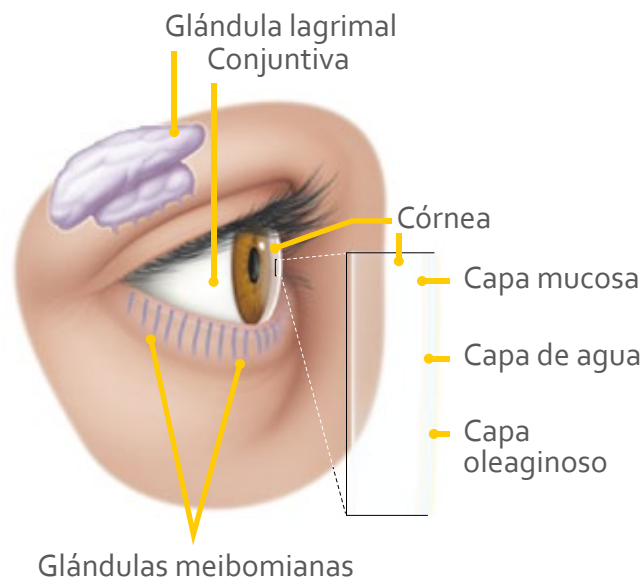


¿Qué es el ojo seco?

Los ojos necesitan lágrimas para mantenerse saludables y sin molestias. Si los ojos no producen la cantidad suficiente de lágrimas, tiene lo que se conoce como ojo seco. El ojo seco también se da cuando no produce el tipo adecuado de lágrimas.

¿Cómo funcionan las lágrimas?

Cuando parpadea, esparce una lámina de lágrimas sobre el ojo. Esto mantiene la superficie del ojo suave y lisa. La película lagrimal es importante para la buena visión.



La película lagrimal está compuesta por tres capas:

- Una capa grasosa
- Una capa acuosa
- Una capa de mucosa

Cada capa de la lágrima cumple una función.

La capa grasosa es la parte exterior de la película lagrimal. Hace que la superficie de la lágrima sea lisa y evita que las lágrimas se evaporen muy rápidamente. Esta capa se genera en las glándulas de meibomio del ojo.

La capa acuosa es la parte intermedia de la película lagrimal. Representa la mayor parte de lo que vemos como lágrimas. Esta capa limpia el ojo, lavando las partículas que vemos como

lágrimas. Esta capa limpia el ojo, lavando las partículas que no pertenecen al ojo. Esta capa proviene de la glándula lagrimal que está en los párpados.

La capa mucosa es la capa interior de la película lagrimal. Esta capa ayuda a esparcir la capa acuosa sobre la superficie del ojo, para mantenerlo húmedo. Sin la presencia de mucosa, las lágrimas no se adhieren al ojo. La mucosa se produce en la conjuntiva. La conjuntiva es el tejido transparente que cubre la parte blanca del ojo y el interior de los párpados.

En general, los ojos producen lágrimas constantemente para mantenerse húmedos. Si tenemos los ojos irritados o lloramos, los ojos producen muchas lágrimas. Sin embargo, a veces los ojos no producen las lágrimas suficientes o algo afecta a una o más capas de la lámina de lágrimas. En esos casos, el resultado es tener ojos secos.

¿Cuáles son los síntomas del ojo seco?

Estos son algunos de los síntomas del ojo seco:

- Siente picazón y ardor en los ojos.
- Tiene sensación de algo que raspa o arenilla dentro del ojo.
- Hay líneas de moco o pus en el interior o alrededor de los ojos.
- Tiene los ojos rojos o irritados. Esto pasa especialmente cuando está en un lugar con viento o cerca de humo de cigarrillos.
- Usar lentes de contacto le genera dolor.
- Tiene muchas lágrimas.

Puede sonarle raro que tener muchas lágrimas en los ojos sea indicio de "ojo seco." Pero los ojos producen más lágrimas en respuesta a la irritación causada por el ojo seco.

¿Qué causa el ojo seco?

Las personas tienden a producir menos lágrimas a medida que envejecen. Tanto los hombres como las mujeres pueden padecer de ojo seco. Sin embargo, es más común en las mujeres, particularmente en aquellas que ya pasaron por la menopausia.

Estas son otras causas para el ojo seco:

- Algunas enfermedades, como la artritis reumatoide, el síndrome de Sjögren, enfermedades de la tiroides y lupus.

- Blefaritis (cuando se inflaman o se enrojecen los párpados)
- Entropión (los párpados se pliegan hacia adentro); ectropión (los párpados se pliegan hacia afuera)
- Estar en lugares con humo, viento o un clima muy seco
- Mirar la pantalla de una computadora durante mucho tiempo (parpadear menos veces)
- Usar lentes de contacto durante mucho tiempo
- Someterse a una cirugía ocular refractiva, como LASIK
- Usar algunas gotas para los ojos y lágrimas artificiales con conservantes
- Tomar determinados medicamentos, como:
 - diuréticos (pastillas de agua) para la presión arterial alta
 - betabloqueadores, para problemas cardíacos o presión arterial alta
 - medicamentos para alergias (antihistamínicos)
 - píldoras para dormir
 - medicamentos para la ansiedad

Infórmele a su oftalmólogo todos los medicamentos recetados y no recetados que toma.

¿Cómo se diagnostica el ojo seco?

El oftalmólogo comenzará haciéndole un examen ocular. Le observará los párpados y la superficie del ojo. También examinará su parpadeo.

El oftalmólogo puede usar gotas para los ojos para verificar si la superficie del ojo está reseca. También puede colocarle tiras de papel debajo de los párpados inferiores. Estas miden cuán rápido produce lágrimas.

¿Cómo se trata el ojo seco?

Agregándole lágrimas. El oftalmólogo puede pedirle que use lágrimas artificiales. Son gotas para los ojos similares a sus propias lágrimas. Puede usar lágrimas artificiales todas las veces que las necesite. Puede comprar lágrimas artificiales sin una receta. Hay de muchas marcas. Pruebe varias hasta que encuentre la que funcione mejor para usted. Debe usar lágrimas artificiales sin conservantes, ya que los conservantes pudieran irritarle los ojos.

Conservar las lágrimas. El oftalmólogo puede recomendarle bloquearle los ductos lagrimales. Esto hace que las lágrimas naturales se queden en los ojos durante más tiempo. Se puede introducir tapones lagrimales de silicona o gel en los conductos lagrimales. Puede retirar los tapones más adelante según sea necesario. El oftalmólogo también puede

recomendar una cirugía que cierra los conductos lagrimales de manera permanente.

Aumentar sus lágrimas. El oftalmólogo puede pedirle que use un medicamento especial en gotas para ojos. Esto ayuda a maximizar el potencial de sus propias lágrimas.

Tratar las causas del ojo seco. Si tiene los ojos irritados e hinchados, su oftalmólogo puede tratar esos problemas. Su oftalmólogo puede recomendarle:

- gotas o ungüentos para ojos recetados
- compresas tibias sobre los ojos darse
- masaje en los párpados determinados
- limpiadores de párpado

Consejos para la prevención del ojo seco

- Intente no usar secador para el pelo, si es posible.
- Manténgase alejado de habitaciones muy calurosas. En invierno, agregue humedad al ambiente con un humidificador. También puede colocar un recipiente con agua cerca del calefactor o radiador.
- Protéjase los ojos del viento seco usando gafas envolventes cuando se encuentra al aire libre.
- Hable con su oftalmólogo acerca de agregar ácidos grasos con omega-3 a su alimentación para aliviar el ojo seco. Se encuentran naturalmente en pescado grasoso (como el salmón, las sardinas y las anchoas) y semillas de linaza. Los ácidos grasos con omega-3 se pueden agregar como suplemento dietético (píldora o pastilla).
- Se levanta con ojo seco y arenoso? Use un ungüento con lágrimas artificiales o gotas espesas para los ojos antes de irse a dormir.