

# Ojo seco: qué lo provoca y cómo prevenirlo

**CERCA DEL 30% DE LA POBLACIÓN ESTÁ AFECTADA POR LA ENFERMEDAD DEL OJO SECO. UNA DENOMINACIÓN, UN TANTO SIMPLE, QUE VA MÁS ALLÁ DEL DÉFICIT LAGRIMAL. ES UNA ENFERMEDAD COMPLEJA Y CRÓNICA QUE AFECTA A LA SUPERFICIE OCULAR Y QUE, ADEMÁS DE PRODUCIR MOLESTIAS, PUEDE CAUSAR PROBLEMAS VISUALES Y LESIONES EN LA CórNEA Y LA CONJUNTIVA.**



**A**unque el ojo seco puede afectar a cualquiera, el ser mujer, mayor de 50 años y usuaria de lentes de contacto son factores que pueden precipitar su manifestación, definiendo el perfil tipo del paciente con sequedad ocular. Cuando esta condición pasa de ser eventual a crónica se convierte en un verdadero problema de salud ocular.

Ciertamente, el ojo seco se produce por un déficit lagrimal en su conjunto, o bien por un déficit en su componente acuoso o en la calidad de sus componentes grasos, lo que provoca una inflamación en la superficie del ojo con síntomas como ardor, irritabilidad y picor, sensibilidad a la luz, enrojecimiento de ojos, mucosidad, problemas en el uso de lentes de contacto, e incluso visión borrosa o fatiga ocular.

### **Causas del ojo seco**

El ojo seco ocurre cuando se altera la película lagrimal. Esta película cuenta con tres capas (lipídica, acuosa y mucínica), que son las que hacen que los ojos se mantengan lubricados y limpios. Si alguna de estas capas no está en buenas condiciones, es cuando se produce la sequedad ocular al no poder lubricar los ojos de forma adecuada. Puede ser por disfunción de las glándulas de Meibomio o por blefaritis, entre otras causas.

Quien más y quien menos ha padecido en alguna ocasión la sintomatología del ojo seco. Casos puntuales como sequedad ocular al viajar en avión, en una habitación con aire acondicionado, al darnos el viento en la cara o al estar mucho rato frente a una pantalla. El problema es cuando esta situación es constante y se vuelve crónica.

Otros factores que también precipitan la sequedad ocular, se deben a una exposición más prolongada a las pantallas. El abuso de móviles, ordenadores, tablets, televisores..., durante la pandemia y el cambio de hábitos ocasionados por ésta, así como la demora en las visitas oftálmicas por miedo a contagios, además del uso de la mascarilla, ha traído como consecuencia el empeoramiento de síntomas en pacientes con ojo seco.

### **Factores que predisponen a padecer ojo seco**

Existen factores que determinan la predisposición a padecer ojo seco. Unas causas que pueden aparecer de forma aislada o combinadas entre sí.

La edad es uno de ellos. A medida que nos hacemos mayores la producción de flujo lagrimal se ve mermada, produciendo mayor sequedad. A partir de los 50, la disminución volumen lagrimal y su pérdida de calidad se acrecientan. También

## Visitar al oftalmólogo es primordial

Ante una patología de estas características, lo fundamental es acudir al oftalmólogo para un examen exhaustivo, con un diagnóstico y tratamiento personalizado, según el grado de severidad de dicha patología, para obtener los mejores resultados. Unos tratamientos que, en ocasiones pueden ser para siempre, pero que mejoraran la calidad visual y el confort.

El tratamiento más habitual es el uso de lágrimas artificiales. Sin embargo, en la actualidad existen un gran número de dispositivos que ayudan a tratar el ojo seco, reduciendo el uso de aplicación de gotas en los ojos. Dispositivos que actúan limpiando el borde libre del párpado o utilizando luz pulsada que mejora la función de las glándulas de Meibomio, disminuye la concentración de bacterias, mejora la circulación sanguínea y disminuye las venas que crecen anormalmente en el borde de los párpados.

influye el género, ya que las mujeres son más propensas a padecer la sintomatología del ojo seco debido a sus cambios hormonales. Estas alteraciones, que se producen durante la adolescencia, en el embarazo o en la menopausia, no ayudan a la salud visual.

