

## **¿Qué es la conjuntivitis?**

Es la irritación o inflamación de la capa interna del párpado y la parte blanca del ojo (la conjuntiva).  
Puede aparecer por diversas causas:

- **Virus o bacterias:** puede ser contagiosa.
- **Alergias:** asociada a polen, polvo o mascotas; no es contagiosa.
- **Irritantes:** como cloro de piscina, humo, exposición prolongada a pantallas o ambientes muy secos.

En la infancia es frecuente y puede propagarse con facilidad en escuelas y guarderías.

Aunque resulta molesta, en la mayoría de los casos evoluciona favorablemente con medidas de higiene y cuidado adecuado.

## **Síntomas más comunes**

**Ojos rojos o “inyectados en sangre”**

**Párpados hinchados**

**Lagrimero o secreción acuosa/amarillenta**

**Picor o sensación de arenilla**

**Molestias al mirar la luz**

**Párpados o pestañas pegajosos al despertar**



## **Cómo se contagia?**

La conjuntivitis viral o bacteriana se contagia principalmente:

- A través de las manos contaminadas al tocarse los ojos
- Por compartir toallas, almohadas, pañuelos, maquillaje o juguetes contaminados
- Mediante superficies comunes: mesas, tablets, pomos, juguetes
- En ambientes cerrados con poca ventilación



## Medidas de higiene y prevención

Estas medidas son la clave para evitar el contagio, la propagación y aliviar el malestar.

### 1. Lavado de manos frecuente

- Lávese las manos y enseñe al niño a hacerlo antes de comer, después de jugar y al llegar a casa.
- Evite que el niño se frote los ojos.

### 2. No compartir objetos personales

- Toallas, almohadas, paños, maquillaje, anteojos y lentes deben ser de uso individual.
- Cambie fundas y toallas con más frecuencia mientras haya secreción ocular.

### 3. Limpieza de secreciones de forma segura

- Limpie suavemente con un paño limpio o gasa humedecida en agua hervida y luego enfriada, a temperatura ambiente o ligeramente tibia.
- Use un paño distinto para cada ojo.
- Deseche los paños desechables tras cada uso.

### 4. Buenas prácticas en el hogar

- Ventilar diariamente las habitaciones.
- Limpiar juguetes y superficies de uso común.
- Evitar aire acondicionado o calefacción muy fuertes, porque resecan los ojos.

### 5. Cuidado con pantallas y sequedad ocular

- Limitar tiempo prolongado frente a pantallas.
- Recordar parpadear con frecuencia.
- Evitar frotarse los ojos cuando se sienten secos o cansados.

### 6. Precauciones en piscinas y actividades acuáticas

- Evitar piscinas hasta que la irritación desaparezca para reducir contagios y molestias.



- Explicar que el cloro no evita el contagio y puede irritar más.



## Cuidados adicionales si ya tiene síntomas

Estas son medidas de confort, no sustituyen la valoración médica si el cuadro empeora.

### Limpieza suave de los ojos

- Use gasas estériles o algodón humedecido con agua hervida y luego enfriada, a temperatura ambiente o ligeramente tibia.
- Limpie suavemente desde el lagrimal hacia afuera.
- Use una gasa diferente para cada ojo y deséchela tras su uso.
- Repita la limpieza si hay secreción visible.

### Compresas frías externas (solo sobre párpados cerrados)

- Pueden ayudar a aliviar picazón, hinchazón o sensación de arenilla.
- Aplique un paño limpio y frío por fuera, sobre los párpados cerrados.
- Mantenga unos minutos y retire.
- No usar agua fría directamente dentro del ojo.



## Qué se debe evitar

- Frotar los ojos, especialmente con fuerza
- Usar agua caliente o muy fría directamente en los ojos
- Agua del grifo sin hervir si no es potable
- Reutilizar el agua, paños o gasas para limpiar secreciones
- Compartir toallas, pañuelos, almohadas o maquillaje
- Usar lentes de contacto (suspender su uso mientras haya irritación)
- Exposición a humo, polvo, aire muy seco o cloro de piscina
- Gotas caseras o soluciones no indicadas
- Automedicarse con colirios o tratamientos recetados a otra persona
- 🖐️ Evitar estas prácticas ayuda a prevenir complicaciones y nuevos contagios.

## Educación para el niño: Aprendamos juntos

Enseñar a los niños con frases sencillas y positivas refuerza los buenos hábitos:

- “Si me pica el ojo, no me lo froto. Se lo digo a mamá/papá.”
- “Me lavo las manos después de jugar.”
- “Cierro los ojos o uso el codo si voy a toser o estornudar.”
- “No uso maquillaje ni cosas que no son mías.”



## **¿Cuándo buscar atención médica**

Busca valoración si observa:

### **Dolor intenso o al mover los ojos**

El niño se queja de dolor fuerte, no solo de picor.

### **Ojo muy rojo en un área específica**

El enrojecimiento se concentra intensamente en una zona del ojo.

### **Cambios en la visión o sensibilidad a la luz**

Refiere visión borrosa persistente, ve "halos" o no soporta la luz.

### **Secreción abundante, mal olor o color verdoso**

Especialmente si es amarilla o verdosa y continua.

### **Hinchazón marcada de párpados**

Si los párpados están muy inflamados, calientes o dificultan abrir el ojo.

### **Síntomas generales asociados**

Presencia de fiebre o malestar general.

### **Empeoramiento o falta de mejoría**

Los síntomas empeoran después de 24-48 horas o no mejoran.

### **Recién nacidos**

Cualquier secreción o enrojecimiento ocular en un recién nacido requiere evaluación inmediata.





## Recomendaciones para escuelas y guarderías

La asistencia a la escuela dependerá de las normas internas y la recomendación del pediatra, especialmente si es conjuntivitis bacteriana. Para prevenir contagios en el centro:

- Reforzar el lavado de manos al llegar, antes de comer y después de ir al baño.
- Limpiar diariamente superficies comunes como mesas, juguetes y pomos de puertas.
- Enseñar a los niños a no tocarse los ojos y a toser en el codo.
- Evitar compartir almohadas, mantas o disfraces.
- Recomendar a los padres mantener en casa a los niños con secreción ocular hasta que un profesional lo valore.



## Mensaje Final

La conjuntivitis suele mejorar en pocos días con cuidados de higiene y prevención. Mantener las manos limpias, evitar compartir objetos personales y asegurar una buena ventilación son las herramientas más poderosas para proteger a tu hijo y a toda la familia.

**Tu atención y estos simples hábitos de prevención marcan una gran diferencia. ¡Lo estás haciendo muy bien!**

## Contexto e Introducción

La conjuntivitis, comúnmente conocida como 'ojo rosado', es una inflamación de la membrana transparente que recubre el ojo. Es extremadamente común en la infancia y, a menudo, muy contagiosa en entornos escolares y guarderías.

Aunque rara vez es grave, puede ser muy molesta para los niños y requiere cuidados específicos para evitar su propagación. Esta guía proporciona información sobre cómo identificarla, mantener una higiene ocular adecuada y prevenir el contagio dentro



### ¿Cómo se contagia la conjuntivitis?

Si es de origen viral o bacteriano, se contagia fácilmente a través del contacto directo con las secreciones oculares infectadas, o indirectamente al tocar superficies, toallas o juguetes contaminados y luego llevarse las manos a los ojos.

### ¿Cómo debo limpiar los ojos de mi hijo?

Lave sus manos antes y después. Use una gasa estéril empapada en suero fisiológico para cada ojo (nunca use la misma gasa para ambos ojos). Limpie suavemente desde el lagrimal hacia el exterior del ojo para retirar las legañas.

### ¿Cuándo debo llevar a mi hijo al médico por una conjuntivitis?

Debe consultar al médico si la conjuntivitis va acompañada de dolor ocular intenso, sensibilidad a la luz, visión borrosa, si hay mucha secreción amarillenta o verdosa (posible infección bacteriana que requiere tratamiento), o si los síntomas no mejoran después de un par de días.

#### FUENTES Y REFERENCIAS PEDIÁTRICAS

- Organización Mundial de la Salud (OMS) (<https://www.who.int/es>)
- Asociación Española de Pediatría (AEPap) - Familias y Salud (<https://familiaysalud.es/>)
- Healthy Children - AAP (<https://www.healthychildren.org/>)





## CONTENIDO REVISADO POR:

### **Dra. Ariana**

Especialista en Pediatría & Máster en Atención Integral al Niño

Con **más de 35 años de experiencia** clínica y docente como pediatra en Cuba (actualmente retirada y sin homologación médica en otros países). El contenido de este sitio resume su amplia experiencia y lo recomendado por las guías pediátricas actuales.

**Aviso importante:** Todo el material de este sitio es **estrictamente educativo y didáctico**. No constituye una recomendación, indicación médica, ni llamada a la acción. No sustituye bajo ninguna circunstancia la evaluación presencial de tu pediatra.

*"La mejor herramienta de prevención es la educación y la tranquilidad familiar."*

[Ver credenciales completas y biografía > \(/dra-ariana\)](#)

### **Apoya la divulgación independiente**

Este proyecto se mantiene libre de publicidad farmacéutica gracias al apoyo de las familias. Si nuestras guías te han ayudado, puedes contribuir a mantener el sitio activo.



**Hacer una aportación voluntaria** (<https://gumroad.com>)





## **Aviso Legal y Educativo**

Este artículo tiene un propósito **estrictamente educativo y divulgativo**. Ha sido redactado basándose en la experiencia de la Dra. Ariana (pediatra jubilada en Cuba, sin homologación en otros países) como un resumen didáctico de las pautas pediátricas actuales.

**Nada de lo expresado en este sitio web constituye una recomendación médica, un diagnóstico, un tratamiento, ni una llamada a la acción.**

Esta información no sustituye en ningún caso la valoración médica presencial. Ante cualquier síntoma o duda sobre la salud de un menor, debes acudir inmediatamente a un centro de salud o consultar con su pediatra tratante.

