Prevent Blindness
Our Vision Is Vision.

This resource is supported by:

OCuSOFT®

225 West Wacker Drive
Suite 400
Chicago, Illinois 60606
800.331.2020
PreventBlindness.org

Entendiendo el ojo seco

¿Qué es el ojo seco?

Nuestros ojos siempre están derramando lágrimas. Estas lágrimas no son causadas por la tristeza o el dolor, están hechos para crear una “película lagrimal.” La película lagrimal protege los ojos y les da humedad que se necesita para una visión clara y saludable. La película lagrimal es compuesta por tres capas:

- Aceites a base de grasas
- Un líquido espeso y acuoso
- Moco

Esta combinación normalmente mantiene la superficie de sus ojos lubricado, suave y claro. Problemas con cualquiera de estas capas puede causar sequedad en los ojos. Cuando esto sucede, parpadear no puede crear la “película lagrimal” húmeda necesaria para proteger y calmar el ojo. La incomodidad que resulta que los ojos secos pueden afectar su forma de ver. En casos raros, el ojo seco puede disminuir su visión. Cuidado adecuado y el tratamiento puede ayudar a aliviar los síntomas del ojo seco.

¿Cuáles son las causas?

El ojo seco ocurre cuando no el ojo no produce bastante película lagrimal, la película lagrimal no se drena correctamente del ojo, o la película lagrimal es no la calidad necesaria para mantener la salud del ojo.

El ojo seco es común, con más de 16 millones de estadounidenses que tienen síntomas moderados a severos. Las mujeres tienen el doble de probabilidades desarrollar ojo seco que los hombres. Es más probable que las mujeres embarazadas, en ciertos tipos

This publication is copyrighted. This sheet may be reproduced—unaltered in hard print (photocopied) for educational purposes only. The Prevent Blindness name, logo, telephone number and copyright information may not be omitted. Electronic reproduction, other reprint, excerption or use is not permitted without written consent. Because of the time-sensitive nature of the information contained in this publication, contact Prevent Blindness for updates.

ESPFS38 5/21 © 2021 Prevent Blindness® All rights reserved.

Entendiendo el ojo seco
(continued)

de anticonceptivos, terapia de reemplazo hormonal, o experimentar la menopausia se desarrollen el ojo seco.

Los factores de riesgo del ojo seco incluyen:

- Tener más de 50 años
- Cambios hormonales
- Cirugía refractiva (para ejemplo, Lasik)
- Inflamación de los párpados
- Condiciones ambientales, como alergias, exposición al humo, o un clima seco
- Lentes de contacto
- Ciertos medicamentos (incluidos los que se usan para tratar las condiciones oculares como el glaucoma)
- Condiciones médicas como Artritis reumatoide, de Sjogren síndrome, y algunas otras enfermedades autoinmunes

Asegúrese de hablar con su optometrista para determinar si existe una causa subyacente a su ojo seco. Su optometrista hablará consigo sobre su historial médico, riesgos ambientales y medicamentos. Su optometrista examinará también su ojo y evaluará la calidad y cantidad de las lágrimas que produce.

¿Cuáles son los síntomas?

Las personas con ojo seco se quejan de:

- Ardor o escozor
- Partículas en el ojo
- Sensación rasposa y arenosa
- Picazón
- Enrojecimiento e inflamación
- Moco fibroso
- Sensibilidad extrema, especialmente al humo del cigarrillo
- Visión borrosa transitoria
- Mayor sensibilidad a la luz

Tener estos síntomas puede significar que tiene ojo seco, pero también pueden ser causadas por otras condiciones. Una evaluación minuciosa por su optometrista es necesario para determinar la causa exacta de estos síntomas de la visión.

¿Qué puede hacer para evitar los síntomas de ojo seco?

- **Humidificador:** el uso de un humidificador ayuda a mantener humedad natural en el aire y puede ayudar con los síntomas de ojo seco. Un humidificador es útil para habitaciones secadas, como las que tienen calentadores de aire o aire acondicionado.
- **Evite las condiciones de baja humedad (si es posible):** Secadores de pelo, vientos fuertes y el humo del cigarrillo deben ser evitados cuando sea posible. Además, limite el aire acondicionado, calentamiento de aire forzado, viento condiciones, y en aviones o coches cuando el calentador o el descongelador están activados.
- **Tome descansos frecuentes frente a la pantalla:** Al usar una computadora u otro dispositivo electrónico, es importante recordar a parpadear a menudo y dales a los ojos descansos frecuentes de mirar fijamente la pantalla (cada 20 minutos).
- **Beba agua:** asegúrese de mantener su cuerpo y sus ojos hidratados con agua potable.
- **Hable con el profesional del cuidado ocular:** si su ojo seco está relacionado con una afección ocular, como el uso de lentes de contacto o el uso crónico de las gotas para glaucoma, hable con el profesional del cuidado ocular sobre sus opciones. También puede discutir con su profesional si toma vitaminas o suplementos que pueden ayudar con sus síntomas de ojo seco.

¿Cómo puedo aliviar el malestar e irritación?

Es importante hablar con un profesional del cuidado ocular acerca de sus opciones para ayudar a aliviar el malestar e irritación de ojo seco.

- **Gotas para los ojos de venta libre y ungüentos:** cualquier farmacia lleva reemplazos de película lagrimal llamados “lágrimas artificiales” sobre el mostrador. Estas gotas para los ojos pueden reemplazar la película lagrimal natural del ojo y proporcionar mejor humedad. Lágrimas artificiales vienen en varias marcas que tienen ingredientes diferentes,

Entendiendo el ojo seco
(continued)

incluyendo conservantes y versiones sin conservantes. Los ungüentos se pueden usar antes hora de acostarse para asegurarse de que los ojos permanecen lubricados durante la noche. Uso frecuente de estas preparaciones, particularmente aquellas con conservantes, por períodos de mucho tiempo, puede causar irritación tóxica o incluso reacciones alérgicas. Las soluciones de lágrimas artificiales sobre el mostrador no son tratamientos para el ojo seco, aunque pueden disminuir los síntomas. Es importante hablar con un profesional del cuidado ocular antes de usar estas o cualquiera otra gota para los ojos. Es importante tómese las gotas para los ojos correctamente.

- **Medicamentos recetados:** si tiene un caso más serio de ojo seco, su optometrista puede sugerir medicamentos como gotas para los ojos que ayudarán a que sus ojos hagan más lágrimas.
- **Tapones de conductos lagrimales:** el ojo seco puede ocurrir cuando el ojo también drena demasiada película lagrimal antes de que tenga la oportunidad de proporcionar humedad para el ojo. Para ayudar a mantener las lágrimas en sus ojos, su optometrista puede poner tapones en sus conductos lagrimales que se encuentran en las esquinas interiores de su ojo. Estos tapones pueden ser eliminados si es necesario.
- **Cirugía:** para algunos, el ojo seco es causado por los párpados inferiores que son demasiados sueltos. Su optometrista puede sugerir una cirugía para apretar los párpados para mantener lágrimas en sus ojos.

El ojo seco a menudo se diagnostica erróneamente y puede causar daños al frente al ojo. Si lo cree que puede tener ojo seco, debe visitar a un optometrista para un examen ocular completo.