

OJO SECO



# Ojo seco, mucho más que 'no tener lágrima'

**ESTA PATOLOGÍA CRÓNICA Y CADA VEZ MÁS FRECUENTE (AFECTA YA A, APROXIMADAMENTE, 5 MILLONES DE ESPAÑOLES, EL 11 % POBLACIÓN) TIENE UN IMPORTANTE IMPACTO EN LA CALIDAD DE VIDA AL DIFICULTAR LAS ACTIVIDADES COTIDIANAS.**

**E**l ojo seco es una patología que en la actualidad afecta a cinco millones de españoles y cerca de 350 millones de personas en todo el mundo, teniendo una importante repercusión en la calidad de vida de las personas. Se trata de una enfermedad multifactorial, compleja y crónica que afecta a la superficie ocular y que produce molestias, problemas visuales y, en algunos casos, lesiones en la córnea y la conjuntiva. Por tanto, y a pesar de que su nombre pueda llevar a equívoco, consiste en mucho más que, simplemente, 'no tener lágrima'.

En este sentido, los principales síntomas del ojo seco, se pueden resumir en sensación de quemazón o arenilla en los ojos, visión borrosa que mejora sensiblemente después de parpadear, ojos rojos, escamas en los párpados, secreción excesiva (legañas) y ojos llorosos, especialmente al cambiar de ambiente.

## **¿Por qué se produce el ojo seco? El papel de la microbiota ocular**

Cabe destacar que la sequedad ocular que se puede considerar leve (aunque puede ser muy molesta) es un problema en alza. Si antes de la pandemia se estimaba problemas de ojo seco entre el 5 y el 30 %, los últimos artículos científicos indican que la gran mayoría de las personas incluidas en los estudios han sufrido un aumento de la sequedad ocular tras la crisis sanitaria de la Covid-19, posiblemente causado por el uso de la mascarilla y el aumento de horas frente a dispositivos digitales.

Sin embargo, no son los únicos factores que pueden agravar los síntomas. Ciertos medicamentos (diuréticos, antihistamínicos, antidepresivos, tratamientos posmenopausia, radioterapia...), cirugías refractivas (LASIK, excímer), deficiencia de la vitamina A, ambientes con baja humedad, excesiva calefacción o aire acondicionado, uso de lentes de contacto y un largo etcétera, también pueden incidir.

En suma, existen varias causas y tipos de ojo seco, en función de los cuales varía el grado de severidad y la estrategia terapéutica para obtener los mejores resultados en cada paciente.

Generalmente, el ojo seco se produce por un déficit de lágrima (escasa producción o excesiva evaporación) o porque esta es de mala calidad debido a problemas como la disfunción de las glándulas de Meibomio (falta o alteración de los lípidos que componen la lágrima) o la blefaritis (inflamación del párpado). Además, suele ir asociado a diferentes grados de inflamación.

Asimismo, poco conocida es la existencia de la microbiota ocular y de los problemas oculares que puede acarrear su desequilibrio. Este es el caso del ojo seco. Para **María Teresa Iradier**, *oftalmóloga especialista en Ojo Seco de IMO Grupo Miranza*, “la causa más frecuente de ojo seco es la disfunción de glándulas de Meibomio, responsables de lubricar la superficie ocular, mediante el aporte de grasa a la lágrima para evitar su evaporación y garantizar la hidratación de ojo. Esta alteración está relacionada muy a menudo con la infección por Demodex, un parásito que forma parte de la microbiota ocular”.

La presencia de este parásito en la zona periocular puede afectar la superficie del ojo, en donde se encuentran las glándulas de Meibomio, dando lugar a una disfunción en la secreción de lípidos, así como a cambios en la microbiota, lo que conlleva a una posible inflamación en el borde del párpado y ojo seco. Algunas de las señales que manifiesta esta infección son la descamación en la base de las pestañas, la sensación de sequedad ocular y el enrojecimiento e irritación en la zona de los párpados.

