

SÍNDROME DE OJO SECO



¿Qué es el ojo seco?

<https://www.aaopt.org/salud-ocular/enfermedades/ojo-seco>

Read in English:

[What Is Dry Eye? Symptoms, Causes and Treatment](#)

Escrito por [Kierstan Boyd](#)

Revisado por [Odalys Mendoza, MD](#)

Editado por [David Turbert](#)

Jul. 25, 2022

Los ojos necesitan lágrimas para mantenerse saludables y sin molestias. Cuando los ojos no producen la cantidad suficiente de [lágrimas](#), existe una condición llamada ojo seco. El ojo seco también ocurre cuando las lágrimas no tienen la combinación adecuada de elementos ó cuando [la película lagrimal](#) no es como debería ser.

- [¿Cómo funcionan las lágrimas?](#)
- [Video de ojo seco](#)
- [Síntomas de ojo seco](#)
- [Causas de ojo seco](#)
- [Diagnóstico de ojo seco](#)
- [Tratamiento de ojo seco](#)
- [Consejos para la prevención del ojo seco](#)

Cómo funcionan las lágrimas?

Cuando parpadea, esparce una lámina de lágrimas sobre el ojo. Esto mantiene la superficie del ojo suave y lisa. La película lagrimal es importante para la buena visión.

La película lagrimal está compuesta por tres capas.

- Una capa grasosa
- Una capa acuosa
- Una capa de mucosa

Cada capa de la lágrima cumple una función.

La capa grasosa es la parte exterior de la película lagrimal. Esto hace que la superficie de la lágrima se suavice y evita que las lágrimas se sequen muy rápidamente. Esta capa se genera en las [glándulas de meibomio](#) del ojo.

La capa acuosa es el medio de la película lagrimal. Representa la mayor parte de lo que vemos como lágrimas. Esta capa limpia el ojo, lavando las partículas que no pertenecen al ojo. Esta capa proviene de la [glándula lagrimal](#) que está en los [párpados](#).

La capa mucosa es la capa interior de la película lagrimal. Esta capa ayuda a esparcir la capa acuosa sobre la superficie del ojo, para mantenerlo húmedo. Sin la presencia de mucosa, las lágrimas no se adhieren al ojo. La mucosa se produce en [la conjuntiva](#). La conjuntiva es el tejido transparente que cubre la parte blanca del ojo y el interior de los párpados.

En general, los ojos producen lágrimas constantemente para mantenerse húmedos. Si tenemos los ojos irritados o lloramos, los ojos producen muchas lágrimas. Sin embargo, a veces los ojos no producen las lágrimas suficientes o algo afecta a una o más capas de la lámina de lágrimas. En esos casos, el resultado es tener ojos secos.

Síntomas del ojo seco

Estos son algunos de los síntomas del ojo seco.

- Siente picazón y [ardor en los ojos](#).
- Tiene sensación de algo que raspa o [arenilla dentro del ojo](#).
- Tienes visión borrosa, especialmente al leer
- Hay líneas de moco en el interior o alrededor de los ojos.
- Tiene los ojos rojos o [irritados](#). Esto pasa especialmente cuando está en un lugar con viento o cerca de humo de cigarrillos.
- Usar [lentes de contacto](#) le genera dolor.
- Tiene muchas [lágrimas](#).

Puede sonarle raro que tener muchas lágrimas en los ojos sea indicio de “ojo seco.” Pero los ojos producen más lágrimas cuando se irritan a causa del ojo seco.

Causas del ojo seco

Las personas tienden a producir menos lágrimas a medida que envejecen. Tanto los hombres como las mujeres pueden padecer de ojo seco. Sin embargo, es más común en las mujeres, particularmente en aquellas que ya pasaron por la menopausia.

Estas son otras causas para el ojo seco.

- Algunas enfermedades, como la artritis reumatoide, el [síndrome de Sjögren](#), enfermedades de la tiroides y lupus.
- [Blefaritis](#) (cuando se inflaman o se enrojecen los párpados)
- Entropión (los párpados se pliegan hacia adentro); ectropión (los párpados se pliegan hacia afuera)
- Estar en lugares con humo, viento o un clima muy seco
- Mirar [la pantalla de una computadora](#) durante mucho tiempo, leer y otras actividades que reducen el parpadeo
- Usar [lentes de contacto](#) durante mucho tiempo
- Someterse a una cirugía ocular refractiva, como [LASIK](#)
- Tomar determinados medicamentos, como:
 - diuréticos (pastillas de agua) para la presión arterial alta
 - betabloqueadores, para problemas cardíacos o presión arterial alta
 - medicamentos para [la alergia](#) y el resfrío (antihistamínicos)
 - píldoras para dormir
 - ansiedad y medicación antidepresiva
 - medicamentos para la acidez

Infórmele a su oftalmólogo todos los medicamentos recetados y no recetados que toma.

