

- Si los síntomas persisten más de 2 o 3 días.
- Si le molesta mucho 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?

- <https://www.aao.org/salud-ocular/enfermedades/conjuntivitis-ojo-rojo>
- <https://medlineplus.gov/spanish/pinkeye.html>
- <https://www.cdc.gov/conjunctivitis/index-sp.html>