

LA CONTAMINACIÓN, UNA AMENAZA CRECIENTE PARA NUESTROS OJOS

Es uno de los factores de riesgo ambientales del ojo seco, además de poder causar irritación e inflamación de la superficie ocular, como queratitis o conjuntivitis

El debilitamiento de la capa de ozono incrementa los efectos dañinos del sol sobre la salud ocular, desde lesiones superficiales hasta la aparición de ciertos tumores o aceleración de las cataratas

Barcelona, 12 de julio del 2018/. El [ojo seco](#), que afecta a alrededor del 30% de la población, es una patología que va al alza en la sociedad actual y en la que influyen diferentes hábitos (como la alimentación o el uso de pantallas) y factores ambientales, entre ellos, la contaminación. La polución del aire es un problema en aumento y de impacto global que, según la OMS, afecta al entorno de 9 de cada 10 personas en el mundo, con importantes consecuencias para la salud. Si bien sus efectos nocivos sobre el sistema respiratorio y circulatorio son muy conocidos, los oftalmólogos del Instituto de Microcirugía Ocular ([IMO](#)) alertan que “todavía hay poca conciencia e información de su impacto dañino sobre los ojos”.

La [Dra. Míriam Barbany](#), especialista del Departamento de Córnea, Catarata y Cirugía Refractiva de IMO, destaca que “la superficie ocular está constantemente expuesta al exterior, por lo que no es inmune a los componentes tóxicos que están presentes en ambientes contaminados”. En las ciudades europeas, sobre todo debido a la industrialización y al tráfico, la concentración de partículas en suspensión puede llegar a multiplicar por 7 las recomendaciones internacionales, mientras que gases como el dióxido de nitrógeno pueden hacerlo hasta por 5.

Una de las primeras afectadas es la película lagrimal que nutre y protege el ojo y que parece ver alterada su composición, lo que empeora la calidad y la estabilidad de la lágrima y repercute en la inflamación de la superficie ocular, propiciando el síndrome del ojo seco. “La contaminación es uno de los factores de riesgo potenciales de esta enfermedad multifactorial y crónica que cada vez se reconoce como más compleja”, explica la Dra. Barbany. Algunos de los síntomas típicos que produce y que pueden agravarse en entornos con mucha polución son enrojecimiento ocular, sensación de cuerpo extraño, picor, cansancio en los ojos, lagrimeo, fotofobia o visión fluctuante, pero, “además de causar molestias oculares y problemas visuales, es importante recordar que el ojo seco también provoca lesiones corneales y conjuntivales”.

Dado que solo una fina capa de lágrima separa la córnea y la conjuntiva de los agentes nocivos del entorno, estos pueden inflamar ambas estructuras y provocar [queratitis](#) por el contacto con aguas contaminadas o sustancias tóxicas, así como [conjuntivitis](#) irritativas debidas a la exposición a humos, gases o diferentes productos químicos. Por otro lado, la polución puede agravar ciertas alergias oculares y aumentar la intolerancia de algunos pacientes a las lentes de contacto, cuyos hábitos de uso e higiene deben ser especialmente cuidadosos para evitar posibles complicaciones.

Más vulnerables al sol

Según los oftalmólogos de IMO, un último efecto de la contaminación a tener en cuenta es la reducción de la capa de ozono, una preocupación mundial contra la que se sigue luchando ya que, a medida que se adelgaza en distintas latitudes del planeta, pierde su capacidad de absorber hasta el 99% de los rayos ultravioleta. Como consecuencia, aumentan sus efectos dañinos sobre la salud, también de nuestros ojos: “No protegerse adecuadamente ante una radiación solar intensa y prolongada puede provocar molestias y lesiones en la superficie ocular (como sequedad, fotoqueratitis o [pterigion](#)), tumores [palpebrales](#) o [conjuntivales](#) y la aceleración de patologías degenerativas como la [DMAE](#) o la [catarata](#)”, concluye la Dra. Barbany.

Por todo ello, algunas recomendaciones que ofrece la especialista para minimizar el impacto de la polución sobre la salud ocular son utilizar gafas de sol de superficie amplia y con filtros UV homologados, hidratar los ojos con lágrimas artificiales (preferiblemente, de ácido hialurónico y sin conservantes), pestañear con frecuencia –sobre todo si estamos realizando tareas que requieren concentración–, evitar ambientes cargados de humo de tabaco u otros contaminantes y, ante cualquier sintomatología, consultar con el oftalmólogo.