

## Ojos Secos

Su doctor piensa que puede tener los ojos secos. La película lagrimal es una mezcla compleja de agua y sustancias químicas que protegen y humectan al ojo. La película lagrimal también tiene un efecto en el enfoque del ojo. Las personas con alteración de la película lagrimal se diagnostican como personas que tienen “ojos secos”, pero algunas personas pueden no sentir que tienen los ojos secos. Algunos de los síntomas de “ojo seco” son ardor, escozor, sensación de arenilla en los ojos, o visión borrosa intermitente. Existen varios tratamientos, medicamentos y procedimientos que pueden aliviar los síntomas de “ojo seco”. Su médico puede ayudarle a determinar cuál es el mejor tratamiento para usted.

Las lágrimas no están hechas de agua y sal solamente. Podemos imaginar la película lagrimal como un sándwich de tres capas. Hay mucina en la capa inferior, sal y agua en la media y una capa de lípidos en la superior. Las tres capas tienen que trabajar de manera apropiada para proteger y humedecer el ojo. Cualquier problema con alguna de las tres capas resultara en el “síndrome de ojo seco”.

De que están hechas estas capas?

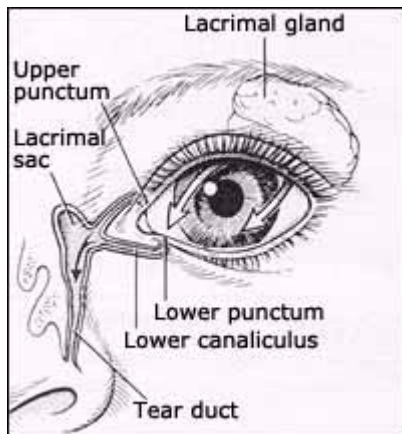
### **La capa de mucina.**

La capa de mucina contiene moco que forma una unión entre la sal y el agua y la superficie frontal del ojo. La capa de mucina estabiliza la película lagrimal y previene que se adhieran bacterias o detritus al ojo.

### **La capa acuosa.**

La capa acuosa o de sal y agua, contiene mucho más que sal y agua. También tiene proteínas como las inmunoglobulinas, que ayudan a prevenir infecciones, y lisozima, una enzima que digiere proteínas dañinas secretadas por las bacterias.

Esta figura muestra la relación entre el ojo izquierdo, la glándula lagrimal, los puntos lagrimales y el saco lagrimal. El componente salino acuoso de la película lagrimal es secretado por la glándula lagrimal, la cual se sitúa justo sobre el ojo, detrás del párpado, dentro de la cuenca para el globo ocular. El movimiento de parpadeo exprime la glándula y trae lágrimas frescas hacia la superficie del ojo. Luego la lágrima drena hacia la nariz por los puntos lagrimales, uno en cada párpado. Los puntos son el inicio de unos conductos que son un sistema de bombeo de la lágrima hacia el saco lagrimal, situado entre el ojo y la parte lateral de la nariz. De ahí la lágrima drena hacia la nariz. Eso explica por qué cuando usted llora le fluye la nariz también.



### **La capa lípida.**

Los lípidos son la grasa sólida y el aceite. Ayudan a prevenir la evaporación de la película lagrimal y ayudan a que se distribuya mejor por la superficie del ojo. Como la mucina, también trabajan para estabilizar la película lagrimal en la superficie del ojo. Una capa lípida sana también previene la irritación mecánica de los párpados cuando usted parpadea. Todas estas funciones ayudan a mantener la película lagrimal suave y continua, protegiendo la superficie del ojo y asegurando que la superficie de enfoque del ojo sea ópticamente clara.

### **El parpadeo y la película lagrimal**

Sus párpados son con los limpiaparabrisas de un coche, los cuales dispersan la lágrima de una manera uniforme en la superficie del globo ocular.

Cualquier problema con los párpados puede afectar la película lagrimal e impedir que funcione adecuadamente. Esto ocurre por ejemplo en el caso de que los párpados no cierren adecuadamente. La cicatriz en los párpados después de alguna lesión también puede impedir el funcionamiento adecuado de los párpados.

### **Síntomas de ojo seco**

Los pacientes con ojo seco pueden experimentar diferentes síntomas, dependiendo de cual de las capas de la película lagrimal esté afectada. Algunas personas refieren sensación de que sus ojos están secos, pero muchos no lo perciben. Algunas personas experimentan ardor, escozor, o la sensación de que tienen una basura dentro de los ojos. Algunas personas refieren que ven borroso y otras que ven doble.

Como es que un problema con la película lagrimal puede ocasionar que una persona vea doble o vea borroso? La película lagrimal es también una superficie de enfoque, como si fuera un lente de contacto “de agua”. Cualquier problema que haga a la película lagrimal dispareja o inestable, puede llevar a problemas de enfoque. Una queja común de las personas con síndrome de ojo seco es que cuando leen, su visión es clara primero, pero después de leer por 10 o 20 minutos, su visión se vuelve borrosa y ya no pueden ver claramente.

### **¿Por qué están secos mis ojos?**

Debido a que la lágrima es compleja, hay un número de problemas que pueden causar ojo seco. Aquí están algunos ejemplos.

### **Causas ambientales**

La gente que vive en climas cálidos se encuentran mas propensos a padecer ojo seco. La baja humedad causa una evaporación más rápida de la película lagrimal de la superficie ocular. El polvo, la contaminación pueden hacer que el síndrome de ojo seco empeore.

