

Qué Hacer y Qué No Hacer Cuando se Rasguña un Ojo

Por lo general, todos nos cuidamos de mantener cosas fuera de nuestros ojos. Las pestañas ayudan a proteger los ojos, nuestros reflejos pueden hacernos cerrar de inmediato los párpados para impedir que entren objetos a los ojos y las lágrimas pueden sacar la mayoría del polvo o la suciedad que pueda entrar al ojo. Sin embargo, siempre puede haber accidentes. Las tareas domésticas y los deportes suelen ser causas comunes de lesiones en los ojos. Pero, inclusive cuando cocinamos o cuando alzamos a un niño pequeño podemos sufrir una inesperada lesión ocular.

Si hay dolor, o sensación de cuerpo extraño en el ojo o si hay lagrimeo y enrojecimiento es posible que haya sufrido un rasguño o arañazo en el ojo. Los síntomas pueden presentarse de inmediato o pueden empezar e ir empeorando horas después de sufrir la lesión.

Algunos rasguños se conocen como abrasiones corneales. Una abrasión corneal es un rasguño o una raspadura en la córnea, la pequeña cúpula transparente que cubre el iris y la pupila del ojo. Al ayudar a enfocar la luz cuando entra el ojo, la córnea desempeña un papel importante en la visión. Cuando una abrasión de la córnea produce una cicatriz se puede afectar la visión. Otros síntomas de abrasión corneal pueden incluir visión borrosa, sensibilidad a la luz y dolor de cabeza.

Consulte a su oftalmólogo si sufre un rasguño en el ojo. La mayoría de las abrasiones de la córnea son lesiones menores y sanan por sí solas en unos pocos días. Su oftalmólogo puede tratar una abrasión corneal con gotas o ungüentos para evitar la infección, reducir la inflamación y disminuir la probabilidad de que se desarrolle una cicatriz.

Sin embargo, la mejor forma de manejar un rasguño en el ojo es evitar que éste ocurra, en primer lugar. Si va a desarrollar cualquier actividad en la que corra peligro de sufrir una lesión ocular, asegúrese de usar gafas protectoras.

En caso de sufrir un rasguño en el ojo, la siguiente es una lista de lo que debe — y no debe — hacer:

- **LAVE el ojo con solución salina o agua pura.** Si no tiene una copa para lavado ocular, utilice un vaso de vidrio pequeño limpio. Ponga el borde del vaso sobre el hueso inferior de la órbita, debajo del párpado inferior. El agua o la solución salina podrían desalojar de su ojo el cuerpo extraño.
- **PARPADEAR** puede ayudar a eliminar partículas de polvo o arena que hayan podido entrar al ojo.
- **TOME el párpado superior con el índice y el pulgar y llévelo hacia abajo, hasta que cubra su párpado inferior.** Las pestañas del párpado inferior pueden barrer cualquier cuerpo extraño que se encuentre bajo el párpado superior.

- **USE gafas para el sol.** Si su ojo está sensible a la luz por el rasguño, las gafas para el sol reducirán los síntomas mientras su ojo sana.
- **NO se frote el ojo.** Su primer impulso puede ser frotarse el ojo pero esto podría empeorar la abrasión.
- **NO toque su ojo con nada.** Los dedos, los aplicadores de algodón y otros objetos no ayudarán a retirar el cuerpo extraño y podría lesionar aún más su ojo. Recuerde que el objeto que causó el rasguño tal vez ya haya salido del ojo aunque aún sienta como si estuviera ahí.
- **NO utilice sus lentes de contacto.** Usar los lentes de contacto puede retardar el proceso de mejoría y podría traer complicaciones.

