

Causas y consejos para “los ojos cansados”



Nos pesan los párpados y los ojos se nos cierran. Están rojos como si hubiéramos estado en vela toda la noche y las ojeras y las bolsas contribuyen a otorgarnos un aspecto demacrado. Hemos dormido las horas suficientes, pero seguimos teniendo “los ojos cansados”. ¿A qué se debe?

El oftalmólogo Emilio Dorronzo explica hasta seis causas que provocan “los ojos cansados” que no son el déficit de sueño. Menciona la deshidratación y la ingesta de alimentos muy salados; la postura que adoptamos para dormir, la edad, las alergias, el tipo de piel, la constitución ósea, la forma en que acumulamos grasa en los ojos y el sobreesfuerzo al que sometemos la vista cuando nos concentramos en una tarea durante mucho tiempo. Por ejemplo, cuando pasamos mucho rato delante del ordenador u otras pantallas.

Para estar bien hidratado, el experto recomienda beber mucha agua y tomar alimentos que eliminen los líquidos retenidos. El exceso de alimentos salados se soluciona limitando la sal que echamos a la comida. Cinco gramos diarios son suficientes, según la OMS.

Para favorecer la circulación, debemos cuidar la postura. Así, al dormir procuraremos mantener la cabeza un poco elevada. Y al sentarnos delante del ordenador ajustaremos la pantalla para no forzar mucho la vista. Lo ideal es colocarla a 50 centímetros de nuestros ojos y en un ángulo de 45º. Es importante recordar la regla 20-20-20, es decir, por cada 20 minutos

mirando al monitor, acostumbremos a mirar al horizonte 20 segundos. De esta forma, los ojos estarán más hidratados y se cansarán menos.

Si los ojos cansados son fruto de las alergias, bastará con aplicarnos una gota de colirio con efecto antihistamínico y pasarnos paños fríos o gotas de suero en los párpados para reducir la hinchazón.

Si la causa es genética, las soluciones pasan por el quirófano. Hay quienes recurren a técnicas de láser estéticas para eliminar la pigmentación excesiva que da el aspecto de tener siempre ojeras. O a rellenos faciales con ácido hialurónico si las ojeras las provoca la estructura ósea o la acumulación de grasa debajo de los ojos.

Fuente: vida-estilo.