

# Consejos para prevenir y tratar la sequedad ocular



## Una molestia frecuente e irritante

Las lágrimas son necesarias para lubricar los ojos y para eliminar partículas y cuerpos extraños. Denominamos ojo seco a aquellas situaciones en las que existe una mala lubricación del ojo, que afecta a los párpados, a la película lagrimal, a la conjuntiva y a la córnea, elementos que componen la superficie ocular. El término engloba situaciones de baja cantidad de lágrima, de mala calidad o bien de exceso de evaporación. Se trata de la enfermedad oftalmológica más

frecuente en nuestro entorno, su prevalencia es mayor en mujeres y aumenta con la edad. En los mayores de 65 años es la causa más frecuente de irritación ocular. El ojo seco tiene un gran impacto negativo en múltiples actividades laborales y de ocio, y es causa de una reducción importante en la productividad laboral, además de generar elevados costes directos e indirectos derivados de su tratamiento.

## CONSEJOS



**1. Evita situaciones y ambientes que agraven la sequedad**, como locales cerrados o piscinas con cloro. No orientes ventiladores hacia tu rostro, utiliza calefacción de radiadores en lugar de aire acondicionado, no conduzcas con las ventanillas bajadas...



**2. Usa gafas para proteger tus ojos** del choque directo con el aire.



**3. Protégete de la polución ambiental evitando atmósferas con polvo**, como playas o el campo en días de viento. Intenta, también, evitar el polvo doméstico, serrín, humo de tabaco y disolventes.



**4. Si tu trabajo te exige mucha atención visual** (pantallas, ordenadores, lectura prolongada...) **realiza descansos periódicos y mantén la distancia e iluminación adecuada** para no forzar los ojos.



**5. Fuerza el parpadeo** varias veces al día, **limpia las glándulas lagrimales** a menudo con toallitas y **duerme las horas necesarias**. Así facilitarás la regeneración de la superficie ocular durante el sueño.



**6. Si utilizas lentes de contacto, no lo hagas más de 10 horas al día** y realiza una **higiene diaria de los párpados y pestañas**. Procura, también, mantener las lentes húmedas y en buenas condiciones.



**7. Las lágrimas necesitan un aporte de nutrientes** para mantener sus cualidades. Para ello, aumenta el consumo de **ácidos grasos Omega-3**, presentes en pescados azules o frutos secos.



**8. En invierno, tu entorno suele ser más seco** debido al uso de la calefacción. **Utiliza un humidificador** en aquellas habitaciones donde pases más tiempo, ello mejorará el grado de hidratación de tus ojos.



**9. El primer paso en el tratamiento de la sequedad ocular** suele ser el uso de **lágrimas artificiales**, que ayudan a lubricar el ojo. Consulta con tu farmacéutico, él te indicará el producto más adecuado o te derivará a un profesional médico.



**10. Una vez instaurado un tratamiento con lágrimas artificiales, es importante que lo sigas correctamente** para que sea efectivo.



Aval y soporte de:



Aval de:



# PREGUNTAS FRECUENTES



## ¿Cuáles son los síntomas del ojo seco?

Los síntomas del ojo seco consisten en: quemazón, ardor, enrojecimiento, picor, sensación de arenilla y malestar al realizar tareas que requieren fijación visual como leer o conducir. Estos síntomas pueden empeorar en ambientes con humo, polvo, viento, poca humedad o por el uso de las lentes de contacto.



## ¿Algunos medicamentos pueden provocar ojo seco?

Sí. Ansiolíticos, antidepresivos, antihistamínicos, antigripales, anticonceptivos y/o antihipertensivos pueden dar lugar a sequedad ocular o empeorarla. Aún así, recuerda consultar a tu farmacéutico antes de interrumpir cualquier tratamiento.



## ¿Cómo puedo mejorar los síntomas?

Mediante una buena higiene del párpado, utilizando lágrimas artificiales y toallitas oculares, evitando ambientes irritantes, usando gafas protectoras si es preciso y descansando la vista tras realizar esfuerzos visuales.



## ¿Durante cuánto tiempo hay que utilizar las lágrimas artificiales?

El tratamiento es prolongado y en ocasiones para toda la vida, ya que la evolución de la enfermedad es crónica, lenta y progresiva. En todo caso, la clave es conocer las causas principales de tu ojo seco y adoptar medidas eficaces para tu situación concreta.



## ¿El lagrimeo puede ser un síntoma de ojo seco?

Sí. Y es que cuando existe una disminución de la secreción lagrimal se produce una irritación ocular que conduce en algunos casos a una excesiva producción de lágrimas, enmascarando la sequedad ocular original.



## ¿La sequedad ocular puede ocasionar pérdida de visión?

Aunque es un síntoma muy molesto, el ojo seco no suele dar lugar a pérdida de visión. Tan solo en los casos más graves y no tratados se puede producir pérdida de la transparencia de la córnea o infección.



## ¿Cuáles son las características que debe reunir una lágrima artificial?

Una buena lágrima artificial debe contener ácido hialurónico a alta concentración y ausencia de conservantes. Esta composición facilitará una buena capacidad hidratante y lubricante, un elevado tiempo de permanencia en la superficie ocular sin interferir con la visión y una buena tolerancia.



## ¿Durante la menopausia se tiene más riesgo de padecer ojo seco?

Sí. La menopausia constituye un factor de riesgo en la aparición o acentuación de determinados problemas visuales. La razón son los cambios hormonales que conlleva este periodo, ya que las superficies de la córnea y la conjuntiva del ojo contienen receptores de hormonas sexuales que pueden modificar la cantidad y la calidad de la película lagrimal.

### AQUORAL

0,4% de ácido hialurónico



C.N. 264662.9

C.N. 174189.9

### OFTA CLEAN

Higiene oftálmica  
para cada necesidad



C.N. 169583.3

C.N. 174493.7

**ESTEVE**  
más cerca