

Las fresas, un poderoso antiinflamatorio natural

Es temporada de fresas. De marzo a julio, esta fruta brinda su mayor sabor y fuerza, lo que se une a sus propiedades nutricionales.

Canarias7 saludable

suplemento semanal

La interesante respuesta al problema del estrés

En su colaboración semanal, el doctor René de Lamar se detiene hoy en los condicionantes de algo tan común como el estrés.



OJERAS Y BOLSAS, FUERA

Oftalmología y Oculoplastia. La doctora Cecilia Rodríguez, del Hospital Perpetuo Socorro, explica los últimos avances en el tratamiento de ojeras y bolsas alrededor del globo ocular



HPS
HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

UNIDAD DE
OFTALMOLOGÍA
www.hospitalperpetuosocorro.es

OJERAS Y BOLSAS

Por qué aparecen y como eliminarlas

Oculoplastia. La ojera engloba un conjunto de alteraciones anatómicas cuyo tratamiento requiere de un diagnóstico adecuado y una especial pericia técnica, al tratarse de un área muy delicada por su cercanía al globo ocular, explica la doctora Cecilia Rodríguez, especialista en Oftalmología y Oculoplastia de Hospital Perpetuo Socorro

Canarias7 Saludable / Las Palmas de Gran Canaria

Las ojeras y bolsas en los ojos son uno de los motivos de consulta mas frecuentes en la especialidad de oculoplastia, porque generan expresión de fatiga o cansancio permanente. La piel del contorno de los ojos es la más fina y delicada de todo el cuerpo. Es más laxa y por su estructura tiende a acumular líquido y distenderse. Por eso es la primera zona en mostrar los signos del paso del tiempo. Además, se encuentra sometida a movimiento constante debido al parpadeo y los gestos de expresión facial. Es por ello que esta zona es la primera en mostrar los signos del paso del tiempo.

En pacientes jóvenes la herencia es determinante. También existen ciertas enfermedades como las alergias o problemas de tiroides que favorecen la aparición temprana de ojeras. «El término ojera engloba un conjunto de alteraciones anatómicas que pueden aparecer por separado o conjuntamente. El tratamiento requiere de un diagnóstico adecuado y una especial pericia en las técnicas utilizadas, ya que se trata de un área muy delicada por su cercanía al globo ocular. En la actualidad contamos con tratamientos altamente efectivos», explica la doctora Cecilia Rodríguez, especialista en Oftalmología y Oculoplastia de Hospital Perpetuo Socorro.

Entre los distintos tipos de ojeras se encuentran las ojeras hundidas, que se producen por afinamiento de la piel y descenso de la grasa de la mejilla por la edad. Su tratamiento se efectúa mediante infiltraciones de un ácido hialurónico específico diseñado para esta zona.

Las ojeras oscuras ocasionadas por exceso de melanina, como las de tipo racial, son las más difíciles de tratar. El tratamiento va enfocado a eliminar el exceso de pigmento con peeling químicos o cremas despigmentantes. Lo último para este tipo de ojeras es el láser.

Las ojeras rojo-azuladas derivan de una piel del párpado anormalmente fina, por lo cual puede verse por transparencia la red vascular subyacente. En estos casos la carboxiterapia incrementa la oxigenación de los tejidos y la microcirculación mejorando su coloración. Además se puede usar mesoterapia con vitaminas, peelings, y en algunos casos, relleno con ácido hialurónico, detalla la doctora Rodríguez.



Especialista. *La doctora Cecilia Rodríguez explica los diferentes procedimientos ante lo que se conoce como ojeras.*

Las bolsas grasas que rodean al ojo se vuelven prominentes por herniación o prolapso. En estos casos el único tratamiento es la cirugía, concretamente la blefaroplastia inferior. Se trata de una cirugía mínimamente invasiva de tipo ambulatorio que se puede efectuar en párpados superiores, inferiores y combinar con otros procedimientos. La incisión se efectúa por vía interna (transconjuntival) por lo cual la cicatriz no será visible. Esta intervención se adapta a las características específicas de cada paciente y corrige las antiestéticas bolsas eliminando el aspecto de cansancio de manera definitiva, concluye la especialista en Oftalmología y Oculoplastia de Hospital Perpetuo Socorro.

Tres aspectos a tener muy en cuenta

■ **Por qué aparecen.** Las ojeras rojo azuladas están relacionadas con el adelgazamiento de la piel y la transparencia de la red vascular subyacente. Las ojeras hundidas se producen por el afinamiento de los tejidos y el desplazamiento inferior de la grasa de la mejilla. Las ojeras oscuras pigmentadas se producen por exceso de melanina y tienen un componente racial importante. Las bolsas aparecen por debilidad de los tejidos y herniación de la grasa que rodea al globo ocular.

