

## 8 consejos y remedios para evitar la hinchazón de ojos

*La hinchazón de ojos es un problema estético más común de lo que se piensa. ¿En qué consiste y cuáles son sus causas? Descubre también consejos útiles para evitarlos fácilmente.*

No hace falta decir que los ojos es una de las partes más sensibles de nuestro cuerpo. Encima siempre están expuestos a todo tipo de agentes externos como el humo del tabaco o de la polución excesiva de los coches y camiones, sobre todo si vivimos en ciudades muy conglomeradas. Ante esta situación, es muy probable que nuestros ojos se vayan resistiendo poco a poco y se vayan hinchando o incluso se pongan de un color rojo intenso. Por ello, os vamos a dar ocho consejos para que disfrutéis de una mejor salud ocular en general.



### ¿Qué es la hinchazón de ojos y por qué se produce?

Lo cierto es que el problema de tener los **ojos hinchados** es precisamente más común de lo que se piensa, afectando cada día a un volumen bastante grande y amplio de personas. Y se trata, efectivamente, de un problema ciertamente estético con el que nos encontramos cuando nos despertamos por la mañana. ¿En qué consiste y qué causas lo provocan?.

Son varias las causas que pueden ocasionar que nuestros ojos se hinchen. Los más comunes y habituales son los siguientes:

- **Cansancio:** es el más evidente. La falta de sueño, descansar mal... en definitiva, todas aquellas condiciones que impiden que descansemos como es debido.
- **Estrés:** el exceso de trabajo, las preocupaciones y las tensiones nerviosas pueden también influir en su aparición. De hecho, todo ello está directamente relacionado con el cansancio, convirtiéndose así en un círculo que se retroalimenta.

- **Edad.** el paso del tiempo y cumplir años influye directamente en la aparición de los ojos hinchados, sobre todo porque la piel circundante se vuelve más flácida, y porque los músculos del cuerpo y que sostienen los ojos se debilitan.
- **Problemas de circulación.** se debe sobre todo a un mal drenaje circulatorio, lo que influye a que se produzca una retención de líquidos en la zona de debajo de los ojos, y finalmente surja una inflamación en los distintos tejidos que los rodean.

## ¿Qué hacer para evitar la hinchazón de los ojos?

### 1. Date el descanso que necesitas

Al igual que ocurre con nuestro cuerpo y mente, los ojos también necesitan descansar y dormir después de haber estado abiertos durante todo el día. Si consigues conciliar el sueño durante al menos 7 u ocho horas, seguro que tus ojos volverán a estar completamente hidratados cuando te levantes.

### 2. Evita frotarte los ojos

Ahora que estamos en plena época primaveral, es muy normal que nuestros ojos se hinchen debido al polvo o el polen de los árboles y flores. Ante esto, es mejor no frotarse los ojos demasiado ya que la suciedad y gérmenes de nuestras manos pueden todavía empeorar más la situación.

### 3. Mantente alejado del tabaco

El humo del tabaco es una de las principales razones por las que puede aparecer la hinchazón o enrojecimiento de ojos. Por ello, no hace falta decir que cuanto más te alejes de ellos, pues mejor. Si por desgracia eres adicto a la nicotina de los cigarrillos y quieres dejarlo, lo mejor que puedes hacer es usar parches o chicles para mantenerte alejado del humo que proviene del tabaco.

### 4. Toma alimentos diuréticos

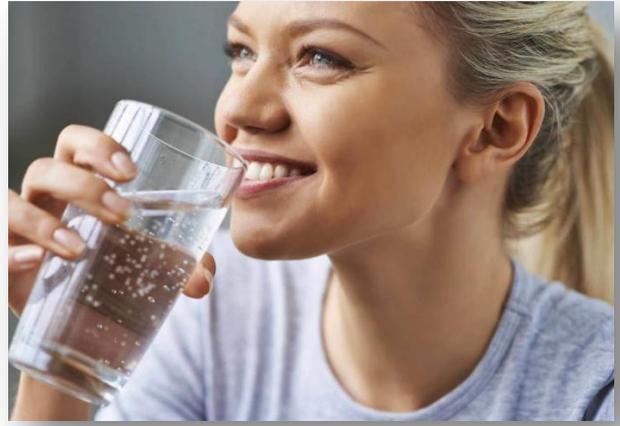
Una alimentación sana y equilibrada está íntimamente ligada a una correcta salud ocular. En este sentido, te recomendamos que tomes alimentos con efectos diuréticos que te permitirán deshacerte de la retención de líquidos que tanto se produce en los ojos. Por ello, se recomienda tomar verduras como la remolacha, alcachofa, apio, puerros o acelgas.

## 5. Aplica frío en la zona afectada

Si por cualquier razón ya sufres enrojecimiento o hinchazón de ojos, te vamos a dar un consejo para que esta afección pase a mejor vida antes de lo que imaginas. En esta ocasión, puedes aplicar directamente una buena cantidad de frío sobre tus ojos (usando para ello un paño con hielo dentro) para dejar que actúe durante al menos unos 10 o 15 minutos. También se puede hacer uso de compresas frías para conseguir el mismo efecto.

## 6. Bebe mucha más agua

Otra de las principales razones de la aparición de bolsas en nuestros ojos es debido a la retención de líquidos. Pues para ponerle freno a esta situación, hay justamente que beber más agua de mineralización débil. Así reducimos de forma considerable la cantidad de sal que hay en nuestro cuerpo.



## 7. Intenta dormir bocarriba

La hinchazón de ojos también puede aparecer de forma inesperada si dormimos en una posición incorrecta. La postura más propicia a la hora de dormir nuestras siete u ocho horas diarias es completamente boca arriba con el objetivo de evitar después picores en nuestros ojos o enrojecimiento de los mismos.

## 8. Pon infusión de manzanilla en tus ojos

Vamos a cerrar este artículo para hablaros de uno de los remedios más potentes que existen a la hora de tratar la hinchazón de ojos. En esta ocasión nos referimos a la infusión de manzanilla que resulta de lo más beneficioso para nuestra salud ocular debido a su alto contenido en mucílagos, un componente que ayuda a relajar e hidratar toda la zona de nuestros ojos de una manera poco invasiva y natural.