

CUIDE LA VISTA

¡Abra el ojo!

SI LE entran cuerpos extraños en los ojos, no se estregue. Podría rayarse, ulcerarse la córnea. Intente que estos salgan echándose suero, lágrimas naturales o simplemente agua (que irrita pero no hace daño). Si continúa la molestia, consulte con el especialista. Hoy compartimos algunos consejos para el cuidado diario de la vista

Por MARGARITAINES RESTREPO SANTA MARIA Medellín

¡Hay miradas que matan! Como la de Cotobleps, un legendario animal que andareguaba por el antiguo Niño. ¡Miradas que matan! Y ese simple decir -que aplicamos al campo de los afectos- nos traslada a creencias de pueblos civilizados y salvajes; a eso que llaman mal de ojo o efecto malféico de la luz. La fuerza y ese no sé qué que ocultan los ojos de animales y seres humanos.

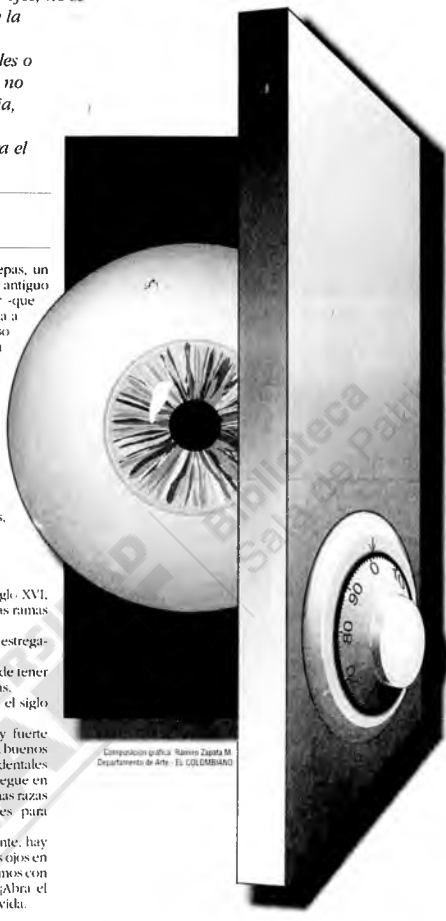
¡Hay miradas que...! Y medidas que adopta la gente para protegerse de ellas: vestidos deslucidos para los niños, en algunas comunidades árabes; pañetas herméticas, a la hora de la cena, en Abisinia; ropas trocadas (mujeres vestidas de hombres), entre brahmanes y espartanos; réplicas de ojos, en diseños de barcos egipcios; uso de objetos brillantes, colmillos, cuernos, telas, herraduras, ajo, cráneos, aromas, en diversas regiones del Planeta.

CUENTOS Y OJOS

Miradas que matan y cuentos... En las fiestas del fuego de la Alemania del siglo XVI, se acostumbraba mirar las llamas soló tras de las ramas de los árboles, para evitar dolencias. En Marruecos -en busca de buenos ojos- se estregaban, en ellos, billos de algodón. En la India comían ojos de bueho, con la idea de tener una visión adecuada para enfrentar las tinieblas. El ojo se convirtió en símbolo de la razón en el siglo XVIII.

Y cuentan que... En japoneses y judíos hay fuerte tendencia a la miopía, y eso estimula el que sean buenos lectores. Y que en libros de cirugía plástica occidentales figura como defecto el epicanático (especie de pliegue en la unión de los párpados, que es común a algunas razas orientales, y hablan de practicar operaciones para "occidentalizarlos").

Y detrás de los cuentos, en Oriente u Occidente, hay acciones preventivas que permiten proteger los ojos en el tiempo. Acciones simples a las que nos acercamos con el aporte de la oftalmología: Carmenza Pérez, ¡Abra el ojo!, entonces, para que los ojos tengan larga vida.



Composición gráfica: Raimon Zapata M. Departamento de Arte - EL COLOMBIANO

Hombre prevenido...

¡Recetas caseras!

