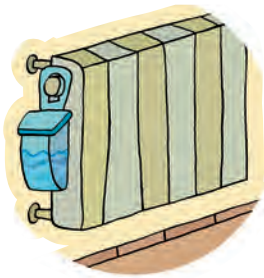


16.2. Sequedad de los ojos

El **ojo seco** es una enfermedad ocular muy común. Consiste en una disminución en la cantidad o calidad de las lágrimas. Suele afectar a los dos ojos y causa irritación. En muy raras ocasiones puede afectar a la agudeza visual.

Es más frecuente en las personas mayores, debido a que la producción de lágrimas disminuye con la edad. También puede deberse a algunos medicamentos, enfermedades reumáticas (artritis reumatoide, lupus o el síndrome de Sjögren), accidentes, enfermedades o cirugía de los ojos o de los párpados.

Los síntomas que usted puede notar son: sensación de cuerpo extraño o de arena en los ojos, irritación, escozor, visión borrosa, lagrimeo o sensación de pesadez. Molestias ante la luz brillante. Dificultad para abrir los ojos por la mañana.



¿Qué puede hacer?

No hay ningún tratamiento que cure de forma definitiva el ojo seco. Usted puede, sin embargo, aliviar sus molestias y prevenir lesiones en los ojos:

- **Evite los ambientes secos**, con calefacción fuerte o aire acondicionado.
- **Use humidificadores** en su hogar. Si no los tiene, puede colocar algún recipiente con agua sobre los radiadores.
- Evite los lugares con viento como la playa o el campo, donde es fácil que se levante tierra o arena.
- Si viaja, cierre la ventanilla del coche.
- Evite cualquier irritante ocular (humo del tabaco, el cloro de la piscina, falta de sueño).
- Use gafas si hay excesivo viento o gafas oscuras de protección si hay sol.
- No use lentillas.
- Procure parpadear frecuentemente, sobre todo si lee, permanece frente al ordenador o ve la televisión durante mucho tiempo seguido.

Las **lágrimas artificiales** es el tratamiento más usado. Son gotas que se aplican en el ojo y que sustituyen a las lágrimas naturales. Existen diferentes tipos de lágrimas, utilice las que más confort le produzcan y que no lleven conservantes. Pueden aplicarse varias veces al día según sus necesidades. Si los ojos se secan durante la noche, aplíquese una pomada lubricante antes de acostarse.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si presenta sequedad ocular o si esta aumenta después de iniciar un nuevo tratamiento con fármacos.
- Si persisten los síntomas después de 3 semanas de tratamiento correcto.
- Ante un incremento repentino de las molestias, o si se presenta una disminución súbita en la visión.

¿Dónde conseguir más información?

- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003087.htm
- www.nei.nih.gov/health/dryeye/dryeye.asp
- www.umm.edu/esp_ency/article/003087all.htm
- www.tuotromedico.com/temas/ojos_secos.htm
- www.nhs.uk/conditions/Dry-eye-syndrome/Pages/Introduction.aspx

