

La Academia Americana de Oftalmología es la asociación de médicos y cirujanos oculares más grande del mundo. Con una comunidad global de 32,000 doctores en medicina, protegemos la visión y habilitamos vidas estableciendo los estándares para la educación oftálmica y abogando por nuestros pacientes y el público en general. Para más información, visite [www.aaopt.org/salud-ocular](http://www.aaopt.org/salud-ocular).

CORTESÍA DE:



taponos más adelante según sea necesario. El oftalmólogo también puede recomendar una cirugía que cierra los conductos lagrimales de manera permanente.

**Aumentar sus lágrimas.** Es posible que su oftalmólogo le pida que use un medicamento en gotas para los ojos recetado. Esto ayuda a que sus ojos produzcan más lágrimas.

**Tratar las causas del ojo seco.** Si sus ojos están irritados, su oftalmólogo puede tratar el problema. Su oftalmólogo puede recomendarle:

## 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 graso (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.

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

## Resumen

Las lágrimas mantienen a los ojos saludables y sin molestias. El ojo seco es cuando no produce la cantidad suficiente de lágrimas o no produce las lágrimas adecuadas.

Su oftalmólogo puede recomendarle que se coloque lágrimas artificiales sin conservantes o gotas para los ojos para ayudar a que los ojos produzcan lágrimas. Otros tratamientos pueden ser bloquear los conductos lagrimales con taponos pequeños o con una cirugía. Esto hace que las lágrimas estén más tiempo en los ojos.

Puede combatir el ojo seco evitando lugares muy calurosos, secos y con mucho viento. Además, algunas personas alivian el ojo seco agregando ácidos grasos con omega-3 a su alimentación.

Es importante visitar a su oftalmólogo con regularidad para evaluar los ojos y los cambios en la visión.

Si usted tiene preguntas sobre la visión, hable con su oftalmólogo. Él o ella tiene un compromiso con la protección de sus ojos.

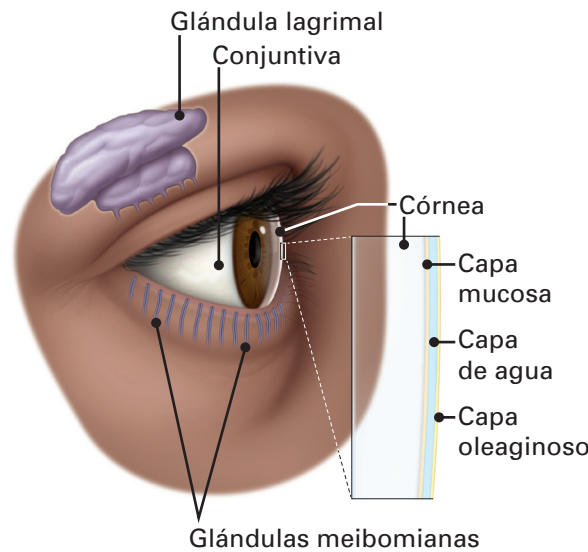
Infórmese más sobre la salud ocular en OjosSanos—una publicación de la Academia Americana de Oftalmología— en [aaopt.org/salud-ocular](http://aaopt.org/salud-ocular).

## ¿Qué es el ojo seco?

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 (ver diagrama abajo) ó cuando la película lagrimal no es como debería ser.

## ¿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.

## ¿Cuáles son los síntomas del ojo seco?

Estos son algunos de los síntomas del ojo seco.

- Siente picazón y ardor en los ojos.
- Tienes visión borrosa, especialmente al leer
- Tiene sensación de algo que raspa o arenilla dentro del ojo.
- 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.

## ¿Qué causa el 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.

## ¿Cómo se diagnostica el 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.

## ¿Cómo se trata el 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 al uso frecuente de lágrimas con conservantes, cuyos componentes químicos pueden activar una irritación de 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