### Los diferentes tipos de ojo seco

Como hemos mencionado, las causas que lo provocan son muy diversas y pueden darse de forma aislada o confluir varias de ellas. Y de la misma manera, existen diferentes tipos de ojo seco que es

importante determinar correctamente mediante un examen oftalmológico exhaustivo y pruebas diagnósticas específicas, ya que de una exploración experta dependerá una orientación individualizada y, con ello, un tratamiento a medida y eficaz.

El ojo seco acuodeficiente consiste en la disminución de la producción de lágrima, generalmente del componente acuoso. Los casos más severos se asocian al síndrome de Sjögren, una enfermedad sistémica que afecta principalmente a las glándulas exocrinas lo que conduce, principalmente, a la aparición de sequedad oral y ocular.

Otro tipo es el evaporativo, es decir, la evaporación rápida de la lágrima. Es el motivo más frecuente, causado principalmente por la disfunción de las glándulas de Meibomio.

Por su parte, el inflamatorio se trata de la inflamación clínica o subclínica que está presente en la mayoría de pacientes con ojo seco.

En el caso del ojo seco neurotrófico, se produce un déficit en la inervación de la córnea, lo que limita la secreción de lágrima y la regeneración de la superficie ocular

Por último, el neuropático provoca la alteración en la inervación de la córnea cuya causa y mecanismo todavía se desconoce y que se caracteriza por una gran intensidad de síntomas con una exploración ocular dentro de la normalidad o con mínimas alteraciones.

En cualquiera de estos tipos la detección precoz mediante controles rutinarios en el oftalmólogo (especialmente en caso de tener alguno de los factores de riesgo), “es importante para actuar tempranamente sobre su sintomatología y evitar las consecuencias que la enfermedad puede acarrear”, como remarcan desde IMO Grupo Miranza. El principal problema para el diagnóstico de este síndrome es que presenta un cuadro de sintomatología muy genérico, que podría asociarse a otras afecciones tan habituales como una alergia o, simplemente, el envejecimiento de la persona. Por este motivo, la diagnosis de la enfermedad puede alargarse hasta que no se complete un estudio exhaustivo de la sintomatología, de la composición de la lágrima y del funcionamiento de las glándulas de Meibomio.

Una vez diagnosticada, también es aconsejable realizar revisiones periódicas (aproximadamente cada 3-6 meses) y las visitas que indique el especialista para aplicar los tratamientos oportunos. Asimismo, es fundamental que el paciente adopte una actitud preventiva para mantener a raya el ojo seco, siguiendo algunas recomendaciones clave.

### IPL, el tratamiento más innovador

Por lo que se refiere al tratamiento, al tratarse de una enfermedad crónica, el tratamiento para el ojo seco es personalizado y a largo plazo, y requiere una valoración individualizada de cada caso y el estudio de los antecedentes del paciente.

Profesionales del Institut Català de Retina (ICR) advierten de que “es relativamente frecuente para los pacientes sentir que ninguno de los tratamientos aplicados les aporta un alivio de los síntomas, a pesar de seguir todas las pautas indicadas por el especialista”. Esto se debe a que, en muchas ocasiones, encontrar el mejor tratamiento puede requerir la combinación de diferentes terapias y de un seguimiento continuado, así como de un cambio de hábitos, ya sea en la dieta o en el entorno en el que se mueve el paciente.

A día de hoy el tratamiento principal y más innovador que existe para el ojo seco es la Luz Pulsada Intensa (Intense Pulsed Light, IPL), que consiste en la aplicación de impulsos térmicos en torno al ojo para conseguir estimular las glándulas de Meibomio, restablecer su normal funcionamiento y reducir la inflamación. De acuerdo con **Alejandra Amesty**, de *Vissum Grupo Miranza*

**AL TRATARSE DE UNA  
ENFERMEDAD CRÓNICA,  
EL TRATAMIENTO ES  
PERSONALIZADO  
Y A LARGO PLAZO**

(Alicante), "el ojo seco puede ser tratado y cada día disponemos de más tecnología para hacer frente a esta patología. Una de las herramientas que más se está utilizando en los últimos años es la Luz Pulsada Intensa o IPL, por sus siglas en inglés (Intense Pulsed Light), una terapia que se lleva a cabo mediante la emisión controlada de pulsos de luz de alta intensidad en la piel periocular y de los párpados para conseguir un efecto antiinflamatorio y antimicrobiano en el tratamiento del ojo seco".

Al respecto, **María Gessa**, especialista de la Clínica Miranza Virgen de Luján (Sevilla), explica que esta tecnología "restablece la secreción adecuada de la grasa, pero además tiene efecto antiinflamatorio regenerador de las propias glándulas, y reduce el sobrecrecimiento bacteriano y parasitario, con lo que regula la microbiota de la superficie ocular".

Además, Iradier destaca que, "cuando se realiza un diagnóstico certero el tratamiento tiene una eficacia de más del 95%, lo que pone de manifiesto la importancia de acudir a un especialista en ojo seco para que pueda determinar y tratar la enfermedad de una manera correcta y eficaz".

Por su parte, Alejandra Amesty hace hincapié en que "la lágrima artificial es una medida que trata los síntomas de la sequedad ocular, pero no trata la causa de la enfermedad. Es el oftalmólogo quien puede ayudar al paciente, con tratamiento a disminuir la inflamación ocular y tratar la causa del problema".

### Algunos consejos para combatir el ojo seco

En resumidas cuentas, la sequedad ocular es una afección crónica, por lo que saber cómo controlarla puede ayudar algunos de los síntomas.

El uso de lágrimas artificiales, que se pueden adquirir sin prescripción médica, es una de las medidas. Normalmente se pueden administrar tantas veces como sea necesario (a pesar de que hay que comprobar las pautas de administración de cada tipo de gotas antes de la administración). También ayuda la aplicación de geles lubricantes, algo más espesos que las lágrimas artificiales. Sin embargo, al ser más espesos pueden emborronar la visión, por lo que se recomienda aplicarlos a la hora de ir a dormir.

Asimismo, los expertos recomiendan evitar los movimientos de aire, ya sean los naturales del entorno exterior, como puede ser el viento, o los provocados por aparatos como los ventiladores o los secadores de pelo, puesto que pueden secar más los ojos. Si el agente que lo provoca es externo y no se puede evitar (viento), se recomienda llevar gafas de sol envolventes que protejan los ojos.

Por otro lado, los aires acondicionados y la calefacción pueden producir más sequedad. Con lo cual, el uso de humidificadores puede reducir la sequedad del ambiente y aliviar un poco los síntomas. Igualmente, las razones para mantenerse alejado del tabaco son incontables, y una de ellas es que puede irritar los ojos secos y, de hecho, es uno de los factores que aumenta el riesgo de sufrir esta afección.

Asimismo, si leer o ver la televisión agrava los síntomas de la sequedad, conviene hacer pausas para descansar los ojos y parpadear con más frecuencia para recuperar la humedad perdida.

La aplicación de compresas calientes sobre los ojos y la limpieza suave de los párpados con jabones específicos puede ayudar a liberar el aceite que se acumula en las glándulas de los párpados, cosa que puede mejorar la calidad de las lágrimas. Hay que aclarar el jabón por completo una vez acabada la limpieza.

Y finalmente, es recomendable incluir suplementos de ácido graso omega-3 a la dieta, que puede aliviar, en algunos casos, los síntomas de la sequedad ocular. Este componente se puede encontrar de manera natural en el pescado azul (salmón, sardinas, anchoas) y en las semillas de lino.

Ahora bien, si la sequedad ocular provoca muchas molestias, siempre hay que acudir al profesional para que determine cuál es el mejor tratamiento. ■

UNA DE LAS  
HERRAMIENTAS QUE  
MÁS SE ESTÁ USANDO  
EN LOS ÚLTIMOS  
AÑOS ES LA LUZ  
PULSADA O INTENSA