

# Porqué rascarte los ojos no es bueno para tu visión

Rascarte los ojos es una práctica muy común, al llevarse las manos a los ojos. Especialistas concluyen que **el daño a la visión es mayor si lo hace y que hay otras estrategias para calmar esa piquiña.**

Las personas alérgicas, a las que les da conjuntivitis o las que tienen los ojos secos sabrán muy bien lo que es sentir que le piquen los ojos. Por esa sensación, **el movimiento más natural y que poco se piensa al momento de hacerlo es el de llevarse las manos hacia ellos y frotarlos hasta calmar la piquiña.**

También le puede suceder a las personas que tienen enfermedades en el borde de los párpados, como **una inflamación que se llama blefaritis no infecciosa o infecciosa y otra causa es la psicológica,** que puede llevar a frotarse frecuentemente los párpados.

## Síndrome del ojo seco

Una de las más frecuentes es el síndrome del ojo seco. Sus síntomas son la **irritación en los ojos, ardor, sensibilidad a la luz,** inflamación, sensación de cuerpo extraño, dolor de cabeza frecuente y en algunos casos alteración en la visión.

*“Para prevenir el ojo seco aconsejo evitar que el aire entre en contacto directamente en los ojos, considerar el uso de gafas de sol para bloquear el viento y el aire seco y descansar los ojos durante tareas largas mediante el pestañeo constante para esparcir las lágrimas de forma uniforme”,* explica el médico Ramiro Cubillos de Laboratorios La Santé.

## ¿Los puedo frotar para calmar la piquiña?

Si se pregunta si **hay manera correcta de rascarse los ojos, la respuesta es no.** La sola fricción puede causar problemas. Según dice María del Pilar Oviedo, coordinadora de Optometría de la U. CES, rascarse los ojos puede deformar la córnea –que es la parte más externa del ojo– y con esto, producir enfermedades visuales como el astigmatismo y otra llamada queratocono en la que sobresale el tejido transparente en la parte frontal del ojo. También **puede producir un adelgazamiento de la córnea y un aumento en su curvatura,** conocido como ectasia corneal.

Precisamente, algunas de estas deficiencias que se pueden

producir –principalmente el astigmatismo– se podrían evitar si las personas no se frotaran constantemente los ojos.

### **¿Qué otros peligros hay al rascarse los ojos?**

La oftalmóloga Eliana Oliveros advierte que en la capa de la córnea puede haber lesiones como laceraciones, crecimiento de los vasos sanguíneos llamado neovascularización (especies de venas o “arañitas” que no deberían estar en el ojo) y cicatrices reconocidas como leucoma corneal, cambios en la coloración al volverlos más oscuros y producir hiperpigmentación que comúnmente se conoce como “ojera” o “párpado oscuro” y en algunos pacientes puede adquirir un aspecto amarillento en los ojos.

No lo intente, no hay una manera correcta de hacerlo, cualquier fricción podrá afectar su visión. Tenga cuidado cuando se lleve las manos a los ojos.

AFP