El uso de lentes de contacto también favorece la sequedad ocular. Sobre todo si se abusa de ellas y no se deja descansar el ojo de forma adecuada. Al igual que la cirugía ocular de polo anterior o la toma de ciertos medicamentos, como ansiolíticos, antidepresivos, diuréticos, antihistamínicos o anticonceptivos. De igual manera, padecer alguna enfermedad autoinmune, como artritis reumatoide, síndrome de Sjögren, fibromialgia o síndromes oculares como el glaucoma o las cataratas y, por supuesto, las temidas alergias, no ayudan a evitar la sequedad ocular.

De hecho, los factores ambientales también tienen mucho que ver con esta patología. Un ambiente seco, contaminado, con el aire acondicionado o la calefacción muy altos, con una luz solar muy intensa o con mucho polen suspendido en el aire, puede provocar esa sequedad ocular que se debería evitar.

Una mala dieta también puede provocar trastorno en los ojos. La falta de vitamina A, asociada a alimentos como las zanahorias, el brócoli o el hígado, o de ácidos grasos Omega-3, presentes en pescado, nueces o aceites vegetales, en nuestras comidas diarias, no favorece a la salud visual.

Y, claro está, el estar cada vez más tiempo frente a una pantalla trae como consecuencia el aumento de población con problemas de ojo seco. Los humanos parpadeamos una media de 15 veces por minuto, pero ante una pantalla ese acto se puede reducir solo a cuatro parpadeos por minuto, con el consiguiente descenso de lubricación.

## Cómo prevenirlo

Sin embargo, existen ciertas prevenciones que se pueden aplicar para minimizar las molestias y, en el caso de los pacientes con patología más leves, casi erradicarlas. Lo mejor es prestar atención a las situaciones en las que se sienten molestias e intentar evitarlas.

Es bueno eludir los ambientes secos, así como situaciones en las que el aire sople en los ojos. Tipo secadores, ventiladores o aire acondicionados. Es bueno humedecer el ambiente con humidificadores. Y, si no es posible evitarlo, cerrar de vez en cuando los ojos para minimizar la evaporación de las lágrimas o usar gafas que sean envolventes, para protegerse del sol y del viento.

Evitar el humo del tabaco. Si es fumador, es conveniente que deje este hábito para no acrecentar el problema de ojo seco. Si es fumador pasivo, intente alejarse del humo de la persona que está fumando junto a usted.

Si pasa mucho tiempo ante una pantalla, intente descansar periódicamente. Cerrando los ojos durante un instante, pestañeando repetidamente o aplicando la llamada regla del 20-20-20. Aquella que dice que cada 20 minutos deberá dejar de mirar la pantalla y buscar un objeto que se encuentre a más de seis metros (20 pies), durante al menos 20 segundos.

Es importante también situar la pantalla en una posición por debajo del nivel de los ojos. Eso hace que no tenga que abrir tanto los ojos y, por tanto, evita una mayor evaporación de las lágrimas.

Si su oftalmólogo ya le ha prescrito el uso de lágrimas artificiales, no olvide aplicárselas cada cierto tiempo, aunque no tenga sensación de sequedad.

Además de todo esto, existen algunos remedios caseros que pueden ayudar. Siempre teniendo en cuenta que no son la solución. La visita al oftalmólogo es obligada. Sin embargo, siempre le pueden aliviar la sequedad en algún momento determinado y no le harán ningún daño. Hablamos de colocar un paño húmedo sobre los ojos durante 15 minutos antes de irse a dormir o bolsas de té negro, ya que son un buen antioxidante e hidratante. Lavar los ojos con infusión de manzanilla, que refresca y calma los ojos. O colocar dos rodajas de pepino sobre los ojos cerrados, que ayudan a lubricar y desinflamar los ojos con tan solo 20 minutos de aplicación. ■

**EL TRATAMIENTO MÁS HABITUAL ES EL USO DE LÁGRIMAS ARTIFICIALES. SIN EMBARGO, EN LA ACTUALIDAD EXISTEN UN GRAN NÚMERO DE DISPOSITIVOS QUE AYUDAN A TRATAR EL OJO SECO, REDUCIENDO EL USO DE APLICACIÓN DE GOTAS EN LOS OJOS**