

Ojo con el deporte!

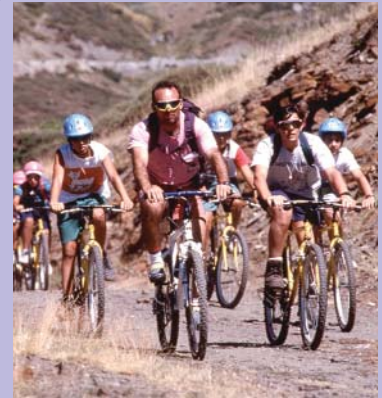
La llegada de la primavera nos incita a la práctica de deportes al aire libre: *footing*, bicicleta, golf, tenis, senderismo y, especialmente, deportes náuticos. En los últimos años ha crecido la concienciación sobre los efectos que la exposición prolongada a los rayos del sol puede causar en nuestra piel, cosa que no ha sucedido con la salud visual. Sin embargo, la luz directa del sol sobre nuestros ojos es, en muchas ocasiones, la responsable principal de algunos trastornos oculares como el deslumbramiento, la aparición de máculas e, incluso, de cataratas. Prevenir estos desórdenes de la visión es fácil. Basta con usar gafas fotosensibles que actúen como barrera y obstaculicen el paso de los rayos nocivos del sol.

Los expertos recomiendan extremar las precauciones con nuestros ojos en los meses más calurosos de primavera y verano mediante el uso de lentes que protejan de los rayos UVA al 100%, sobre todo entre las 11:00 horas y las 15:00 horas. También hacen hincapié en que, a mayor altitud, más intensa es la luz solar y sus efectos: la proporción de rayos ultravioletas aumenta un 10% cada 1.000 metros, y subrayan, por último, el riesgo que comporta la ingesta de algunos medicamentos al incrementar la sensibilidad a los rayos UVA.

Pero el cuidado de los ojos en la práctica deportiva no debe ser exclusivo de los meses que van de marzo a septiembre. Según datos de un estudio elaborado por el Instituto Oftalmológico de Alicante, dados a conocer públicamente en 2006, un 20% de las personas que practican deportes de invierno padece alguna enfermedad de la visión. Aunque según este trabajo el sol no es el único que puede dañar los ojos, ya que la acción combinada del frío, la nieve, la niebla y el viento puede llegar a provocar que microcristales de hielo y nieve se proyecten contra la córnea y dañen el ojo gravemente. Esto suele pasar si practicamos el esquí, el alpinismo o algún deporte acuático sin la suficiente protección ocular.

Cabe recordar que la nieve refleja hasta un 80% de la luz ultravioleta y que los síntomas de una mala protección de los ojos después de haber realizado actividades en la nieve se perciben entre cuatro y seis horas más tarde, produciéndose una sensación similar a la que causa un cuerpo extraño en el ojo, acompañada de lagrimeo y fotofobia (espasmo ocular al contacto con la luz), además de una disminución de la agudeza visual.

Colirios y analgésicos generales, reposo en la oscuridad y vendaje ocular es el tratamiento a seguir.



EL MATIZ

Generalmente, las lesiones oftalmológicas son debidas a traumatismos directos sobre los ojos y párpados o bien se trata de lesiones que afectan al sistema de refracción y retina, en su mayor parte originadas por la exposición a la luz solar excesiva, intensa, prolongada y sin ningún tipo de protección.

También podemos padecer afecciones oculares de menor entidad e importancia, pero muy molestas y que se agudizan con la práctica de deportes al aire libre en la época primaveral. Nos referimos a las conjuntivitis de origen alérgico, ligadas a reacciones de sensibilización a pólenes de gramíneas, olivo y otras plantas. El consejo es usar gafas cerradas que obstaculicen el contacto y evitar los días y las horas de mayor concentración de pólenes: primera hora de la mañana o una vez avanzada la tarde, así como los días con viento intenso.