

¿Por qué no es bueno frotarse los ojos? Conoce los riesgos

Publicado el: 04-07-2023

Frotarse los ojos es uno de los actos reflejos que muchas personas realizan y que repiten de manera inconsciente multitud de veces a lo largo de la vida. Y aunque puede parecer una costumbre “inofensiva”, implica ciertos riesgos para la salud de nuestros ojos.

¿Por qué nos frotamos los ojos?

A modo general, frotarse los ojos proporciona un alivio transitorio ante ciertas molestias.

Los expertos de la **Clínica Baviera** señalan algunas de las **causas más comunes** de este gesto:

- **Ojo seco**, debido a la falta de lubricación natural.
- **Molestias** por el uso excesivo de pantallas.
- **Sensación de picor** que aparece con distintas alergias.

Por su parte, el **doctor Pedro Arriola Villalobos, oftalmólogo y miembro de la Sociedad Española de Oftalmología (SEO)**, además de citar el picor como uno de los motivos principales por el que nos rascamos, señala también que hay gente que lo tiene interiorizado como costumbre o bien porque padecen algún trastorno que favorece esta acción.

¿Qué problemas puede generar?

Cuando nos frotamos los ojos lo hacemos con las manos, los dedos o incluso los nudillos, convirtiéndose en una vía de transmisión de posibles agentes infecciosos; y este uno de los principales riesgos.

Además, podemos dañar la córnea y dar lugar a la aparición de lesiones en la superficie.

Según el **doctor Fernando Llovet, oftalmólogo y cofundador de Clínica Baviera**, nuestros ojos pueden sufrir distintos **problemas** a los que hay que prestar especial atención:

- **Derrames oculares.** Una de las consecuencias más comunes cuando nos llevamos las manos a los ojos y los frotamos es romper alguno de los capilares que riegan el tejido, provocando un **enrojecimiento de la esclera** (la parte blanca del ojo). Incluso se puede llegar a producir un **derrame ocular**.
- **Lesiones en la superficie del ojo.** Podemos dañar la superficie del ojo y nuestra córnea al ejercer presión sobre él.
- **Infecciones como la conjuntivitis y la queratitis.** Los gérmenes que se encuentran en nuestras manos pueden provocar una infección en nuestros ojos, puesto que se trata de una zona muy delicada.
- **Problemas estéticos.** La presión que se ejerce sobre los párpados y las zonas cercanas al ojo puede derivar en la aparición de **arrugas perioculares**.
- **Queratocono.** Es una deformación de la superficie ocular, y en concreto, de la córnea, que se puede producir por un frotamiento excesivo.

De hecho, el experto de la SEO indica que frotarnos los ojos va a liberar más **histamina**, que es la molécula implicada en la producción del picor y por lo tanto, va a ser contraproducente, ya que lo que hacemos es producir todavía más picor.

En esta misma línea, subraya que en pacientes que sufren algún **problema visual** es todavía más peligroso.

¿Cómo podemos evitar estos riesgos?

El doctor Arriola recomienda ciertas **claves** que debemos tener en cuenta para evitar que nuestros ojos sufran:

- Si es por picor o escozor, emplear una **lágrima artificial** o un **colirio antihistamínico** reducirá el malestar.
- Si es por costumbre, es necesario **desprenderse** de ella. Avisar a nuestro entorno más cercano puede ayudarnos a estar alerta.
- Acudir al oftalmólogo para que realice un diagnóstico del caso específico y administre un **tratamiento**.

Fuente: <https://netsaluti.com>