



Alergia en los ojos

¿Qué es la alergia en los ojos?

La alergia en los ojos, también llamada conjuntivitis alérgica, es muy común. Se produce cuando los ojos reaccionan a algo que los irrita (llamado alérgeno). Los ojos producen una sustancia llamada histamina para combatir el alérgeno. Como resultado, los párpados y la conjuntiva se vuelven rojos, se hinchan y producen picazón. Los ojos pueden lagrimear y arder. A diferencia de otros tipos de conjuntivitis, la alergia en los ojos no es contagiosa.

Las personas con una alergia en los ojos suelen también tener alergia nasal, con picazón, congestión y estornudos. En general, es una afección temporal asociada con las alergias estacionales.

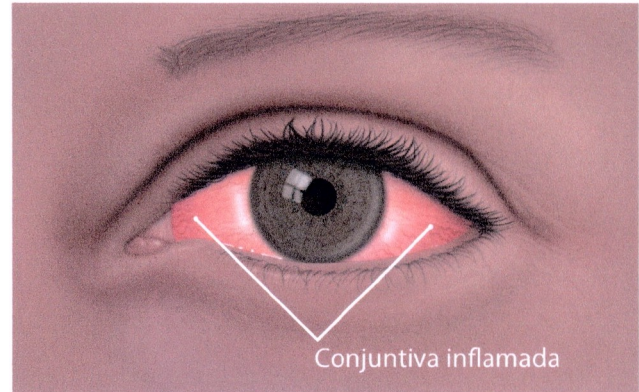
La alergia en los ojos puede contraerla por el pelo de las mascotas, el polvo, el polen, el humo, los perfumes o, incluso, los alimentos. Si no puede evitar el desencadenante, la alergia puede ser más grave. Si no puede evitar el agente causante, la alergia puede empeorar.

¿Cuáles son los síntomas de una alergia en los ojos?

Estos son los síntomas más comunes de una alergia en los ojos:

- enrojecimiento, hinchazón o picazón
- ardor o lagrimeo
- sensibilidad a la luz

Si además tiene una alergia nasal, es posible que tenga congestión, picazón y estornudos. También puede tener dolor de cabeza, picazón o dolor de garganta y tos.



<® Vocabulario útil relacionado con los ojos

Conjuntiva: Tejido transparente que cubre la parte blanca del ojo y el interior de los ojos.

Esclerótica: La capa exterior del ojo. Es la parte "blanca" del ojo.

¿ Que causa la alergia en los ojos?

Una alergia es cuando el sistema inmunitario reacciona a un alérgeno que normalmente es inofensivo. Cuando un alérgeno entra en contacto con los ojos, ciertas células en el interior del ojo (llamadas mastocitos) liberan histamina y otras sustancias para combatir el alérgeno. Esta reacción hace que los ojos se enrojezcan, piquen y lagrimeen.

Los alérgenos en el aire, tanto en lugares cerrados como al aire libre, provocan muchas alergias en los ojos. Estos alérgenos incluyen:

- polen del césped, los árboles y la ambrosia
- polvo
- caspa de las mascotas
- moho
- humo

Las reacciones alérgicas a perfumes, cosméticos o fármacos también pueden hacer que los ojos tengan una reacción alérgica. Algunas personas pueden ser alérgicas a los conservantes químicos en las gotas lubricantes para ojos o en gotas recetadas. En este caso, deben usar gotas sin conservantes de ser posible.

A veces, los ojos pueden reaccionar a otros alérgenos que no entran en contacto directo con el ojo necesariamente. Por ejemplo, algunos alimentos, mordeduras o picaduras de insectos.

Algunas personas heredan alergia en los ojos de sus padres. Es más probable que sufra una alergia si sus dos padres la tienen que si solo uno la tiene.

¿ Como se diagnostica la alergia en los ojos?

Para brindar un tratamiento adecuado, su oftalmólogo verificará si tiene una infección ocular o conjuntivitis alérgica. En general resulta sencillo diagnosticar la conjuntivitis alérgica. El oftalmólogo usa un microscopio con lámpara de hendidura para detectar indicios de alergia, como vasos sanguíneos inflamados sobre la superficie del ojo. Le preguntará acerca de sus antecedentes alérgicos personales y familiares.

Puede hacerle una prueba de un tipo específico de glóbulo blanco en el ojo. Esta prueba se realiza si la alergia es grave o si no está claro si tiene conjuntivitis alérgica. Le raspa cuidadosamente una zona pequeña de la conjuntiva y someterán este tejido a la prueba de los glóbulos blancos.

En general resulta sencillo diagnosticar la conjuntivitis alérgica. La lámpara de hendidura permite detectar indicios de alergia en los ojos.

¿ Como se trata la alergia en los ojos?

La clave para tratar la alergia en los ojos es evitar o limitar el contacto con la sustancia que provoca el problema. Para esto, debe saber cuál es la sustancia que debe evitar. Si es necesario, un alergista puede tomarle una prueba de piel o sangre para identificar los alérgenos específicos.

