



CONJUNTIVITIS

[PDF para descargar,](#)

Supervisado. Dra. M Amparo Pérez Benajas. Farmacéutica PhD. Nutricionista Clínica. Diplomada en Salud Pública.

Problema

“Conjuntivitis” describe la inflamación de la conjuntiva, pero un ojo rojo puede tener múltiples causas: **alergia, infección vírica, infección bacteriana, irritación, sequedad, cuerpo extraño o patologías oculares más importantes.**

En una conjuntivitis alérgica suele predominar el picor, frecuentemente bilateral. En las virales es habitual el lagrimeo y puede existir un cuadro respiratorio asociado. Una secreción purulenta (legañas verdosas) abundante orienta hacia etiología bacteriana.

Preguntas PharmaCare

- ¿Le ocurre en uno o en ambos ojos?
- ¿Predomina picor, escozor, sensación de arenilla o verdadero dolor?
- ¿La secreción es acuosa o espesa/purulenta?
- ¿Tiene los párpados pegados al despertarse?
- ¿Ve con normalidad?
- ¿Le molesta intensamente la luz?
- ¿Utiliza lentes de contacto?
- ¿Ha recibido algún golpe, producto químico o cuerpo extraño?
- ¿Tiene alergia estacional?
- ¿Presenta catarro o infección respiratoria?
- ¿Es un recién nacido o un niño pequeño?
- ¿Tiene glaucoma, enfermedad ocular previa o cirugía reciente?

Solución nutrifarmacéutica

Debe mantenerse una alimentación normal y una hidratación adecuada. Recomendaría de forma rutinaria vitamina A, vitamina C, zinc, omega-3, luteína u otros suplementos solo bajo supervisión del oftalmólogo.

La intervención de autocuidado sí puede incluir **compresas frías**, higiene cuidadosa de las secreciones, lavado de manos y evitar compartir toallas, maquillaje o productos



oculares. Las lágrimas artificiales pueden diluir alérgenos y aliviar irritación tanto en conjuntivitis alérgica como viral.

Las toallitas oculares estériles deben utilizarse 1 por ojo, justo antes de poner las gotas oculares.

Solución farmacéutica: principios activos sin receta

Para irritación inespecífica o conjuntivitis viral leve, la primera opción son **lágrimas artificiales/lubricantes oculares**, preferiblemente sin conservantes cuando se utilizan con frecuencia. Pueden contener, según el producto, **hialuronato sódico, carmelosa, hipromelosa u otros polímeros lubricantes**; algunos se comercializan como productos sanitarios y no como medicamentos.

Cuando el cuadro es claramente **alérgico**, existen medicamentos oftálmicos de autocuidado. Por ejemplo, la **nafazolina, agua de hammamelis y ectoína** están indicadas para irritación, congestión y conjuntivitis alérgica.

El **aceite de semilla de girasol ozonizado** ayuda a reducir y disgregar el **biofilm bacteriano**, poder ser un remedio en conjuntivitis leves.

¿Cuándo ir al médico?

Derivación rápida ante **dolor ocular verdadero, fotofobia intensa, pérdida o alteración de visión, traumatismo, quemadura química, sospecha de cuerpo extraño, córnea afectada o empeoramiento importante**.

El usuario de **lentes de contacto con ojo rojo y dolor** merece especial precaución por el riesgo de afectación corneal.

También deben valorarse los recién nacidos, la secreción purulenta muy abundante, cuadros recurrentes, síntomas unilaterales persistentes o ausencia de mejoría tras unos días de autocuidado.

