

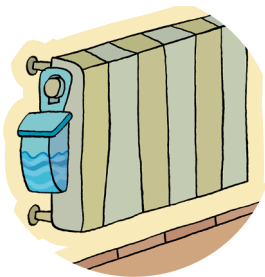
16.2. Sequedad de los ojos

El **ojo seco** es una enfermedad ocular muy común. Suele afectar a los dos ojos y puede causar irritación. En muy raras ocasiones puede afectar a la agudeza visual.

El ojo seco es más frecuente en mujeres y en personas de más de 65 años, debido a que la producción de lágrimas disminuye con la edad.

Las lágrimas son necesarias para lubricar los ojos, cuando parpadeamos estas humedecen el ojo. La producción de lágrimas puede disminuir también con la toma de algunos medicamentos, si hay inflamación de los párpados (blefaritis), en ciertas enfermedades reumáticas y en cirugías oculares.

Las personas con sequedad ocular tienen sensación de arena en los ojos, irritación, escozor, ardor, pesadez, sensación de visión borrosa que mejora al parpadear y lagrimeo que se produce a consecuencia de la irritación.



¿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.
- Leer, permanecer frente al ordenador o ver la televisión durante mucho tiempo seguido puede empeorar la sequedad. Realice descansos cada cierto tiempo, cierre los ojos y parpadee varias veces.
- El uso de lentillas o lentes de contacto puede empeorar la sequedad ocular.
- Mantenga los ojos limpios y sin secreciones, puede limpiarlos con una gasa y suero. Descanse y duerma las horas necesarias.

Las **lágrimas artificiales** es el tratamiento más usado. Son gotas en forma de solución o gel 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.

Los envases en monodosis no llevan 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/a de familia?

- Si presenta sequedad ocular o si esta aumenta después de iniciar un nuevo tratamiento con fármacos.
- Si no mejora la sequedad o aumentan las molestias oculares después de un tiempo de tratamiento con lágrimas.
- Ante un incremento repentino de las molestias o si se presenta una disminución súbita en la visión.

¿Dónde conseguir más información?

- <https://www.aaopt.org/salud-ocular/enfermedades/ojo-seco>
- www.tuotromedico.com/temas/ojos_secos.htm

