

Las alergias oculares y cómo aliviarlas

Las alergias comunes pueden afectar a nuestros ojos en distintas épocas del año.

Las **alergias** se desarrollan cuando el sistema inmunitario del organismo confunde determinadas sustancias ambientales (como el polen y el moho) con invasores y, a continuación, produce anticuerpos que desencadenan reacciones alérgicas.



Hasta 50 millones de personas en Estados Unidos sufren alergias estacionales, según estimaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Sabías que...

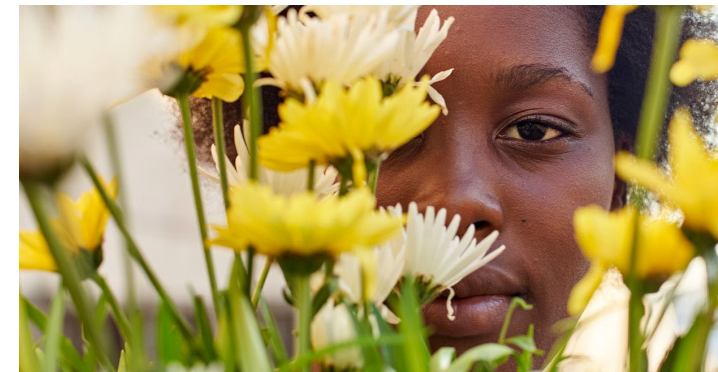


El polen de la hierba aumenta a finales de la primavera y en verano en gran parte del país. Aunque en climas húmedos, como Puerto Rico, puede durar varios meses.

Además, las alergias no estacionales o ambientales, como los ácaros del polvo, las cucarachas y la caspa de las mascotas, pueden darse durante todo el año.

¿Listo para el Alivio?

La buena noticia es que, aunque molestos, los síntomas de la alergia rara vez suponen una amenaza para la vista, aparte de la visión borrosa. Los oftalmólogos pueden ayudar a aliviar el enrojecimiento, el picor y la hinchazón de los ojos, y un alergista puede ayudar con el diagnóstico, el tratamiento y el control.



Consejos para prevenir y aliviar los síntomas:

- Cuando el recuento de polen y moho sea alto, quédese en casa y mantenga las ventanas y puertas cerradas.
- Dúchese a diario para eliminar el polen del pelo y la piel.
- Instale filtros para atrapar el polen, los alérgenos de los animales domésticos y el moho, y considere la posibilidad de adquirir un purificador de aire.
- Utilice gafas de sol envolventes para proteger los ojos del polen.
- Si usa lentes de contacto, piense en cambiarlas por monturas o usar lentes de contacto desechables. Las lentes de contacto de uso prolongado pueden acumular y almacenar alérgenos en el aire.
- Gotas para los ojos pueden aliviar los síntomas leves al eliminar los alérgenos. Pida a su oftalmólogo que le recomiende algunas marcas.
- Utilice una mascarilla con filtro de partículas cuando corte el césped o realice tareas al aire libre. De nuevo, cámbiese de ropa o dúchese y cámbiese de ropa inmediatamente después.

*La información aquí provista es sólo para propósitos educativos y no para propósitos de diagnóstico. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. no endosa ninguna marca de productos de salud oral. Si tiene alguna pregunta sobre la cobertura y las limitaciones de los servicios, comuníquese con nuestro centro de llamadas. 1-866-622-6120. (n.d.). [Eye-vexing allergies and how to relieve them](https://www.eyemed.com/en-us/blog/health-wellness/eye-vexing-allergies-and-how-to-relieve-them-24794). <https://www.eyemed.com/en-us/blog/health-wellness/eye-vexing-allergies-and-how-to-relieve-them-24794>



Eye-vexing allergies and how to relieve them

Common allergies can affect our eyes at different times of the year.

Allergies develop when the body's immune system mistakes certain environmental substances (such as pollen and mold) for invaders — and then produces antibodies, triggering allergic reactions.



As many as 50 million people in the United States suffer seasonal allergies, according to estimates by the Centers for Disease Control and Prevention.

Did you know



Grass pollen kicks up during late spring and summer for much of the country. Though in humid climates, such as **Puerto Rico**, it can last several months.

Also, Nonseasonal or environmental allergies, such as dust mites, cockroaches and pet dander, can be found year-round.

Ready for relief?

The good news is that, while annoying, allergy symptoms seldom pose a threat to eyesight, other than blurriness. Eye doctors may help find relief for red, itchy and swelling eyes, and an allergist may help with a diagnosis, treatment and management.

Tips to prevent and relieve symptoms:

- When pollen and mold counts are high, stay inside and keep windows and doors closed.
- Shower daily to rinse pollen from your hair and skin.
- Install furnace filters to trap pollen, pet allergens and mold, and consider purchasing an air purifier.
- Try wraparound sunglasses to help shield your eyes from pollen.
- If you wear contact lenses, consider swapping them for frames or using disposable contacts. Longer-wearing contact lenses can gather and store airborne allergens.
- Eye drops can relieve mild symptoms by washing allergens away. Ask your eye doctor to recommend a few brands.
- Try a particulate-filtering mask when mowing the grass or doing outdoor chores. Again, change your clothes or a shower and change clothes immediately after.

*The information provided herein is for educational purposes only and not for diagnostic purposes. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. does not endorse any brand of oral health products. If you have any questions about coverage and limitations of services, please contact our call center. 1-866-622-6120. EyeMed Vision Benefits (n.d.). [Eye-vexing allergies and how to relieve them](https://www.eyesiteonwellness.com/eyemed/en/post/put-vision-safety-to-work). <https://www.eyesiteonwellness.com/eyemed/en/post/put-vision-safety-to-work>

