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

Prevent Blindness
Our Vision Is Vision.

Este recurso es apoyado por:
OCuSOFT®

Comprender 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
- Mucosidad

Esta combinación normalmente mantiene la superficie de sus ojos lubricado, suave y claro. Problemas con alguna de estas capas puede causar ojos secos. Cuando esto sucede, parpadear no puede crear la película lagrimal húmeda necesaria para proteger y calmar el ojo. La incomodidad que resulta de los ojos secos puede afectar la forma en que ve. 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 hay suficiente película lagrimal producida, la película lagrimal no está drenando correctamente del ojo, o la película lagrimal no es 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. Las mujeres que están embarazadas, en ciertos tipos de control de la natalidad, terapia de reemplazo hormonal, o experimentan la menopausia también son más probabilidades de tener ojo seco.

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 7/22 © 2022 Prevent Blindness ®All rights reserved.

Comprender el ojo seco
(continued)

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 (incluyendo los que se usan para tratar los ojos afecciones como el glaucoma)
- Disfunción de las glándulas de Meibomio (DGM): una condición cuando las glándulas del párpado no producen suficiente aceite o es de mala calidad.
- Condiciones médicas tales como artritis reumatoide, síndrome de Sjogren y algunas otras enfermedades autoinmunes

Asegúrese de hablar con su oculista para determinar si hay una causa subyacente a su ojo seco. Su oculista hablará con usted acerca de su historia médico, riesgos ambientales y medicamentos. Su oculista le examinara también su ojo y evaluara 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 arenosa y arenosa
- Picazón
- Enrojecimiento e inflamación
- Mucosidad fibrosa
- 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 causados por otras condiciones. Se necesita una evaluación exhaustiva por parte de su oculista 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 del ojo seco. Un humidificador es útil para habitaciones secos, 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 cigarro debe ser evitados siempre

Comprender el ojo seco
(continued)

que sea posible. Además, limite el aire acondicionado, calefacción de aire forzado, condiciones ventosas y en aviones o automóviles cuando el calentador o el descongelado está encendido.

- **Tome descansos de pantalla frecuentes: Al usar una** computadora u otro dispositivo electrónico, es importante recordar a parpadear a menudo y darle a los ojos descansos frecuentes de mirar fijamente la pantalla (cada 20 minutos).
- **Beba agua:** asegúrese de mantener su cuerpo y sus ojos hidratados por beber agua.
- **Hable con su profesional de cuidad ocular:** Si su ojo seco está relacionado con una afección ocular, como el uso de lentes de contacto o el uso crónico de gotas de glaucoma para los ojos, hable con profesional de cuidado ocular sobre sus opciones.

También puede discutir con su profesional de cuidado ocular si tomando vitaminas o suplementos pueden ayudar con sus síntomas de ojo seco.

¿Cómo puedo aliviar el malestar e irritación?

Es importante hablar con un profesional de cuidado ocular sobre sus opciones para ayudar a aliviar el incomodidad e irritación por ojo seco.

- **Gotas para los ojos de venta libre y ungüentos:** Cualquier farmacia lleva lágrimas reemplazos de película lagrimal de venta libre llamados “lagrimas artificiales.” Estas las gotas para los ojos pueden reemplazar la película lagrimal natural del ojo y proporcionar una mejor humedad. Lagrimas artificiales vienen en varias marcas que tienen diferentes ingredientes, incluyendo conservantes y versiones sin conservantes. Los ungüentos se pueden usar antes hora de acostarse para asegurarse de que sus ojos permanecen lubricados durante la noche. Uso frecuente de estos preparados, en particular los con conservantes, durante períodos largos de tiempo, puede causar irritación tóxica o incluso reacciones alérgicas. Las soluciones de lágrimas artificiales en el mostrador no son tratamiento para el ojo seco, aunque pueden disminuir los síntomas. Es importante hablar con un profesional de cuidado ocular antes de usar estos o cualesquiera otras gotas para los ojos. Es importante tomar sus gotas para los ojos correctamente.
- **Cuidado de los párpados:** Si la causa de su ojo seco es párpado irritación, su oculista puede recomendar compresas calientes en el ojo, masajear su párpados o limpiador de párpados.

Comprender el ojo seco
(continued)

- **Medicamentos recetados:** Si tiene un caso más serio de ojo seco, su oculista puede sugerir medicamento de gotas para los ojos que ayudará a sus ojos a hacer más lágrimas.
- **Tapones para los conductos lagrimales:** Ojo seco puede ocurre cuando el ojo también drena demasiada película lagrimal antes de que tenga la oportunidad de proporcionar humedad para el ojo. Para ayudar a contener las lágrimas sus ojos, su oculista puede poner tapones en los conductos lagrimales que se encuentran en las esquinas interiores de su ojo. Estos tapones pueden eliminarse si es necesario.
- **Cirugía:** Para algunos, el ojo seco es causado por sus párpados inferiores ser demasiado flojos. Su oculista puede sugerir cirugía para apretar los párpados para mantener lágrimas en sus ojos.

El ojo seco a menudo se diagnostica erróneamente y puede causar daño a la frente al ojo. Si lo cree que puede tener el ojo seco debe visite a una profesional de cuidado ocular para un examen ocular completo.