

Los ojos y el deporte



PROF. ANTONIO PIÑERO BUSTAMANTE
Catedrático de Oftalmología de la Universidad de Sevilla
Director Médico de Clínica Piñero

Se estima que cada año ocurren más de 40.000 accidentes oculares como consecuencia del deporte. Más del 90% de estas lesiones pueden prevenirse. En esta época de primavera y verano, donde aumenta la actividad deportiva, es el momento de conocer cómo podemos prevenir estos accidentes.

Los deportes que causan un mayor número de lesiones son baloncesto, fútbol, aquellos que se realizan con raquetas y en los que el contacto físico es la norma, como el karate, rugby, etc.

Las lesiones que pueden provocar son debidas a traumas directos al

globo ocular por pelotazos o golpes, a traumas sobre las paredes de la órbita e, incluso, a radiaciones causadas por exposición a la luz ultravioleta de los rayos solares, sin olvidar los deportes acuáticos, que también tienen su riesgo, no sólo por los traumatismos, sino por las posibles infecciones que en las piscinas podemos adquirir.

Clínica Piñero recomienda que si usted es deportista o hace deporte con regularidad, evite correr riesgos innecesarios; por otro lado, si es usted portador de gafas o lentes de contacto, necesarias para hacer su deporte favorito, puede plantear

se eliminar su defecto de refracción mediante cirugía refractiva. Aunque esto no disminuya el riesgo, sí le proporcionará una mayor comodidad a la hora de realizar su deporte.

Por otro lado, las piscinas son causa frecuente de infecciones oculares bacterianas o víricas, a pesar de los controles higiénico-sanitarios habituales, que originan cuadros rebeldes y de difícil tratamiento, sobre todo, en la edad infantil, que pueden incluso contaminar a los demás y a los propios familiares. Por todo ello es frecuente también encontrar en los portadores de lentes de contacto una cierta intolerancia a las lenti-llas debida a las sustancias químicas que se utilizan para mantener la higiene de estas piscinas.

Para prevenir estas situaciones, si ha tenido usted antecedentes, si frecuenta piscinas con sus hijos o si es portador de lenti-llas, Clínica Piñero recomienda el uso de gafas protectoras para evitar el contacto directo del agua de la piscina con sus ojos, así como mantener una higiene constante de sus ojos, antes y después del baño en piscinas.

Los deportes que causan un mayor número de lesiones son baloncesto, fútbol, aquellos que se realizan con raquetas y en los que el contacto físico es la norma, como el karate, rugby, etc.

Las lesiones que pueden provocar son debidas a traumas directos al globo ocular por pelotazos o golpes, a traumas sobre las paredes de la órbita e, incluso, a radiaciones causadas por exposición a la luz ultravioleta de los rayos solares, sin olvidar los deportes acuáticos