Los remedios recetados no deben entrar en la moda de "compartir con alegría". Por ejemplo, atropinas aplicadas a un niño con uveítis dilatan la pupila. "Enmascárcelas de afán" a la abuela o al tío, por un simple ardor en los ojos, puede producirles dificultades para trabajar (por desacomodo en la visión) y conducirlos a cirugías -si tienen predisposición a un glaucoma-.

Contaminación y animales

El consumo de frutas y legumbres contaminadas por parásitos intestinales de perros y gatos, y carnes de pollo y cerdo -también alteradas por parásitos y mal cocinadas- conllevan al desarrollo de larvas en los ojos que se traduce en visión borrosa, ojo rojo, dolor e, incluso, disminución de la agudeza visual y ceguera.

Malos tragos

Lo barato sale caro. El licor adulterado (preparado con alcohol metílico y, a veces, combinado con gaseosas) deriva en neuritis óptica que daña el nervio óptico y encefalee.

Evite accidentes

Piense dos veces antes de patrocinar en casa juegos con arma de halines, dardos y pólvora. Revise que los muebles no tengan chuzos salidos (por ejemplo, las sillas de mimbre y los árboles). Y también esté alerta con tijeras, agujas, y plantas que chuchen (pencas) en las que pueden enredarse ancianos o niños. No congele botellas de cerveza o gaseosas. Con frecuencia, al moverlas, explotan como una bomba (por las temperaturas más el gas comprimido) justo al nivel de los ojos (a la altura del congelador). Use gafas de protección (que cubran todo el ojo, como las de los motociclistas) para clavar puntillas o clavos, echar cal, cemento, para esmerilar y en trabajos de carpintería o de guatañadora y soldadura. En labores de limpieza con sustancias que contienen alcalinos y ácidos limpiadores de horno y baños, ácido muriático, deje puertas y ventanas abiertas -para que los vapores que se desprenden no se acumulen y le afecten ojos y pulmones (más los alcalinos).

¡Qué hago?

Si se chuzan los ojos con una mata -pencas, palos húmedos en cafetales o matas ricas en hongos o bacterias filiciles de cutaraje-, vaya al médico de inmediato. La infección debe atacarse cuanto antes. Ante una picadura de avispa -adentro o a través del párpado- corra al especialista. Ese veneno es muy nocivo, puede opacarse la córnea y derivar en cirugía. Si le cae cal o cemento o un chorro de agua de ducha, lleve o manguera (durante unos 10 minutos), para limpiar bien y evitar que siga quemando; luego, diríjase a un puesto de urgencias y lleve escrito el nombre de la sustancia. Ante el derrame algo caliente, no se eche nada y vaya a un centro de salud. Si se chuzan un ojo... No lo estire ni lo presione o tape duro. Busque ayuda y no intente extraer, por su cuenta, los vidrios y agujas de máquinas tejedoras o anzuelos; por la curva que tienen en la punta, pueden desgarrar y hacer daño. En ocasiones, el niño no dice cuando algo de esto le sucede; revíselo bien y consulte al médico si tiene pus. Cuide el manejo de la olla de presión (con una papa, una yuca, una zanahoria que salte, pierde, fácilmente, un ojo). El "disparo" también puede provenir de un encendedor de gas que se deja al lado del horno caliente -se dilata y explota-. No ensave ninguna sustancia en frascos de colirios (pegaloca, acetona, gasolina blanca, formol, pegantes). Marque siempre los empaques con su contenido; si se cae la etiqueta vuelva y hágalo.

Fuentes: Carmenza Pérez y Mónica Gallo

DIRECTORIO DE SERVICIOS

Directory of services including sections for NOTICIAS, ENTRETENIMIENTO, TELEVISION, SALOMON (phone directory), CONSEJOS PRACTICOS, INTERESE, CONSULTAS, LOTERIAS, HOROSCOPO, PARA SU SERVICIO, REFLEXION, INTELLECTO, MADRIS, FRANCIA 98, SALOMON JUNIOR, EMPRESARIAL, GIRA COMAR, TRAMITES, and TURISMO.