■ **Tratamiento.** Es personalizado y depende del tipo de ojera. Carboxiterapia, láser ultrapulsado, láser de CO2 e infiltración de ácido hialurónico son algunos de los tratamientos más usados en la actualidad. En caso de bolsas por herniación de la grasa orbitaria, la cirugía es la única solución. Es importante ponerse en manos expertas por ser un área muy delicada cercana a los ojos. El cirujano oculoplástico puede corregir estos problemas sin arriesgar la salud ocular.

■ **Prevención.** Evitar factores que empeoran la congestión vascular local como falta de sueño, malos hábitos alimentarios, estrés, cansancio o exposición solar. Con respecto al descanso, es importante dormir las horas recomendadas en lo posible boca arriba y con una almohada para dismimuir la acumulación de líquido y la distensión de los tejidos. No frotarse los ojos ya que favorece la herniación de la grasa orbitaria. Otras medidas útiles para prevenir ojeras son la protección del sol mediante gafas adecuadas con filtro UV, hidratarse correctamente, seguir una dieta equilibrada y hacer ejercicio de forma regular. En definitiva, la mejor prevención es llevar un estilo de vida saludable.





En Las Palmas. *Imagen de las jornadas realizada en el colegio de dentistas.*

C7

Salud bucodental

Día Mundial. 250 estudiantes participan en unas jornadas de concienciación en el Colegio de Dentistas de Las Palmas

Canarias7 Saludable
Las Palmas de Gran Canaria

La Fundación Canaria Dental, en colaboración con el Colegio de Dentistas de las Palmas (COELP), se suma un año más a la celebración del Día Mundial de la Salud Bucodental mediante la organización de varias jornadas de concienciación, destinadas a 250 alumnos de primaria y secundaria, integrados por niños y niñas de entre 6 y 13 años, procedentes del colegio San Ignacio de Loyola, CEIP Iberia e Instituto Cairasco de Figueroa, diseñadas para darles a conocer los beneficios de tener una boca sana y la repercusión de la salud oral en la salud general.

Durante las jornadas, miembros de la Comisión de Jóvenes Dentistas del COELP, integrada por los doctores Adriana Izcoa, Humberto Bellini y Virginia Martín, mostraron a los jóvenes los aspectos relacionados con la salud y las funciones orales, los problemas y causas más comunes de enfermedad y sus consecuencias para la salud general, así como los hábitos a seguir y aquellos a desterrar para una óptima salud bucodental, destacando la importancia de la prevención mediante las revisiones dentales periódicas y el mantenimiento de una correcta higiene oral. La Escuela Dental Canaria colaboró impartiendo talleres de higiene dental donde los estudiantes, divididos en grupos, coordinados por varios equipos de higienistas, repasaron las técnicas de cepillado de forma teórica y práctica.

LAS CLAVES SON REDUCIR LA INGESTA DE AZÚCAR, USAR PASTA FLUORADA Y ACUDIR AL DENTISTA

En palabras de José Manuel Navarro, presidente del COELP, «es necesario educar y concienciar a los niños acerca de la importancia que tiene el cuidado de su salud bucodental, y la necesidad de incorporar hábitos saludables y de higiene dental para el mantenimiento de la salud general. También, el papel de los padres es esencial en este sentido, puesto que los hábitos adquiridos en la infancia, como la higiene dental diaria o la costumbre de visitar al dentista, se mantendrán más fácilmente durante toda la vida».

La entidad colegial destaca que la caries dental y la enfermedad periodontal son las enfermedades orales más comunes y, sin embargo, resultan en gran medida prevenibles.

MENOS AZÚCAR. La caries es la enfermedad crónica más extendida en el mundo. Reducir la ingesta de azúcar, usar pastas fluoradas y visitar al dentista, reduciría significativamente la carga de la enfermedad y su incidencia en Canarias donde, según el Atlas de Salud Bucodental, publicado por la Fundación Dental Española en 2016, 82.000 niños y niñas del Archipiélago de menos de 12 años tiene caries en dientes primarios, 1.5 millones de canarios de 12 años o más tienen caries en dientes permanentes y 45.000 canarios de más de 65 años no tienen ningún diente en la boca. La enfermedad periodontal, según esta misma fuente afecta a 363.000 adultos en Canarias, una cifra que podría reducirse con una detección temprana, manteniendo una adecuada higiene bucodental y evitando factores de riesgo como el alcohol y el tabaco.

Navarro recomienda llevar un estilo de vida saludable, visitar al dentista cada seis meses o como mínimo una vez al año, cuidar la higiene bucodental y minimizar los factores de riesgo, como el alcohol y el tabaco.