

7 consejos de salud ocular frente a los orzuelos



- 1 Limpia tus párpados.**

Seguir una buena higiene palpebral es importante para eliminar el exceso de bacterias de los bordes de los párpados. Para ello, no olvides lavar regularmente la raíz de las pestañas con solución jabonosa y/o usar toallitas específicas, además de aplicar compresas calientes y masajear la zona, especialmente si eres propenso a tener orzuelos.
- 2 Evita riesgos al maquillarte.**

Prescinde del maquillaje de ojos si tienes un orzuelo y, a modo de prevención, utiliza productos de calidad (preferiblemente hipoalergénicos) y evita compartírtelos con familiares o amistades para minimizar el riesgo de infección.
- 3 Mantén hábitos saludables para tus ojos.**

Aunque notes que te molestan o te escuecen, no te toques los ojos, ya que muchas veces las manos no están suficientemente limpias. Resiste el impulso de frotártelos (un gesto muy habitual y perjudicial para la salud ocular), así como de apretar el orzuelo para que drene, ya que el proceso debe seguir su evolución.
- 4 Ten cuidado con los remedios caseros.**

Infusiones, aloe vera, un anillo de oro, una rodaja de patata, huevo duro hervido, jugo de ajo... Existen muchos remedios naturales y caseros que se supone que alivian un orzuelo, pero no hay estudios ni evidencias científicas que los avalen. Algunas de estas "curas" pueden ser contraproducentes, mientras que otras se basan en el principio de aplicar calor para favorecer la dilatación de las glándulas de los párpados y, con ello, su drenaje.
- 5 Descansa de las lentes de contacto.**

Tan pronto como detectes que tienes un orzuelo, deja de utilizar tus lentillas y, ante la duda de que hayan estado en contacto con la infección, deséchalas (no es suficiente con lavarlas) y reemplázalas por un nuevo par cuando el problema se haya eliminado por completo.
- 6 No te automediques.**

El uso de fármacos no siempre es necesario para curar un orzuelo, y en caso de tener que recurrir a antibióticos o corticoides, deben estar indicados y supervisados por el oftalmólogo.
- 7 Acude al oftalmólogo.**

Consulta con el especialista, sobre todo si tienes un orzuelo que no mejora aplicando calor y masaje palpebral en casa y si notas que se convierte en una lesión crónica que va aumentando de tamaño. No banalices ni dejes pasar el problema y confirma el diagnóstico.