

SALUTOFTALMOLOGIA

Els ulls, 'víctimes' de la mascareta

Des de l'inici de la pandèmia, els oftalmòlegs han detectat una incidència de sequedat ocular més gran || La inflamació de parpelles i la caiguda de pestanyes s'associen també a aquest complement

P.RODELLAR / M.CABELLO

|| LLEIDA | Han passat més de quatre mesos des que es va decretar a Catalunya l'ús obligatori de la mascareta, un complement essencial que, a més d'irritar la pell, pot provocar molèsties oculars. En aquest sentit, el doctor José Luis Rodríguez Prats, de la clínica Oftalvist, assegura que des que va començar la pandèmia s'han quadruplicat les consultes per sequedat als ulls. "Els nostres ulls necessiten una humitat i temperatura específiques per mantenir el correcte funcionament i l'ús prolongat de la mascareta es tradueix en fluxos d'aire calent que constantment ens colpegen la còrnia i provoquen sequedat", explica aquest oftalmòleg, que destaca que aquest problema s'agreuja amb l'abús de les pantalles associat al confinament i

AIRE CALENT

La mascareta fa que fluxos de l'aire calent que respirem vagin constantment a la còrnia

el teletreball. L'enroigiment, la coïssor o la visió borrosa poden ser alguns dels símptomes de la síndrome dels ulls secs, que afecta tant nens com adults. A més "hem detectat més quantitat d'inflamacions de les parpelles -blefaritis- a causa de l'escassa producció de llàgrimes i, en alguns casos, l'ús diari i prolongat de la mascareta també pot comportar una discreta caiguda de les pestanyes". Per evitar aquest problema ocular, Rodríguez Prats recomana la millora de la humitat de l'ambient mitjançant humidificadors o a partir de la instal·lació de simples safates amb una mica d'aigua. "Els col·liris també ens creen una pel·lícula protectora als ulls, si bé no tots són iguals ni prevenen de la mateixa manera", explica el doctor d'Oftalvist. Més enllà de la mascareta, la pandèmia i l'abús de pantalles també s'han associat amb un increment del diagnòstic de miopia. En aquesta línia, el Col·legi Nacional d'Òptics-Optometristes d'Espanya (CNOO) recomana que es fomentin les activitats a l'aire lliure amb els infants per poder evitar que hi hagi un increment d'aquesta patologia.



Miquel Hellin, de Federòptics La Mitjana, amb un dels esprais antibaf per a ulleres.

Es dispara la venda de lents de contacte i productes antibaf

Els esprais i les tovallolletes, entre els articles estrella

|| LLEIDA | Encara que cada vegada més la societat es va acostumant a fer servir les mascaretes, hi ha un gran col·lectiu per al qual l'ús d'aquesta mesura de protecció continua sent una molèstia en moltes ocasions: les persones que porten ulleres. Des que l'ús de la mascareta es va fer obligatori és habitual veure persones a qui constantment se'ls entelen els vidres de les lents, i que per més que es recol·loquin tant un element com un altre, continuen veient el món "borros". Tanmateix, a grans mals, grans remeis. Segons Miquel Hellin, propietari de l'òptica Federòptics La Mitjana, la venda de lents de contacte i productes per desentelar les

ulleres, cialment en els últims mesos. "Moltíssimes persones que solien portar ocasionalment lents de contacte han decidit posar-se-les diàriament per evitar la molèstia que suposa que se li entelin les ulleres,

EFECTIVITAT

Alguns polvoritzadors garanteixen fins a 24 hores sense que s'entelin les ulleres

sobretot quan treballen", va afirmar Hellin.

No obstant, si cal destacar dos productes per sobre de qualsevol altre per aconseguir solucionar aquest molest

problema, va destacar Hellin, són els esprais i les tovallolletes antibaf. "Fins aquest any no havíem començat a vendre aquests productes, i ara, una vegada ens arriben, s'esgoten pràcticament a l'instant, els nostres proveïdors poden tardar fins a un parell de setmanes a reposar-nos el producte davant de l'alta demanda que hi ha", va indicar Hellin.

En aquest sentit, l'optometrista va assegurar que els esprais "bons", amb un preu aproximat als 10 euros, solen garantir que les ulleres no s'entelin almenys durant 24 hores, mentre que les tovallolletes (sis euros), si es conserven bé, poden arribar a fer-se servir al voltant de 200 vegades.

LES CLAUS



Utilitzar humidificadors a l'entorn de treball

■ L'abús de les pantalles i els telèfons mòbils redueix fins a tres vegades el parpelleig i, per prevenir la sequedat ocular, els experts recomanen humidificar l'ambient mitjançant humidificadors o amb simples safates amb una mica d'aigua.

Els col·liris creen una pel·lícula protectora

■ "Hi ha tractaments mèdics específics que prevenen i protegeixen els ulls. Són col·liris humidificadors o que disminueixen l'evaporació, encara que no tots són iguals ni prevenen de la mateixa manera. Per posar un exemple, no farem servir la mateixa llàgrima artificial si tenim una pell grassa, una evaporació més gran o un quadre postmenopàusic. En general són de gran ajuda i milloren la simptomatologia", explica el doctor José Luis Rodríguez Prats.

Els productes per desentelar, de qualitat

■ Si bé hi ha diferents productes per aconseguir que les ulleres no s'entelin a causa del baf que desprenen les persones que les usen mentre respiren, l'òptic optometrista Miquel Hellin indica que és preferible invertir en productes, com aerosols o tovallolletes de bona qualitat, que garanteixin una solució.

Lents de contacte, d'ocasionals a fixes

■ La gran majoria d'usuaris ocasionals de lents de contacte han decidit posar-se-les permanentment per evitar molèsties amb la mascareta i les ulleres.