

SÍNDROME DEL OJO SECO

¿QUÉ ES?

Se trata de una sequedad excesiva de los ojos cuando estos **no** producen **suficientes lágrimas** o cuando estas se **evaporan** demasiado rápido. Suele afectar a ambos ojos.

La lágrima recubre la superficie externa del ojo, produciéndose inflamación y lesión de la superficie ocular cuando se ve afectada.

¿A QUIÉN AFECTA?

Es un problema **frecuente**, que afecta sobre todo a mujeres y personas mayores cuya producción de lágrima disminuye.

También es más habitual si tiene tratamientos médicos (como antihistamínicos, diuréticos, betabloqueantes antidepresivos), diabetes mellitus, lesiones del nervio facial, acné, rosácea, blefaritis, enfermedades reumáticas (artritis reumatoide, lupus o síndrome Sjögren), accidentes, enfermedades o cirugías que afecten a los ojos o párpados.

Los ambientes secos o con viento y el uso prolongado de lentillas, pantallas digitales o lectura también pueden favorecer su aparición.

¿QUÉ SÍNTOMAS PUEDO TENER?

- Sensación de arena en los ojos (**cuerpo extraño**).
- **Irritación** o enrojecimiento ocular.
- escozor o quemazón.
- Visión borrosa.
- Ojos **llorosos**.
- Sensación de pesadez.
- Molestia con la luz y con el uso de lentillas.
- Dificultad para abrir los ojos por la mañana.
- Es raro que afecte a la agudeza visual.

Estos síntomas empeoran a lo largo del día y en ambientes secos como aire acondicionado, viento, calefacción...

Cuando estos síntomas son intensos y agudos, se puede pensar en que se haya producido una úlcera corneal secundaria a la sequedad del ojo.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

El diagnóstico se realiza con los síntomas que usted le cuente al profesional sanitario, que se puede acompañar de una exploración. En general, **no se requieren pruebas**.

No obstante, a veces es necesario realizar pruebas médicas en la consulta de Oftalmología para confirmar el diagnóstico y cuantificar su gravedad como el test de Schimmer, el tiempo de rotura de la película lacrimal u otras...

¿CÓMO SE TRATA?

No existe un tratamiento que cure el ojo seco. El objetivo es prevenir la lesión de la superficie ocular. Para ello se aconseja:

- Aplicar **lágrimas artificiales SIN conservantes** como sustituto de las naturales varias veces al día, según lo necesite. Aplicar más en ambientes secos.
 - Si se produce sequedad de ojo por la noche, puede usar pomada lubricante antes de dormir.
 - **Evitar ambientes secos** con aire acondicionado o calefacción alta. **Humidificación** del ambiente (puede hacerse con un recipiente de agua sobre un radiador).
 - **Evitar el viento** (cierre la ventanilla del coche, evitar viento en ambientes como playa o campo). Usar gafas de sol en el exterior tanto en verano como en invierno. A veces se requieren gafas con cubiertas laterales.
 - Ventile la casa. **Evitar** irritantes oculares (humo de **tabaco**, polvo, **cloro** de piscina, falta de sueño).
 - **Evitar el uso excesivo de lentillas y pantallas digitales**. Intente parpadear frecuentemente si fija la mirada mucho tiempo seguido. **Reduzca el brillo** de las pantallas digitales. Use una distancia prudente y mantenga la pantalla por debajo del nivel de los ojos para que los párpados protejan de una evaporación excesiva, de las pantallas o libros.
 - Procure **descansar** adecuadamente respetando las horas de sueño.
 - Mantener una correcta **hidratación**, bebiendo agua y evitando alcohol o café.
 - Siga **alimentación** rica en vitamina A, E, C, omega-3, antioxidantes, vegetales y pescados ricos en Omega 3 como sardinas, caballa, salmón.
 - **Limpieza** adecuada de párpados y pestañas.
- *Hay ciertas patologías cuyo tratamiento específico mejoran el ojo seco.

¿CUÁNDO CONSULTAR?

- Si tiene sequedad ocular o aumenta tras un nuevo **fármaco**.
- Si aumenta la intensidad de los síntomas de forma **brusca**.
- Si disminuye la **agudeza visual**.
- **No mejoría** con el tratamiento adecuado tras varias semanas.
- Se asocia a **otros síntomas** como dolores articulares, sequedad de boca...

Si desea consultar, debe pedir cita de forma ordinaria con su médico@ de familia