

RECOMENDACIONES OJO SECO.

¿Qué es el síndrome del ojo seco?

Las lágrimas sirven para proteger los ojos y mantenerlos lubricados y sin malestar o resequeidad. El Síndrome de Ojo Seco (SOS) es una reducción en la cantidad y/o calidad de lágrimas producidas. Esto sucede cuando las glándulas lacrimales localizadas en los párpados superior e inferior no producen suficientes lágrimas o no producen lágrimas de la calidad adecuada. Este fenómeno causa irritación, escozor, rasquiña, enrojecimiento e incomodidad.

El Síndrome de Ojo Seco es la más común de las afecciones oculares, y afecta aproximadamente a un 20% de nuestra población.

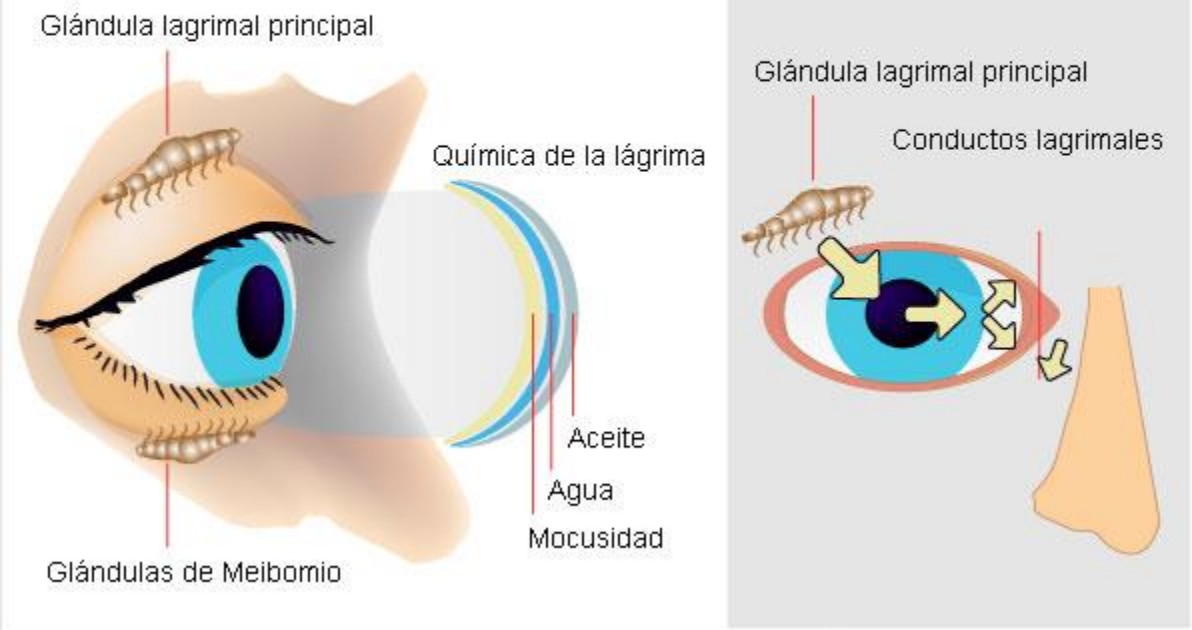
Molestias Oculares y Ojo Seco

Dentro de las molestias más frecuentes se encuentran:

- Ardor
- Sensación de arena o basuras en los ojos.
- Enrojecimiento.
- Lagrimeo (porque la lágrima no es de buena calidad).
- Picazón.
- Cansancio ocular
- Sensibilidad o intolerancia a la luz
- Dificultad para mover los ojos o para abrirlos en las mañanas, etc.

La química de la lágrima

Cuando este mecanismo se altera se suele caer en una de las enfermedades más frecuentes de la oftalmología: el ojo seco



¿Qué causa el Síndrome del Ojo Seco?

El **SINDROME DEL OJO SECO** tiene muchas causas y eso explica que haya millones de personas afectadas.

Entre las causas más comunes se incluyen las siguientes:

- El proceso de envejecimiento: El flujo de lágrimas normalmente disminuye con la edad. De hecho, aproximadamente un 75% de las personas mayores de 65 años sufren de síntomas.
- Uso de lentes de contacto: Los lentes de contacto pueden aumentar drásticamente la evaporación de las lágrimas, causando incomodidad, infección y/o aumento de depósitos de proteínas. Las investigaciones muestran que el SOS es la causa principal de la intolerancia a los lentes de contacto.
- Cambios hormonales en mujeres: Diversos cambios hormonales relacionados con el embarazo, los anticonceptivos orales y la menopausia pueden contribuir al SOS.

- Factores ambientales: Las personas expuestas al humo, la contaminación ambiental, la altura, condiciones de mucho sol, viento, aire frío, o seco están ante el riesgo de sufrir de SOS.

- Efectos secundarios de enfermedades/medicamentos: Hay varias enfermedades y medicamentos que pueden disminuir la capacidad de producir lágrimas. Asegúrese de darle a su médico su historia clínica completa.

- Síndrome de Sjögren: Es una enfermedad del sistema inmunológico caracterizada por la inflamación y resequedad en la boca, los ojos y otras membranas mucosas. Esta enfermedad daña las glándulas lacrimales y afecta la producción de lágrimas.

- Cirugías con Láser para corregir la vista: Después de diversos procedimientos quirúrgicos oftalmológicos, los pacientes pueden desarrollar SOS. Muchos pacientes se han beneficiado con la oclusión puntal temporal después de tales procedimientos quirúrgicos.

Recomendaciones

Aquí tiene algunas recomendaciones simples que le pueden ayudar a controlar este problema:

- Evite las corrientes de aire directas: ventiladores frente a usted, conducir con la ventana abierta, etc.
- Evite ambientes secos: aire acondicionado, calefacción o deshumificadores de aire.
- Evite ambientes con mucho polvo, humo de cigarrillo, etc.
- Use lentes con protección ultravioleta si va a estar expuesto al sol o el viento.
- Cuando trabaje en el ordenador evite hacerlo por tiempo prolongado, tome descansos breves durante el día, parpadee

con frecuencia, intente poner la pantalla por debajo de la mirada.

- Mantenga bien humectados sus ojos con las LÁGRIMAS ARTIFICIALES prescribe su oftalmólogo para devolver el alivio a sus ojos. No debe esperar a tener molestias para usarlas, aplíquelas tantas veces le aconseje su médico y de forma indefinida.