



# ¿Te has preguntado nunca qué son las ojeras y por qué aparecen?

Las ojeras se conocen en términos médicos como hiperchromía idiopática del anillo orbitario. En otras palabras, se traduce como la alteración del color de la piel que está debajo de los ojos por culpa de una producción excesiva de melanina y también a la dilatación de los capilares próximos a la superficie de la piel.

Aunque de momento no se conoce su origen concreto, sí que se conocen algunos de los posibles desencadenantes, como por ejemplo el cansancio, el estrés, alergias, mala alimentación, herencia genética, etcétera.

## ¿Se puede prevenir las ojeras?

Muchas personas buscan métodos para evitar las ojeras, a continuación te numeramos los que más recomiendan los médicos:

- Dormir la cantidad necesaria de horas justas.
- Dormir boca arriba, ya que favorece la circulación
- No abusar de la sal y beber abundante agua a lo largo del día para hidratar mejor nuestro cuerpo

## TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR LEER: