

## Seis consejos para mejorar los síntomas de la conjuntivitis

**País.** - La conjuntivitis es la causa más frecuente del ojo rojo. La conjuntiva es una fina capa que recubre la esclerótica (que es la parte blanca del ojo) y la cara interna de los párpados. Es prácticamente transparente y normalmente solo podemos ver unos finos vasos sanguíneos que la recorren.

“En la actualidad se conoce que son múltiples las razones que pueden generar una inflamación de la conjuntiva, sin embargo, las principales son de naturaleza alérgica o infecciosa, y dentro de estas últimas las más comunes son por virus o por bacterias”, indicó la doctora Vivian Bernal, médico especialista de NUEVA EPS.

La profesional de la salud confirma que las manifestaciones de esta enfermedad son múltiples, así como los detonantes para que se genere la enfermedad. “En general, es un proceso muy molesto pero que no entraña gravedad para el ojo, ya que la conjuntiva es una estructura superficial de este órgano”.

En tal sentido, la Dra. Bernal concluye “esta dolencia puede ser muy agresiva y graves en otras condiciones, pero por fortuna, dichas condiciones son extremadamente infrecuentes en nuestro medio”.

Ante dicho panorama, la Dra. Vivian definió cuáles son los síntomas más comunes de dicha enfermedad, así como las acciones que permiten disminuir las molestias propias de la conjuntivitis.

### ¿Cuáles son los síntomas?

Dentro de los principales podemos encontrar:

- Enrojecimiento de los ojos y del interior de los párpados.
- Los párpados levemente inflamados.
- Picazón en los ojos.
- Secreción ocular clara o amarillo verdosa.

### Qué medidas preventivas se pueden tener en cuenta

En relación a las conductas que hay que evitar para que se complique su condición y mejorar los síntomas, podemos encontrar:

- No frote sus ojos con las manos.
- No use pañuelos, límpielos con papel desechable usando uno para cada ojo, elimínelo después de usado.
- Evite el contacto directo con personas afectadas de conjuntivitis.
- Lave sus manos cuantas veces sea necesario, sobre todo después de saludar con las manos.
- Lave su cara con agua y jabón, evitando que le caiga jabón en sus ojos.
- No se aplique sustancias que no sean recomendadas por su médico.

Si sospecha que tiene conjuntivitis o que presenta algunos de los síntomas antes descritos acuda de inmediato a urgencias o a su médico de confianza y no se auto medique.

## Tres claves para dejar de fumar si tiene más de 50, todo a través del ejercicio

**País** – En principio podría pensarse que el cigarrillo y el ejercicio son totalmente incompatibles, así como el agua y el aceite, pero las personas que tienen este hábito nocivo pueden encontrar en la actividad física un incentivo para dejarlo definitivamente.

Recientemente el New England Journal of Medicine publicó un estudio (desarrollado durante once años, a 421,378 hombres y 532,651 mujeres mayores de 55 años en los Estados Unidos) que demostró cómo la tasa de mortalidad de las personas que fuman es dos o tres veces mayor a las personas que nunca lo han hecho, adicionalmente se evidenció que el consumo de cigarrillo puede generar otras complicaciones médicas como arterioesclerosis, los aneurismas, ciertos tipos de infecciones, hipertensión arterial, miocardiopatía hipertensiva, cirrosis y puede llegar a incidir en la aparición del cáncer de mama.

Evitar la aparición de estas enfermedades, sumadas a las ya conocidas como el cáncer de pulmón, puede ser una razón de peso para comenzar a ejercitarse de manera constante. Elvia Milena Mondragón, epidemióloga de NUEVA EPS, trae una serie de consejos para las personas mayores de 50 años que quieren dejar de fumar e iniciar actividad física:

- Toda persona fumadora que comienza un plan de acondicionamiento físico, debe tener en cuenta que parte de unas limitaciones cardiorrespiratorias previas pues la capacidad de transportar oxígeno se disminuye. Por eso se dificulta seriamente la respiración normal del individuo fumador, muy especialmente, si se somete a ejercicio aeróbico. Es importante un chequeo médico antes de iniciar.

- Para comenzar es aconsejable realizar ejercicios aeróbicos de corta duración no muy diferentes aquellos que se desarrollan en la vida cotidiana. Caminar, nadar, andar en bicicleta o correr son buenos ejemplos y tienen potencial de aliviar el deseo de fumar. Además con este tipo de ejercicios se mejora el transporte de oxígeno al cerebro y se acelera el metabolismo.
- Lo ideal es intentar realizar la actividad por lo menos 20 minutos, durante siete veces a la semana e ir aumentándolas progresivamente hasta los 60 minutos, para no aumentar de peso, razón principal que aleja a muchos fumadores (sobre todo mujeres) a abandonar el tabaco.

De acuerdo a Mondragón, estos son algunos de los beneficios que se pueden obtener al cambiar el ejercicio por el cigarrillo:

- ✓ Aumenta el transporte de oxígeno al cerebro
- ✓ Ayuda a consumir calorías y mantiene el peso ideal
- ✓ Mejora los niveles de colesterol y presión arterial
- ✓ Produce distracción para que no te acuerdes del tabaco