### **Causas hormonales**

Las mujeres que han llegado a la menopausia tienden a tener menos secreción lagrimal. Las mujeres embarazadas tienden a tener mas producción de lágrima. Las mujeres en la menopausia que toman terapia sustitutiva (como estrógenos) tienden a tener menos secreción lagrimal. El efecto de la terapia de reemplazo con estrógenos en la secreción lagrimal no se ha entendido completamente.

### **Medicamentos**

Algunos medicamentos pueden ocasionar sequedad ocular. Aparte de la terapia hormonal de reemplazo, los antihistamínicos ( como el Benadryl, o la difenhidramina) y algunos antidepresivos (como Elavil, o amitriptilina) pueden causar síndrome de ojo seco. Usted debe consultar siempre con su médico antes de suspender un tratamiento, aún cuando piense que ese medicamento le esta ocasionando la sequedad ocular.

### **Parpados y Parpadeo**

Las personas cuyos ojos no se cierran completamente cuando parpadean (por ejemplo, pacientes con enfermedad de Graves), o quienes parpadean de manera infrecuente (por ejemplo los pacientes con enfermedad de Parkinson), son mas propensos a tener ojo seco. La gente que lee mucho o trabaja con computadora por muchas horas también tiene tendencia a tener los ojos secos. Cuando leemos o nos concentramos mucho parpadeamos menos frecuentemente.

### **Tratamiento del ojo seco**

Hay muchos tratamientos para los ojos secos y el tratamiento apropiado depende de identificar cual componente de la película lagrimal es anormal. Para muchos pacientes que usan lágrimas artificiales esta terapia es suficiente. Otros individuos pueden necesitar cirugía para corregir un parpado que tiene cicatrices o que no cierra adecuadamente.

### **Lágrimas artificiales.**

Las lágrimas artificiales se encuentran disponibles en las farmacias, para automedicarse, es decir que no requieren receta médica. Hay muchas diferentes marcas y tipos de lágrimas artificiales. Su medico puede ayudarle a elegir entre ellas, pero a menudo la gente debe experimentar con diferentes lágrimas hasta que encuentra la que mejor funciona para ella. Algunas lágrimas son mas densas que otras y algunos pacientes las prefieren así porque duran mas tiempo en el ojo. A otras personas no les gustan las lágrimas densas porque las hacen ver borroso momentáneamente cuando se las aplican.. Para pacientes que necesitan usar lágrimas artificiales frecuentemente, los médicos a veces recomiendan una solución de lágrima artificial libre de conservadores.

### **Ungüentos de lágrimas artificiales**

Los pacientes que tienen una sequedad ocular severa a veces necesitan usar ungüentos para proteger sus ojos. Algunos pacientes solo necesitan usar los ungüentos en la noche. El ungüento es especialmente útil en la hora de acostarse en pacientes cuyos ojos no cierran completamente cuando duermen, o para pacientes que tienen síntomas más severos al despertar.

### **Anti-inflamatorios**

Algunos médicos prescriben gotas anti inflamatorias para pacientes con ojos severamente secos. El medicamento más frecuentemente prescrito es Restasis (ciclosporina).

### **Exfoliantes, compresas y antibióticos para los párpados.**

Algunas personas tienen problemas con la secreción de las glándulas que secretan grasa dentro de la película lagrimal. La condición más común es el acné rosacea. Los pacientes pueden cursar con secreción insuficiente o excesiva, o secreción muy espesa. Su médico puede prescribirle un régimen de compresas calientes y exfoliación de los párpados para mejorar estos problemas. A veces tomar antibiótico oral, como la doxicilina, es útil, especialmente en personas con acné rosacea. Estos antibióticos adelgazan la secreción de las glándulas de meibomio y ayudan a estabilizar la capa lipídica de la película lagrimal. Su médico puede prescribir uno de estos antibióticos aún cuando no tenga infección.

### **Tapones para los puntos lagrimales**

La gente con problema de ojo seco puede necesitar que se le ocluyan uno o los dos puntos lagrimales ( ver el diagrama del drenaje lagrimal arriba), para aumentar la permanencia de la lágrima en la superficie ocular. Los tapones deben ser insertados por un médico y pueden ser temporales o permanentes. Los médicos podrían también cauterizar los puntos lagrimales para cerrarlos, en lugar de poner los tapones esto se usa sobre todo para cerrar de manera permanente los puntos lagrimales si la sequedad ocular es muy severa.

### **Cirugía**

La cirugía solo es necesaria si el paciente tiene los párpados con cicatrices, si los párpados no cierran completamente, o si los párpados no tienen la posición correcta.

## **Preguntas más frecuentes**

### **Como puede ser que tengo los ojos secos si mis ojos están húmedos o me lloran constantemente?**

El lagrimeo excesivo es un síntoma común de ojo seco. Este lagrimeo es reflejo y ocurre en respuesta a irritación causada por alteración de las tres capas de la película lagrimal.

### **Uso lagrimas artificiales, pero parece que no me ayudan. Estoy haciendo algo mal?**

La selección de la modalidad del tratamiento depende de la severidad de la enfermedad. Las lágrimas artificiales pueden ser suficientes en casos moderados, mientras que en casos más severos, las gotas deben ser usadas en combinación con otros tratamientos.

Para que las lágrimas artificiales sean efectivas, deben ser usadas de manera regular y varias veces al día mientras la persona esta despierta.