Evite los alérgenos

Si es alérgico al polen, evite estar al aire libre lo más posible cuando la concentración de polen este en su punto más alto. La concentración de polen suele ser más alta a la mitad de la mañana y al atardecer. Además, evite estar afuera cuando el viento sople polen. Cuando este al aire libre, los lentes de sol o las gafas pueden evitar que le entre polen en los ojos.

Mantenga las ventanas cerradas y use aire acondicionado, tanto en el automóvil como en la casa. Esto ayudara a disminuir su exposición al polen y a otros irritantes mientras esta adentro. No use ventiladores de ventana, ya que traen polen y otros alérgenos de afuera. Mantenga las unidades de aire acondicionado limpias, de manera que no permitan el ingreso de alérgenos.

Si el moho es un disparador de alergia para usted, sepa que la humedad alta puede fomentar el crecimiento de moho. Intente mantener el nivel de humedad de su casa entre un 30 % y un 50 %. Limpie con frecuencia los espacios de mucha humedad, como el sótano, el baño y la cocina. Considere usar un deshumidificador, en lugares particularmente húmedos, como un sótano.

Si el polvo de la casa le genera conjuntivitis alérgica, intente mantener los ácaros del polvo lejos de la piel. Preste especial atención a su habitación. Use ropa de cama antialérgica, especialmente las fundas de almohadas. Lave la ropa de cama con frecuencia con agua caliente, a una temperatura de al menos 130 °F (54 °C).

Al limpiar los pisos, use un mopa o un trapo húmedo en lugar de un mopa seco o una escoba; de esta manera, atrapa los alérgenos.

Si las mascotas le dan alergia, intente mantener los animales fuera de la casa lo máxima posible. Es muy importante no permitir que la mascota entre a su habitación, para así poder dormir en una habitación libre de alérgenos. Los pisos de madera o losa son mejores que las alfombras, porque estas últimas atrapan el pelo de las mascotas. Lávese siempre las manos después de tocar una mascota y lave la ropa que usó mientras se encontraba cerca de cualquier mascota.

Por último, evite siempre frotarse los ojos, ya que esto solo hace que se irriten más.

Tratamiento de alergia en los ojos con gotas y medicamentos

Lágrimas artificiales. Las gotas de lágrimas artificiales ayudan a aliviar la alergia en los ojos al eliminar temporalmente los alérgenos del ojo. También lo alivian si tiene los ojos secos e irritados brindándole humedad. Puede usar estas gotas, disponibles sin receta médica, hasta seis veces al día. Puede usarlas con la frecuencia que necesite si no tienen conservantes.

Descongestionantes (con o sin antihistamínicos). Los descongestionantes disminuyen el enrojecimiento en los ojos producto de la alergia. Están disponibles como gotas para los ojos sin receta médica. Si las gotas para ojos descongestionantes que elige tienen un antihistamínico, pueden aliviarle también la picazón. No debe usar este tipo de gotas para ojos durante más de dos o tres días. El uso prolongado empeora los síntomas de la irritación.

Antihistamínicos orales. Los antihistamínicos orales pueden aliviarle un poco la picazón. Pero también pueden secarle los ojos y empeorar los síntomas de la alergia.

Antihistaminicos y estabilizadores de mastocitos. Las gotas para ojos con antihistaminicos para aliviar la picazón y un estabilizador de mastocitos ayudan a evitar la alergia en los ojos. Se aplican una o dos veces por día para aliviar la picazón, el enrojecimiento, el lagrimeo y el ardor. La frecuencia de uso depende de que gotas para ojos escoja.

Corticoesteroides. Las gotas para ojos con corticoesteroides pueden ayudar a tratar síntomas crónicos y graves de la alergia, como la picazón, el enrojecimiento y la hinchazón.

Inyecciones de inmunoterapia. Si los síntomas no se pueden controlar evitando los alérgenos, aplicándose gotas para los ojos o tomando medicamentos, otra opción puede ser la inmunoterapia (inyecciones antialérgicas). En la inmunoterapia, se le aplican inyecciones con cantidades pequeñas de alérgenos. La dosis aumenta gradualmente para ayudar a su cuerpo a volverse inmune a los alérgenos.

Su médico puede ayudarlo a determinar cuáles son las mejores tratamientos para usted.

Resumen

La alergia en los ojos es muy común. Se produce cuando los ojos reaccionan a algo que los irrita. Entre los irritantes más comunes se encuentran el polen, el polvo, el pelo de las mascotas, el moho y el humo. Los párpados y la conjuntiva se le enrojecen, se hinchan y producen picazón. También pueden lagrimearle los ojos y sentir ardor. En general, es fácil diagnosticar una alergia en los ojos. La clave para tratar la alergia en los ojos es evitar o limitar el contacto con lo que le está causando la irritación. Los medicamentos sin receta médica (OTC) también pueden ayudar a controlar las alergias oculares.

Infórmese más sobre la salud ocular en OjosSanos-una publicación de la Academia Americana de Oftalmología-en aao.org/salud-ocular.

CORTESÍA DE: