



Descripción de la Patología

La sequedad ocular es la **patología leve de mayor consulta en la oficina de farmacia**. Se produce por una alteración de la lágrima (cantidad y/o calidad) y de la superficie ocular que origina síntomas de incomodidad e inestabilidad de la película lagrimal, con posibilidad de daño de la superficie ocular, alteración de la visión, llegando a ser incapacitante en casos graves.

La película lagrimal es la primera superficie refractiva del ojo, da lubricación y confort a éste, protección frente a cuerpos extraños e infecciones, además de aportar oxígeno y nutrientes a la cara anterior del ojo.

Está acompañado de un incremento de la **osmolaridad** lagrimal y de **inflamación** de la superficie ocular. Los desencadenantes son multifactoriales: menopausia, tratamientos hormonales, déficit de ácidos grasos omega 3, ambientes con baja humedad, uso de pantallas, tabaco, lentillas, cirugía ocular, trasplantes de médula ósea y cáncer.

Los **síntomas y sus consecuencias** van desde:

Síntomas y consecuencias

- El enrojecimiento ocular, sensación de arenilla y cuerpo extraño, ardor, escozor, picor, lagrimeo, cansancio y pesadez de ojos, fotofobia, escamas y costras en los párpados, riesgo de infecciones oculares, intolerancia a las lentes de contacto, enrojecimiento del borde de los párpados.
- Visión borrosa fluctuante transitoria, dificultad en cicatrización ocular.
- Disminución del rendimiento y bajas laborales.



Consejo Farmacéutico

➤ **Mejorar la higiene de las pestañas**, usando baño ocular, toallitas limpiadoras, compresas calientes. Lavarse siempre las manos con agua y jabón antes de cualquier aplicación de lágrimas artificiales, así como de colirios en general.

➤ **Aumentar la ingesta de ácidos grasos omega 3** reduce la evaporación de la lágrima y mejora los síntomas de ojo seco y la producción de lágrima.

➤ **Aumentar la frecuencia de parpadeo**, uso de humidificadores, alejarse de corrientes de aire, reducir el uso de aire acondicionado y fuentes de calor por aire. Beber muchos líquidos.

➤ **Se recomienda el uso de lágrimas sin conservantes**. En los casos de ojo seco evaporativo (blefaritis, uso de pantallas...) se prefieren las lágrimas hipoosmolares.

➤ **Medidas higiénico-posturales**: colocar más bajas las pantallas para reducir la apertura palpebral y disminuir la evaporación. Evitar trabajar en horario nocturno o con poca luz.

➤ **Usar gafas de sol.**

➤ **Dejar de usar lentes de contacto.**



Derivación al Especialista

Si el paciente es menor de 6 años

Si hay una enfermedad ocular crónica o patología ocular asociada

Si hay presencia de dolor ocular intenso

Si los síntomas no remiten pasados 2 o 4 días

Si hay presencia de secreciones purulentas, legaña, "ojo pegado", podría ser una conjuntivitis infecciosa

Si hay visión borrosa, alteración o pérdida de visión, que no desaparece incluso cuando se pone la lágrima

Si hay sensación de un cuerpo extraño que no desaparece tras la lágrima o baño oftálmico o sigue provocando molestias y/o dolor tras desaparecer



Caso Práctico



Acude a la farmacia un paciente que nos dice que al **despertarse le aparecen los ojos con escamas en el párpado y que siente como si tuviera arenilla**. Al observar podemos comprobar enrojecimiento de la conjuntiva



Lavar con toallitas para retirar las escamas, usar compresas calientes, para reducir la inflamación. **Limpiar de forma regular con un jabón neutro los párpados**. La limpieza regular suele ayudar a mejorar los síntomas. El uso de lágrimas artificiales y lubricantes oculares mejora los síntomas de sequedad y enrojecimiento