



Infantil

## Conjuntivitis y piscina el peligro del cloro en nuestros ojos



## Conjuntivitis y piscina

El calor estival invita a pasar buena parte del día dentro de la piscina. Sin embargo, estar mucho tiempo en contacto con el agua puede generar irritación ocular o **conjuntivitis**.

**La conjuntivitis** es una inflamación de la membrana que cubre la parte anterior de los ojos y el interior de los párpados, llamada conjuntiva.

Común en niños, pero no infrecuente en adultos, la **conjuntivitis**, cuando es infecciosa es altamente contagiosa y puede afectar a uno o ambos ojos.

### ¿Cuáles son los síntomas de la conjuntivitis?

- Enrojecimiento ocular progresivo
- Aparición de secreciones, las que pueden aumentar durante la noche
- Luego, se produce mayor lagrimeo, lagañas, picazón y sensación de tener un cuerpo extraño
- En casos avanzados hay dolor, intolerancia a la luz o, incluso, lesiones en la córnea

### ¿Cuáles son las causas que provocan la conjuntivitis?

Puede ser causada por una infección por piscina viral o bacteriana, o bien tóxica, muchas veces, relacionada al uso de productos químicos para piscinas (como el cloro) que si bien evitan la propagación de gérmenes que causan enfermedades, también pueden provocar lesiones si no se manipulan correctamente.



En el caso de las conjuntivitis bacterianas o virales se deben considerar medidas de higiene, porque las secreciones suelen ser más abundantes durante la noche, lo que hace que los párpados y pestañas se peguen, lo cual es muy incómodo. Para acabar con ellas, todas las mañanas mientras esté presente la irritación, puedes limpiar con suero fisiológico los ojos de tu hijo. Utiliza siempre un algodón o gasa esterilizada para secarlos.

### ¿Cómo prevenir la conjuntivitis?

1. Utilizar anteojos de natación para proteger los ojos de bacterias u otros microorganismos que se encuentran en el agua.
2. Si tienes piscina en casa, mantenla en buen estado. Usa la cantidad adecuada de elementos químicos para limpiarla. Sigue las recomendaciones del envase. Recuerda: nunca menos ni más.
3. No permanecer en el agua por períodos prolongados, especialmente los niños, porque aumenta la probabilidad de irritación.
4. El uso de lentes de contacto no está recomendado mientras se realicen actividades acuáticas.

### Algunas recomendaciones:

Si tú o algún miembro de tu familia tiene conjuntivitis, mantente fuera de la piscina. El cloro exagera la irritación y al ser contagioso, puedes propagarlo no solo a través del agua, sino también de las toallas o al tocar cosas después de limpiarte o rascarte los ojos.

En caso de sospecha de infección viral o bacteriana, u otro tipo de conjuntivitis siempre es recomendable visitar un médico para que pueda indicar el tratamiento adecuado.

*\*El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento medicamentos que hayan sido recetados*



## ■ Referencias

- Alkan S, Evlice O, Ađın A. The Evaluation of Cases with Ocular Complications due to Bacillus Calmette-Guerin (BCG) Treatment using the Pool Analysis Method. Semin Ophthalmol. 2022;37(3):373-378.
- Healthy and Safe Swimming Week - May 20-26, 2019. MMWR Morb Mortal Wkly Rep. 2019;68(19):433.
- Teo TL, Coleman HM, Khan SJ. Chemical contaminants in swimming pools: Occurrence, implications and control. Environ Int. 2015;76:16-31.
- Why you should avoid swimming with pink eye. <https://www.allaboutvision.com/eye-care/swimming-pink-eye/>
- Pinkeye (Conjunctivitis). <https://kidshealth.org/en/parents/conjunctivitis.html>
- Pink eye (Conjunctivitis). <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/pink-eye/symptoms-causes/syc-20376355>



## Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR