

¿Por qué nos salen ojeras? ¿Cómo podemos eliminarlas?

El Ciudadano · 18 de octubre de 2015



Las ojeras son un problema estético que todos hemos sufrido con mayor o menor frecuencia. Nos dan un aire de cansados y delatan a menudo una noche de escaso sueño o una temporada de estrés acusado en el que no nos cuidamos como deberíamos.

No obstante, **las ojeras tienen muchos orígenes**, tantos que no siempre están relacionados precisamente con haber pasado la noche en vela estudiando o saliendo de fiesta. En ocasiones, pueden ser síntoma de algunas enfermedades a tener en cuenta.

¿Está tu rostro siempre acompañado por las molestas ojeras? Entonces toma nota de la siguiente información para que te sirva de ayuda.

Ojeras, bolsas bajo los ojos... Eternos compañeros matinales

Hay quien suele mostrar unas ojeras más oscuras, en otros rostros son algo más moradas o incluso amarillentas. ¿Qué misterio hay tras estas tonalidades? No es nada grave, para tenerlo en cuenta primero, solo tienes que hacer una prueba: **pellízcate esa piel que tienes bajo tus ojos. ¡Es increíblemente fina y delgada!**

Es una zona del rostro extremadamente sensible, tanto que llegan a transparentar los pequeños vasos sanguíneos que la forman. **El color que adquieran dependerá en su mayoría por nuestro propio tono de piel.** Y lo sabemos... las ojeras son nuestras enemigas de los espejos, éstas que aparecen cuando menos las deseas, pero ¿Por qué lo hacen? ¿Cuáles son las causas principales?



- **En muchas ocasiones, se trata de algo hereditario.** Si tus padres suelen tener las bolsas bajo los ojos muy marcadas, es común que los hijos también desarrollen este detalle. Los oculistas nos indican que se debe casi siempre a una concentración de pigmentación mayor de lo normal ocasionado por alteraciones en el hierro debido a razones hereditarias. ¡Y son muy difíciles de tratar!
- **Ojeras por cansancio:** casi el 80% de las veces se debe a esta razón, en especial por haber dormido poco o mal.
- **¿Bebes poca agua?** Si eres de los que apenas consume agua por que la ve tan insípida como aburrida, entonces es común que recurras antes a los refrescos o bebidas envasadas. No es lo adecuado. El cuerpo no está bien hidratado, acumulamos toxinas y el organismo no se depura como debe. ¿Primera consecuencia? Lo adivinaste: ojeras.
- Alergias, irritación del ojo
- Vista cansada
- **Pasar mucho tiempo delante del ordenador.**
- Enfermedades como la anemia, problemas de riñón o hígado también cursan con este síntoma tan común.

¿Qué puedo hacer para evitar o matizar mis ojeras?

Las mujeres lo tienen fácil, no hay que recurrir más que a un buen corrector y un iluminador para lucir una mirada radiante. No obstante, si es tu caso, recuerda que el tono del corrector dependerá del tono de tus ojeras:



- Los correctores beige claro uniformizan y aportan luminosidad a la piel
- Los correctores verdes camuflan rojezes
- Si tenemos una piel oscura, nuestra ojera casi con total probabilidad será marrón o por lo que el corrector de ojeras debería ser de un tono amarillento.
- Si tu piel es más bien pálida y muy blanca, tu ojera será probablemente azulada o morada. El mejor corrector en este caso es el salmón o rosado.

Dejando a un lado los cosméticos, existen otros remedios que debemos tener en cuenta:

- **No abuses de la sal** en tu dieta, de esta forma luchamos contra la retención de líquidos.
- Bebe abundante agua pero a través de sorbitos durante todo el día. De este modo no se hace tan pesado y tu organismo está siempre hidratado.
- Duerme al menos 8 horas diarias.

- Si te levantas por la mañana y descubres esas molestas ojeras, **puedes aplicarte unas rodajas de pepino, o unas bolsas de infusión de manzanilla** para reactivar la circulación.
- Otra técnica sencilla es aplicar gel de contorno de ojos para ojeras, o **poner en el congelador dos cucharillas de café y aplicarlas breves segundos sobre las ojeras.**



Vía: <http://supercurioso.com>

Fuente: El Ciudadano