

Fitbe - Blog

<https://web.fitbe.cloud/>

## Cómo proteger los ojos durante la práctica deportiva en verano



**Cómo proteger los ojos durante la práctica deportiva en verano**

**fitbe**  
tecnología para ser mejor

**Solicita tu demo gratis**  
[www.fitbe.cloud](http://www.fitbe.cloud)

**CMD**  
SPORT

Cuidar los ojos durante la práctica de la actividad física durante el verano es fundamental para una buena salud ocular. La doctora Mercè Guarro, responsable del Servicio de Oftalmología del Hospital Universitari Sagrat Cor de Quirón Salud,

## **nos da las recomendaciones fundamentales.**

La doctora Mercè Guarro, responsable del Servicio de Oftalmología del Hospital Universitari Sagrat Cor de Quirón Salud, explica que “la salud ocular se está viendo afectada por el cambio climático y el calentamiento global. Éstos factores pueden favorecer la aparición temprana y la aceleración de las cataratas como consecuencia de la pérdida de la capa de ozono y el aumento de rayos UV”.

“Las altas temperaturas”, añade, “también pueden afectar la salud visual ya que contribuyen a la evaporación de las lágrimas, reseca el ojo y compromiéndolo su buen funcionamiento. Todo ello, es imprescindible tenerlo en cuenta especialmente ahora, que estamos padeciendo estas olas de calor extremo y la exposición lumínica es tan intensa”.

La especialista destaca que es fundamental incrementar la protección de los ojos tanto del sol (rayos UV) como del aire caliente. Por ello, es imprescindible usar, siempre que estemos en el exterior, unas gafas con filtro UV de calidad, tanto si estamos expuestos al sol directo como si estamos en el exterior bajo la sombra, para evitar el daño de estos rayos UV en nuestra superficie ocular (conjuntiva y cornea) como en nuestra retina (mácula especialmente).

“Unas gafas de sol grandes además de proteger nuestros ojos actúan como un envolvente para la zona de alrededor de los ojos que es muy delicada. El contorno del ojo tiene la piel más fina y frágil de todo el rostro”, asegura.

## **ALTAS TEMPERATURAS**

Mercè Guarro resalta que “las altas temperaturas afectan especialmente a los pacientes con ojo seco ya que pueden ayudar a la evaporación de la película lagrimal. También es necesario destacar que con las altas temperaturas se hace un mayor uso de aires acondicionados y ventiladores que desecan y tienen un gran impacto en pacientes con síndrome de ojo seco”.

El principal efecto del calor en la vista es la sequedad ocular como consecuencia de la evaporación de las lágrimas. En estos pacientes el menisco lagrimal es escaso, el tiempo de ruptura de la película lagrimal es más corto de lo habitual y las altas temperaturas dejan el epitelio corneal y conjuntival expuesto rápidamente.

La doctora afirma que es importante aumentar la frecuencia de uso y la calidad de las lágrimas artificiales y puede ser necesario añadir tratamiento más denso tipo geles o pomadas lubricantes oculares. Concluyendo, las recomendaciones serían uso de gafas de sol grandes, incrementar el uso de lágrimas artificiales de calidad, aumentar la frecuencia de parpadeo y una alimentación saludable, para mantener los ojos sanos y libres de enfermedades oculares, como conjuntivitis, miopía, cataratas y astigmatismo.

Conviene ducharse antes de meterse en el agua del mar o la piscina para eliminar posibles restos de protectores solares y otros productos que puedan causar reacción con el cloro. Imagen: Nikitabuida.

## **BAJO EL AGUA**

La exposición solar no es el único factor que puede dañar nuestros ojos, principalmente en verano el agua es el elemento de mayor riesgo ya que es cuando realizamos diversas actividades sumergidos bajo el agua como la natación, el submarinismo, surf, etc. Mantener los ojos en contacto con el agua del mar y de las piscinas es una de las causas principales de las patologías oculares en verano, explica la doctora.

La exposición reiterada de los ojos al cloro, la sal y otros elementos que contiene el agua del mar o de las piscinas pueden causar distintas patologías:

**Irritación en los ojos:** el cloro y otros productos químicos que contiene el agua de la piscina pueden afectar directamente a la película lagrimal que protege e hidrata el ojo, debilitándola y causando irritación, lagrimeo y sensación de cuerpo extraño, que se conoce como “ojo rojo”.

**Conjuntivitis infecciosa:** En el agua conviven distintos gérmenes y bacterias que pueden ser causa de infección ocular, bacteriana o vírica.

**Queratitis:** se trata de una inflamación de la cornea causada por algunas bacterias como la Pseudomona o la Acanthamoeba, presentes en el agua del mar.

**Visión borrosa:** en ocasiones un contacto muy regular con el agua de la piscina puede derivar en problemas crónicos como la visión borrosa.

**Picaduras:** de medusa u otras especies marinas que habitan en el mar pueden dañar la córnea o la conjuntiva provocando una quemadura.

**Traumatismos:** existe un mayor riesgo de sufrirlos si se practica algún deporte acuático o por el contacto físico.

**Hiposfagma:** con la práctica del submarinismo se puede producir un derrame ocular causado por los cambios de presión. Las consecuencias suelen ser leves.

## RECOMENDACIONES ACUÁTICAS

Los ojos son una parte del cuerpo muy delicada y requieren de una buena higiene y cuidados. Por ello, aconseja la doctora Mercè Guarro, es importante mantener algunas precauciones durante la exposición acuática:

Evitar abrir los ojos bajo el agua en la medida de lo posible, tanto en el mar como en la piscina.

Hacer uso de gafas de buceo homologadas y que reúnan las siguientes condiciones: que se adapten al contorno del ojo evitando la entrada de agua, que tengan filtros de protección ultravioleta (UV), sistema antifog para evitar el vaho, sello CE y referencia ISO.

No utilizar lentes de contacto bajo el agua ya que aumenta notablemente el riesgo de infección.

Ducharse antes de meterse en el agua del mar o la piscina para eliminar posibles restos de protectores solares y otros productos que puedan causar reacción con el cloro.

Ducharse después de bañarse en el mar o la piscina para eliminar los restos de cloro y sal. No secar los ojos friccionando excesivamente.

Noticia extraída de CMD Sport. Puedes leer la noticia en su web pulsando [aquí](#):

Sobre nosotros:

Fitbe es una herramienta muy completa que cubre las necesidades tanto de centros, técnicos deportivos o entrenadores personales como de sus usuarios.

Puedes conocer más sobre nuestra app personalizada y el proceso para adquirirla pulsando en el botón.

[Conoce más sobre sobre la app personalizada](#)

**Link to Original article:** <https://web.fitbe.cloud/blog/como-proteger-los-ojos-durante-la-practica-deportiva-en-verano?elem=286950>