

Conjuntivitis y diarrea del viajero, dos de las enfermedades más frecuentes del verano

Esta estación del año es la culpable de la aparición de un montón de enfermedades, consecuencia de factores como las altas temperaturas, la arena, la humedad, los baños en la piscina o el mar, y las comidas abundantes y fuera de casa.



Las enfermedades más frecuentes en verano normalmente son las que tienen que ver con el sol
(Foto. Freepik)

🕒 4 min



PATRICIA MERINO



TAGS:

Pacientes

Enfermedades

Salud

26.08.2019 - 00:00

El verano es la mejor época del año para muchas personas, pero también la que más quebraderos de cabeza da. Y es que, **esta estación del año es la culpable de**

la aparición de un montón de enfermedades, consecuencia de factores como las altas temperaturas, la arena, la humedad, los baños en la piscina o el mar, y las comidas abundantes y fuera de casa.

En este sentido, **las enfermedades más frecuentes en verano normalmente son las que tienen que ver con el sol**. Es muy típica la **queratitis actínica**, una enfermedad ocular que se produce por una exposición prolongada al sol sin una protección adecuada. Los síntomas que el paciente nota son sensibilidad a la luz (fotofobia), lagrimeo y ojo rojo. Por ello, **es fundamental utilizar gafas con el filtro solar adecuado, utilizar gorras o sombreros y, en general, evitar no estar muy expuestos**.

"El sol también puede producir lo que se denomina **"pterigion"**, que es un **crecimiento anormal de la conjuntiva** (membrana transparente que recubre la parte blanca del ojo, la esclera y la parte interior de los párpados). Si no se trata, puede llegar a ser necesario realizar una cirugía para evitar que provoque grandes cicatrices en la córnea", ha explicado la doctora María Capote, oftalmóloga responsable de la Unidad de Retina y Vítreo de Central Ocular.

Es muy típica la queratitis actínica, una enfermedad ocular que se produce por una exposición prolongada al sol sin una protección adecuada

Ha añadido, además, que "el sol también incide en la **aparición de cataratas**, un factor de riesgo para degeneración macular, así como desarrollo de cáncer de piel en la zona de los párpados, por lo que esta zona debe ser protegida con fotoprotector y con gafas de sol con filtro solar".

Asimismo, son muy frecuentes también las **conjuntivitis**, que pueden ser víricas o bacterianas (el ojo es colonizado por un virus o una bacteria) provocando mucha legaña, ojo rojo y picor. En estos casos, **hay que acudir al oftalmólogo para que sea prescrito un tratamiento**. Es más frecuente en verano porque se contagia en las piscinas, lagos y lagunas que están acondicionadas para el baño.

Por otra parte, **la diarrea del viajero es el problema digestivo más común de las personas que viajan a países en los que las condiciones sanitarias e higiénicas son peores que en España**, aunque también puede darse cuando viajamos a un país desarrollado e incluso a una zona de España distinta a la que vivimos, ya que las bacterias que viven en cada país o provincia son distintas y el

cuerpo necesita aclimatarse a ellas. **Los síntomas más comunes de la diarrea del viajero son más de 4-6 deposiciones sueltas al día, náuseas, vómitos, calambres abdominales (retortijones), fiebre y urgencia o dolor al defecar.**

Son muy frecuentes también las conjuntivitis, que pueden ser víricas o bacterianas (el ojo es colonizado por un virus o una bacteria) provocando mucha legaña, ojo rojo y picor

También está la **gastroenteritis, que provoca un cuadro principalmente de vómitos y diarreas (heces líquidas y frecuentes)**, que puede ir asociado también a dolor abdominal y fiebre. Puede estar provocada por virus, bacterias y parásitos. Una de las más frecuentes es la gastroenteritis provocada por la salmonella, directamente asociada a una mala conservación de los alimentos.

"La mayoría de los casos son cuadros leves de inicio brusco, que se pueden resolver sin necesidad de asistencia médica. Sin embargo, hay que ser conscientes de que los vómitos y diarreas provocan deshidratación, cuadro más peligroso porque esta afecta directamente a algunos de los órganos más importantes del cuerpo humano: riñones, corazón y cerebro", ha comentado el doctor Eugenio Freire, cirujano digestivo del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas.

En cuanto a las enfermedades dermatológicas más frecuentes en esta época, destacan las **quemaduras solares, que se producen por una sobreexposición solar**. Estas, además de ser incómodas y dolorosas en el momento que se producen, dejan su huella en el ADN de nuestra piel. **"La primera consecuencia será el envejecimiento prematuro, al que llamamos fotoenvejecimiento**. Si las quemaduras solares se repiten y además en las mismas zonas (espalda, piernas, cara y escote suelen ser los más habituales) va aumentando la posibilidad de sufrir cáncer de piel en un futuro, a veces hasta 20 o 30 años después de que se hayan producido", ha resaltado el doctor Miguel Sánchez Viera, director del Instituto de Dermatología Integral.

En cuanto a las enfermedades dermatológicas más frecuentes en esta época, destacan las quemaduras solares, que se producen por una sobreexposición solar

El pie de atleta es otra de las infecciones fúngicas más frecuentes en el verano, por el calor, que es un excelente caldo de cultivo para los hongos, como por el hecho de que se va más tiempo descalzo. "Es una enfermedad que se transmite por contacto directo, por lo que la forma de prevenirla es evitar andar descalzo en zonas comunes como piscinas, duchas y saunas, cambio de calcetines si se tiene un exceso de sudoración y secarse los pies adecuadamente con una toalla propia haciendo incidencia entre los dedos", ha subrayado el doctor Miguel Sánchez Viera.

Por otro lado, **la pitiriasis versicolor es una de las infecciones fúngicas (hongos) más habituales que existen, sobre todo, en verano, provocada por el hongo *Malassezia furfur***. La pitiriasis versicolor se presenta en forma de manchas redondeadas y escamosas que pueden ser más claras u oscuras que la piel, pudiendo incluso cambiar de color durante el periodo de la infección. "Es una patología no contagiosa que suele afectar, principalmente, a la zona de la espalda, torso y brazos", ha concluido el doctor Miguel Sánchez Viera.