Diagnóstico del ojo seco

El oftalmólogo comenzará haciéndole [un examen ocular](#). Le observará [los párpados](#) y la superficie del ojo. También examinará su parpadeo.

Existen muchos exámenes diferentes para el diagnóstico de ojo seco. El oftalmólogo puede realizar una prueba que mida la calidad o espesor de sus lágrimas. También puede medir la rapidez en que usted produce lágrimas.

Tratamiento del ojo seco

Agregándole lágrimas

El oftalmólogo puede pedirle que use lágrimas artificiales. Son [gotas para los ojos similares a sus propias lágrimas](#). Puede usar lágrimas artificiales todas las veces que las necesite. Puede comprar lágrimas artificiales sin una receta. Hay de muchas marcas. Pruebe varias hasta que encuentre la que funcione mejor para usted.

Si usted usa lágrimas artificiales más de seis veces al día o es alérgico(a) a los conservantes, debe usar lágrimas libres de conservantes. Esto es debido a que las lágrimas con conservantes pueden empezar a irritar los ojos.

Conservando las lágrimas

El oftalmólogo puede recomendarle bloquearle [los ductos lagrimales](#). Esto hace que las lágrimas naturales se queden en los ojos durante más tiempo. Se puede introducir [tapones lagrimales](#) de silicona o gel en los conductos lagrimales. Puede retirar los tapones más adelante según sea necesario. El oftalmólogo también puede recomendar una cirugía que cierra los conductos lagrimales de manera permanente.

Aumentar sus lágrimas

El oftalmólogo puede pedirle que use un medicamento recetado en gotas para ojos. Esto ayuda a maximizar el potencial de sus propias lágrimas.

Tratar las causas del ojo seco

Si sus ojos están irritados, su oftalmólogo puede tratar el problema. Su oftalmólogo puede recomendarle:

- gotas o ungüentos para ojos recetados
- compresas tibias sobre los ojos
- darse masaje en los párpados
- determinados limpiadores de párpado

Consejos para la prevención del ojo seco

- Intente no usar secador para el pelo, si es posible.
- Manténgase alejado de habitaciones muy calurosas. En invierno, agregue humedad al ambiente con un humidificador. También puede colocar un recipiente con agua cerca del calefactor o radiador.
- Protéjase los ojos del viento seco usando [gafas envolventes](#) cuando se encuentra al aire libre.
- Hable con su oftalmólogo acerca de agregar [ácidos grasos con omega-3 a su alimentación para aliviar el ojo seco](#). Se encuentran naturalmente en pescado grasoso (como el salmón, las sardinas y las anchoas) y semillas de linaza. Los ácidos grasos con omega-3 se pueden agregar como suplemento dietético (píldora o pastilla).
- ¿Se levanta con ojo seco y arenoso? Use un ungüento con lágrimas artificiales o gotas espesas para los ojos antes de irse a dormir.

¿Cómo Puedo Saber la Causa de Mi Ojo Seco?

<https://www.aaopt.org/salud-ocular/consejos/como-puedo-saber-la-causa-de-mi-ojo-seco>

Read in English:

[How Can I Tell What's Causing My Dry Eye?](#)

Escrito por [Natasha L Herz MD](#)

Dec. 29, 2017

La sensación de [ojo seco](#) suele ser producida por un problema en las [lágrimas](#). Estos problemas pueden deberse al medioambiente, a los medicamentos o al estado de salud.

La baja humedad, el viento (dormir con un ventilador o con una máscara para apnea del sueño), los [alergenos](#) y el [humo](#) son factores ambientales que pueden causar problemas en las lágrimas.

El bajo nivel de humedad en ambientes interiores es causado generalmente por las temperaturas extremas del ambiente exterior. Aún con un humidificador, es frecuente que utilicemos más calefacción o más aire acondicionado en condiciones extremas, lo que hace que los nudillos se cuarteen, los labios se resequen y los ojos nos ardan. Otros ambientes con bajo nivel de humedad los encontramos en aviones y en grandes edificios como los centros comerciales, las oficinas y los hospitales.

Las máscaras para la apnea del sueño son las causas más comunes, aunque estén bien adaptadas. Aún una mínima cantidad de aire que se escape de la máscara puede secar los ojos a través de los pequeños espacios entre los párpados. También los alérgenos y el humo pueden hacer que las lágrimas se evaporen más rápidamente.

Los medicamentos que suelen causar ojo seco incluyen:

- sedantes como el Benadryl, las píldoras para dormir, los remedios para la gripa o los medicamentos contra la ansiedad
- antialérgicos
- medicamentos para la presión arterial
- gotas oftálmicas medicadas, como las [gotas para el glaucoma](#), las gotas como Visine, Similasan y otras, que contienen preservantes

Su oftalmólogo podrá ayudarle a identificar los medicamentos que podrían estar causando sus síntomas.

Los problemas de salud que pueden producir ojo seco incluyen:

- [diabetes](#)
- [trastornos de tiroides](#)
- artritis reumatoide
- la enfermedad de Parkinson
- la rosácea
- cirugías oculares previas

Por último, cualquier tarea visual intensiva, como leer un libro, mirar televisión o la pantalla del computador, hace que parpadeemos con menos frecuencia. La disminución del parpadeo causa [esfuerzo visual](#) y ojo seco.



Hay cosas que pueden hacerse para aliviar el ojo seco:

1. Por cada hora de estar mirando televisión, dese un descanso y deje de mirar la pantalla durante al menos 20 segundos. Parpadee con frecuencia y considere utilizar gotas oftálmicas lubricantes como Refresh, Systane, Soothe o Blink. Evite cualquier tipo de goas oftálmicas que reduzcan el enrojecimiento o la alergia como Visine, Similasan o Naphcon A.
2. Si tiene que dormir con el ventilador encendido o con otro tipo de aire en movimiento, utilice una gota de gel o un ungüento oftálmico. Estos tratamientos ayudarán a mantener sus ojos humectados durante la noche.
3. Incluya nueces de nogal y [pescado como el salmón en su dieta](#). Ambos contienen ácidos grasos omega 3 que ayudan a que la película lagrimal sea un poco más grasosa y menos seca. Entre más líquida sea se distribuirá más fácilmente sobre las lágrimas, evitando su evaporación. Si es alérgico a las nueces o no le gusta el pescado, ensaye a consumir un suplemento de aceite de pescado.
4. Si los síntomas persisten, consulte a un oftalmólogo. Los oftalmólogos son médicos entrenados para el cuidado médico y quirúrgico de las enfermedades oculares. Elaborarán una historia médica completa y harán un examen oftalmológico detallado para determinar todos los factores que pueden contribuir al síndrome de ojo seco y prescribirán un tratamiento.
5. Tenga paciencia con su organismo. El [ojo seco](#) es algo que no se cura como el [ojo rosa](#) con un curso de antibióticos oftálmicos. Se trata de una afección crónica que requiere cambios permanentes en el estilo de vida y tratamiento médico para mantener los ojos en el mejor estado posible.



¿Por qué el ojo seco es tan difícil de tratar?

<https://www.aaopt.org/salud-ocular/consejos/por-qué-el-ojo-seco-es-tan-difícil-de-tratar>

Read in English:

[Why Is Dry Eye So Difficult to Treat?](#)

Escrito por [Reena Mukamal](#)

Revisado por [Christopher E Starr MD](#)

Feb. 02, 2022

Muchas personas que viven con [ojo seco](#) se sienten incomprendidas e insatisfechas con su tratamiento, según una [nueva encuesta](#).

Health Union entrevistó a 415 norteamericanos con ojo seco crónico sobre su experiencia en el manejo de la afección. Esto es lo que encontró la encuesta y lo que los [oftalmólogos](#) dicen que podría ayudar.

Lo más frustrante del ojo seco es...

Dificultad para encontrar alivio de los síntomas del ojo seco

- Casi la mitad (48%) de los pacientes con ojo seco, dijeron que siguieron su plan de tratamiento cuidadosamente, pero solo el 13% experimentó un alivio duradero.

- La mayoría de las personas dicen que las gotas para los ojos de venta libre por sí solas no brindan suficiente alivio y buscan tratamientos adicionales.
- Los remedios caseros incluyen beber agua adicional durante el día (informado por el 76% de los encuestados), usar una compresa tibia (56%), parpadear con frecuencia (52%), evitar los cigarrillos y el humo de segunda mano (45%) y quitarse el maquillaje de los ojos por completo (34%).

Frustración por cómo se diagnostica o percibe el ojo seco

- Entre un cuarto y un tercio de las personas dicen que su condición ha sido descartada como una "enfermedad de la persona mayor", o atribuida a algo menos grave, como las alergias.
- Casi la mitad de las personas sienten que los demás no comprenden por lo que están pasando o no aprecian la realidad de su malestar.

Luchando con los síntomas debilitantes del ojo seco

- Muchas personas luchan con múltiples síntomas como resequedad (76%), sensación de cuerpo extraño (64%), fatiga ocular (62%), sensibilidad a la luz (62%) y visión borrosa (60%), así como ardor, irritación y picazón.
- El ojo seco interfiere con muchos aspectos de la vida cotidiana, como conducir en la noche (56%), leer (42%), utilizar una computadora (34%) y ver televisión (24%).

Los expertos dicen que el ojo seco con frecuencia se confunde con otras afecciones

El ojo seco es un tipo de enfermedad de la superficie ocular, un grupo de trastornos que hace que los ojos no produzcan suficientes [lágrimas](#) o la calidad adecuada de lágrimas. Las lágrimas son esenciales para mantener los ojos sanos y cómodos.

“La enfermedad de la superficie ocular es muy compleja con muchos subtipos y síntomas superpuestos. Llegar a un diagnóstico correcto requiere experiencia y puede llevar tiempo”, dice el experto en ojo seco, Dr. Christopher Starr, profesor asociado de oftalmología en el Weill Cornell Medical Center.

“Muchos síntomas están etiquetados y tratados como ojo seco, pero es posible que los pacientes no mejoren porque están sucediendo otras cosas”, sostiene el Dr. Starr.

La [conjuntivitis alérgica](#), la [blefaritis](#), la disfunción de las glándulas de Meibomio, el [síndrome del párpado flácido](#), las [distrofias corneal](#) es y la toxicidad de los medicamentos o cosméticos, son solo algunas de las muchas afecciones que se pueden denominar incorrectamente como enfermedad del ojo seco, sostiene el Dr. Starr. Si bien las lágrimas

artificiales pueden brindar un alivio temporal en muchos de estos casos, no tratan las causas subyacentes.

Aquí están las mejores herramientas y pruebas para diagnosticar el ojo seco

“Las personas que se sienten frustradas no deben darse por vencidas. Hay un número creciente de herramientas de diagnóstico para identificar la raíz de los problemas y un número cada vez mayor de tratamientos para abordarlos”, sostiene el Dr. Starr.

Las pruebas de diagnóstico que utilizan los expertos en ojo seco incluyen:

- [Sistema de Osmolaridad Tearlab](#): Esta herramienta puede determinar si alguien tiene la enfermedad del ojo seco y qué tan grave es.
- [InflammaDry](#): Esta prueba detecta una molécula inflamatoria que casi siempre está elevada en las lágrimas de los pacientes con enfermedad de la superficie ocular.

Los oftalmólogos también pueden utilizar otras pruebas que miden la calidad de las lágrimas. También pueden realizar pruebas de imágenes para buscar problemas con las [glándulas de Meibomio](#), que producen un aceite que se encuentra en las lágrimas sanas.

Tratar el ojo seco es complicado, pero no imposible

En la actualidad, existen muchas opciones de tratamiento, y encontrar una solución puede implicar algo de prueba y error. Muchas personas consideran necesario combinar terapias y hacer algunos cambios en el estilo de vida. El régimen de tratamiento adecuado puede implicar mucho cuidado diario.

Su oftalmólogo puede sugerir:

- [Cambios en el estilo de vida, el medioambiente y la dieta](#)
- [Tapones de los conductos lagrimales](#)
- Medicamentos tópicos o píldoras que previenen la inflamación y la infección
- Medicamentos aprobados por la FDA como Restasis, Xiidra, Cequa o Eyesuvis
- [Dispositivos como LipiFlow, TearCare, Blephex y/o lentes de contacto especiales](#)

Acuda a su [oftalmólogo](#) para obtener formación y apoyo durante todo el proceso de tratamiento.

Se espera que muchas terapias interesantes para la enfermedad de la superficie ocular estén disponibles en los próximos 1 a 3 años. Pregúntele a su médico si es elegible para participar en ensayos clínicos para nuevos tratamientos.



Cuatro Formas de Evitar el Ojo Seco

<https://www.aao.org/salud-ocular/consejos/cuatro-formas-de-evitar-el-ojo-seco>

Read in English:

[Four Ways to Fight Dry Eye](#)

Escrito por [Shirley Dang](#)

Revisado por [Cynthia A Self MD](#)

Dec. 19, 2016

¿Siente como si tuviera arena en los ojos, o tiene los ojos rojos o irritados? A continuación, encontrará cuatro formas de eliminar esas molestias oculares

Las lágrimas artificiales pueden ayudar a humectar transitoriamente sus ojos, sin embargo, por sí solas, no pueden eliminar la sensación de estar en el desierto del Sahara que experimentan muchos de quienes sufren de [ojo seco](#). El distintivo de esta afección (enrojecimiento, lagrimación y sensación arenosa) puede empeorar por el uso de ciertos medicamentos o por pasar demasiado tiempo frente a la computadora y a los teléfonos inteligentes. Si esto le suena familiar, intente los siguientes trucos para mantener sus ojos más humectados:

1. Parpadee. Más. Ahora.

Las lágrimas se componen de múltiples elementos, incluyendo aceite. Al parpadear, las lágrimas distribuyen esa capa protectora de aceite por toda la superficie de los ojos – lo que ayuda a mantenerlos húmedos. En la situación ideal, una persona parpadea de 14 a 18 veces por minuto. Pero cuando tiene al frente un libro o una pantalla, el parpadeo realmente disminuye. Una solución consiste en recordar que debe parpadear más, mediante el uso de algo tan poco tecnológico como un papel de notas autoadhesivo. O intente instalar una aplicación que recuerde a sus ojos que deben tomarse un descanso, aplicando la regla de 20-20-20: cada 20 minutos, por 20 segundos, fije la vista en un objeto que se encuentre al menos a 20 pies de distancia.

2. Consuma nueces. Consuma pescado.



Sus ojos tienen glándulas que bombean lágrimas que contienen aceites similares a los ácidos grasos omega-3 y omega-6. Hay cierta evidencia de que consumir alimentos ricos en ácidos grasos puede ayudar a reponer también los aceites de los ojos. Por lo tanto, procure agregar a su dieta nueces de nogal y pescado como salmón. Si es alérgico a las nueces, o no le gusta el pescado, no hay problema. Tome cápsulas de suplemento de aceite de pescado para obtener los ácidos grasos buenos que requiere.

3. Cuando esté seco, huméctese.



El aire caliente y seco que circula al interior de las casas y los edificios reseca totalmente sus ojos. Encender un humidificador de sobremesa ayuda a mantener la humedad local en su cubículo de trabajo o su hogar a un nivel más confortable.

4. Salga del túnel de viento.



El viento hace que la humedad se evapore de la superficie de los ojos más rápido de lo normal, y es por esto que quienes sufren de ojo seco deben evitar las condiciones de corrientes de aire y dispositivos que botan aire como los conductos de calefacción. Evite permanecer en ambientes donde haya secadores de pelo y ventiladores, siempre que sea posible, y si sale a la calle en un día de mucha brisa, use anteojos de sol o anteojos normales para ayudar a bloquearla. Sus ojos se lo agradecerán.

¿Sigue sufriendo? Consulte a su oftalmólogo para asegurarse de que su ojo seco no sea síntoma de algo más grave (el ojo seco puede ser síntoma de

una enfermedad autoinmune como la enfermedad de Sjogren). ¡No olvide parpadear!



12 tratamientos para el ojo seco: lo que los pacientes deben saber

<https://www.aaopt.org/salud-ocular/consejos/12-tratamientos-para-el-ojo-seco-lo-que-los-pacien>

Read in English:

[12 Devices for Treating Dry Eyes](#)

Escrito por [Reena Mukamal](#)

Revisado por [Mitchell A Jackson MD](#)

Feb. 15, 2021

Muchas personas experimentan [enrojecimiento](#) e [irritación](#) en los ojos en algún momento, tal vez después de caminar en un día con mucho viento, o al socializar en una fiesta llena de humo de cigarrillo. El ojo seco [se trata comúnmente](#) con compresas tibias o gotas para los ojos de venta libre, llamadas [lágrimas artificiales](#).

Pero, cuando sus ojos se sienten [secos](#) y [arenosos](#) todos los días — como resultado del [envejecimiento](#), [condiciones de salud subyacentes](#), ciertos medicamentos con prescripción o largas horas [mirando la pantalla de su computadora](#) — su médico puede sugerir un tratamiento más fuerte. Un

tratamiento tradicional consiste en colocar pequeños dispositivos llamados [tapones para los lagrimales](#) en los conductos, para mantener las lágrimas naturales en el ojo.

En la actualidad, existe un número creciente de terapias basadas en dispositivos que ayudan a atacar las [causas principales de la resequedad](#). Aquí hay un resumen de la última tecnología utilizada por [oftalmólogos y otros proveedores de atención oftalmológica](#) para ayudar a aliviar el ojo seco.

Dispositivos de 'limpieza profunda' para ojo seco

Con frecuencia, la incomodidad del ojo seco se debe a bloqueos en las pequeñas glándulas sebáceas a lo largo del borde de los párpados. Éstas, llamadas [glándulas de Meibomio](#), le dan a sus lágrimas una capa aceitosa protectora llamada meibum. La meibum evita que las lágrimas se sequen demasiado rápido. Pero, en pacientes con ojo seco, la meibum puede engrosar y obstruir las glándulas.

Según el oftalmólogo y vocero de la Academia, Dr. Mitchell Jackson, "Cuidar el ojo seco es como cuidar los dientes. Cepillarse los dientes y utilizar hilo dental en casa, le ayudará a mantener una buena higiene bucal, pero, por sí solo, esto no es suficiente. De igual manera, debe ir al odontólogo cada 6 a 12 meses, para una eliminación completa de la placa dental. Para los ojos, necesita lubricación diaria y compresas de agua tibia en casa, y, de vez en cuando, también debe limpiar completamente las glándulas de Meibomio".

El Dr. Jackson describió algunos dispositivos que los médicos pueden utilizar para limpiar profundamente estas glándulas:

- **Lipiflow** (Johnson & Johnson Vision). Los aplicadores en forma de concha se colocan sobre la parte delantera y trasera de cada párpado. Una computadora suministra calor y presión a los aplicadores para masajear las glándulas de Meibomio y liberar los aceites obstruidos. Los pacientes reciben gotas anestésicas antes del tratamiento. Los estudios sugieren que el LipiFlow reduce los síntomas del ojo seco de seis meses a un año, con efectos secundarios mínimos. Algunos pacientes experimentan enrojecimiento leve de los ojos, aunque éste desaparece después del tratamiento. Debido a la forma del aplicador, este dispositivo puede no ser ideal para pacientes que tienen los ojos hundidos. Este fue el primer dispositivo de calor pulsado que fue aprobado por la Administración de Alimentos y Drogas de los EE. UU., para tratar la disfunción de la glándula de Meibomio, y se considera un criterio de referencia. También es el tratamiento más caro, con un costo de alrededor de \$900 por cada sesión.
- **TearCare** (Sight Sciences). Es similar al Lipiflow; este dispositivo aplica calor a las glándulas de Meibomio usando un aplicador colocado sobre cada párpado. Los aplicadores de TearCare están hechos de un material delgado y flexible, que permite a los pacientes mantener los ojos abiertos y parpadear durante el tratamiento. Las gotas anestésicas no son necesarias. Es posible que su proveedor

de atención oftalmológica necesite masajear sus párpados después de aplicar el calor, para liberar completamente los aceites obstruidos. Este tratamiento es apropiado para todas las formas y tamaños de ojos. Una sesión cuesta entre \$600 y \$700.

- **iLux** (Alcon). Los profesionales de la salud oftalmológica pueden utilizar este dispositivo portátil para calentar y masajear los párpados. El calor basado en LED y la presión suave, trabajan juntos para liberar los aceites obstruidos. Este dispositivo se utiliza mejor para tratar problemas en cada párpado de forma individual. Los pacientes pueden esperar resultados comparables con LipiFlow y TearCare, con un costo de tratamiento similar al de TearCare. Los pacientes que usan mascarillas todo el día, todos los días, para prevenir COVID-19, tienen una tendencia a desarrollar glándulas sebáceas obstruidas (llamadas [chalaziones](#)) en los párpados. Este tratamiento puede ayudar.
- **Mibo Thermoflo** (Mibo Medical Group). Es un cruce entre Lipiflow e iLux, este sistema incluye una consola eléctrica, una pieza de mano con cable y almohadillas de metal para los ojos, que son colocadas sobre los párpados. La consola proporciona calor mientras un proveedor de atención oftalmológica masajea manualmente las almohadillas sobre los párpados para liberar las obstrucciones en las glándulas de Meibomio. Este dispositivo puede requerir procedimientos más frecuentes que Lipiflow o iLux. El costo de esta terapia oscila entre \$100 y \$400.
- **EyeXPress** (Holbar Medical Products). Su médico le cubrirá los ojos con unas gafas que contienen un inserto de gel suave y está unido a un dispositivo de calentamiento. Las gafas se ajustan a los párpados y se calientan para suavizar el meibum. Luego, su proveedor masajeará sus párpados para liberar los aceites. Esta terapia requiere que los pacientes tengan cuatro tratamientos programados con tres o cuatro semanas de diferencia. Las sesiones cuestan entre \$450 y \$750.
- **NuLids** (NuSight Medical). Su oftalmólogo podría recomendar este sistema portátil de uso doméstico, para masajear y limpiar sus párpados. La máquina utiliza una punta suave de silicona, desechable, junto con un limpiador para un tratamiento diario de un minuto. El dispositivo cuesta alrededor de \$300 y viene con un suministro de puntas para 30 días.
- **BlephEx** (BlephEx LLC). Este dispositivo de mano hace girar una esponja de uso médico a altas velocidades, para eliminar el exceso de bacterias, biopelículas y toxinas de los párpados y las glándulas de Meibomio externas. Puede ser útil para controlar los párpados hinchados (llamada [blefaritis](#)) y los bloqueos de las glándulas de Meibomio. A veces, el BlephEx se usa justo antes, o junto con, uno de los tratamientos a base de calor mencionados anteriormente. Otros pacientes encuentran que funciona bien como tratamiento de control independiente, cuatro veces al año. El procedimiento dura aproximadamente ocho minutos y cuesta \$150 por sesión.
- **Intense Pulsed Light Therapy** (varia compañías). La terapia con luz pulsada intensa, ha sido aprobada por la FDA durante más de 15 años, para tratar la rosácea, eliminar lesiones cutáneas y abordar otros problemas de la piel. También se utiliza, fuera de lo indicado

en la etiqueta, para tratar los bloqueos de las glándulas de Meibomio. Durante una sesión, la luz infrarroja se aplica directamente a los párpados con un dispositivo de mano. La luz ayuda a reducir la inflamación y a disminuir los bloqueos de las glándulas de Meibomio obstruidas. Esta terapia no es adecuada para personas con piel más oscura/pigmentada. Los tratamientos duran 10 minutos y deben repetirse cuatro veces al año. La terapia de luz pulsada intensa cuesta alrededor de \$400 por sesión.

- **ITN TrueTear** (Allergan). Este tratamiento se administra por la nariz, no por los ojos. El dispositivo utiliza dos sondas diminutas, una colocada en cada fosa nasal. Las sondas entregan pequeñas corrientes eléctricas para estimular los nervios que recubren el interior de la nariz. Esto hace que el cerebro aumente la producción de lágrimas a través de las glándulas lagrimales. TrueTear se utiliza principalmente para pacientes con cierto tipo de disfunción de la glándula de Meibomio, conocida como "deficiencia acuosa". Los pacientes pueden realizarse el tratamiento por sí mismos, cuatro veces al día durante 30 a 60 segundos cada uno. A veces, el tratamiento puede causar molestias y ardor dentro de la nariz, hemorragias nasales o dolores de cabeza. El dispositivo no se puede utilizar en pacientes que tengan marcapasos o desfibriladores. TrueTear cuesta \$650 por el dispositivo, el cargador y el suministro de puntas para un mes. Un dispositivo similar llamado [iTEAR 100](#) está disponible en Olympic Ophthalmics.

Lentes de contacto especiales que curan la superficie del ojo

Los pacientes con ojo seco de moderado a grave, pueden experimentar [daños duraderos en la cúpula transparente del ojo](#) o en la [córnea](#). Los lentes de contacto especiales (llamados lentes esclerales), pueden ayudar a reparar la superficie de los ojos y se utilizan principalmente en pacientes con disfunción grave de las glándulas de Meibomio.

- **Prokera** (BioTissue, Inc). Este lente futurista utiliza un pedazo de tejido amniótico donado, que se mantiene en su lugar, sobre la córnea, con un pequeño anillo. Al utilizarlo sentirá como si tuviera un lente de contacto muy grande en el ojo. El tejido, que proviene de la placenta, cura la córnea. Los pacientes suelen llevar el lente durante tres días. Los estudios han demostrado que Prokera puede mantener cómodos los ojos muy secos durante meses después de la extracción. Prokera también se usa para tratar queratitis, cicatrices corneales, quemaduras químicas y otras enfermedades oculares que causan inflamación. Puede que esté cubierto por un seguro, según su plan de salud.
- **BostonSight Prosthetic Replacement of the Ocular Surface Ecosystem, or PROSE** (Boston Foundation for Sight). Este lente de diseño personalizado y ajustado, es un tratamiento reservado para pacientes con los casos más graves de ojo seco, que han probado otros tratamientos con éxito limitado. El lente se coloca en la parte

blanca del ojo, llamada [esclera](#), para crear una cubierta suave sobre la superficie dañada del ojo. El cristalino se llena con solución salina sin conservantes todos los días, y se retira a la hora de acostarse. PROSE es extremadamente caro y difícil de encontrar, ya que solo lo ofrecen 12 instituciones oftalmológicas en la actualidad.

- **EyePrintPro** (EyePrint Prosthetics, LLC). Este lente protésico toma una impresión de la superficie ocular y la convierte en un modelo digital en 3D, que luego se imprime como un nuevo lente. EyePrintPro utiliza un proceso mucho más rápido que PROSE para personalizar su córnea y esclera de forma única. Por esa razón, el dispositivo es mucho menos costoso y cuesta alrededor de \$4,000.

Según el Dr. Jackson, "Hemos recorrido un largo camino con estrategias y tratamientos para el ojo seco. Además de todas estas tecnologías, actualmente hay en curso 38 ensayos clínicos de la FDA, para productos aún más innovadores.

Todo esto debería ofrecer esperanza a los pacientes. Si tiene la enfermedad de ojo seco leve, moderada o incluso muy grave, es probable que exista un tratamiento para usted. Para satisfacer mejor sus necesidades, es importante consultar primero a un profesional del cuidado oftalmológico para un examen completo".

Los beneficios del aceite de pescado para el ojo seco

<https://www.aao.org/salud-ocular/consejos/el-aceite-de-pescado-ayudar-aliviar-el-ojo-seco>



Read in English:

[Can Fish Oil Relieve Dry Eye?](#)

Escrito por [Celia Vimont](#)

Revisado por [Rebecca J Taylor, MD](#)

May. 15, 2023

Nuestros ojos necesitan una capa sana de lágrimas. Sin esta lubricación, nuestros ojos se vuelven rojos, irritables y con picazón. Esto puede provocar una afección llamada [ojo seco](#).

El ojo seco se vuelve más común con la edad. Algunas mujeres desarrollan ojo seco durante la menopausia debido a cambios hormonales. Otras personas desarrollan ojo seco por vivir en un ambiente seco y con viento, o por trabajar en un edificio con aire acondicionado constante. La exposición al sol, el humo del tabaco o los medicamentos para el resfriado o las alergias, también pueden provocar ojo seco.

¿Cuáles son los beneficios de los ácidos grasos omega 3?

Si bien las lágrimas artificiales y los ungüentos son los tratamientos más comunes para el ojo seco, algunos pacientes encuentran alivio al consumir ácidos grasos omega-3. Los ácidos grasos omega-3 están disponibles en forma de cápsulas y se pueden consumir de forma natural al comer salmón, sardinas, arenque, atún, lacha o hígado de bacalao.

Un amplio estudio de 32.000 mujeres encontró que [aquellas que consumían la mayor cantidad de ácidos grasos de pescado omega-3, tenían un riesgo 17% menor de presentar ojo seco](#), en comparación con las mujeres que no consumían, o consumían muy pocos mariscos. Un estudio publicado en el International Journal

of Ophthalmology, concluyó que los ácidos grasos omega-3 "tienen un papel determinado en el síndrome del ojo seco".

El aceite de pescado puede ayudar a aliviar los ojos secos

La Dra. Stephanie Marioneaux, portavoz de la Academia Americana de Oftalmología, le dijo a The New York Times que los ácidos grasos omega-3 en el aceite de pescado, parecen reducir la inflamación. Si la inflamación de los párpados o la superficie del ojo empeora el ojo seco, tiene sentido que un suplemento pueda ayudar con este problema. "El ojo seco es bastante complejo y no hay cura", sostiene la Dra. Marioneaux. "Sin embargo, tratar la inflamación puede mejorar algunos de los síntomas".

Los aceites omega-3 también parecen mejorar la función de las [glándulas de Meibomio](#) del ojo, que producen la parte aceitosa de las [lágrimas](#). La función mejorada de esas glándulas puede aliviar los síntomas del ojo seco.

Los pacientes con otras enfermedades oculares también pueden beneficiarse. Los ácidos grasos omega-3 pueden reducir el crecimiento de vasos sanguíneos anormales que ocurren en la [degeneración macular relacionada con la edad](#) y otras enfermedades de la retina.

¿Qué suplemento de aceite de pescado es mejor?

Algunas personas prefieren consumir ácidos grasos omega-3 comiendo pescado, mientras que otras prefieren tomar una cápsula de aceite de pescado.

Pregúntele [a su médico](#) si los suplementos de omega-3 son adecuados para usted. Si es así, su médico puede ayudarlo a seleccionar el suplemento de mejor calidad entre las muchas opciones disponibles en las tiendas.