

¿Siente molestias en los ojos?

Podrían deberse al síndrome de ojo seco o a una alergia ocular.

¿Qué es el síndrome de ojo seco?

Se trata de un trastorno de los conductos lacrimales y de la superficie ocular que impide que el ojo produzca una cantidad suficiente de lágrimas de calidad para mantener el ojo húmedo.

Las lágrimas contienen un equilibrio preciso de agua, mucosa, aceite, nutrientes y anticuerpos para nutrir al ojo y protegerlo de infecciones. Cuando se altera este equilibrio, se produce el síndrome de ojo seco. La capa aceitosa y suave ayuda a prevenir la evaporación de la capa de agua, y la capa de mucosa permite que las lágrimas se esparzan uniformemente y se adhieran a la superficie del ojo. Si las lágrimas se evaporan demasiado rápido, o si no se esparcen uniformemente por la superficie externa del ojo, puede producirse el síndrome de ojo seco. La película lacrimal se esparce por el ojo al pestañear. Las lágrimas lubrican, arrastran partículas extrañas y protegen a los ojos de las infecciones. La mayoría de las personas tiene una suficiente cantidad y calidad de lágrimas para lubricar y nutrir adecuadamente los tejidos de la superficie ocular. La inflamación de las estructuras oculares cumple un papel clave en muchos pacientes que tienen una película lacrimal disfuncional.



Por Alan Friedman, Optometrista
Director de Planes de la Vista de
UnitedHealthcare Vision

Síntomas del síndrome de ojo seco:

- Sequedad
- Lagrimeo excesivo
- Sensación de arenilla o aspereza
- Sensación de que hay un cuerpo extraño en el ojo
- Ardor
- Párpados pegajosos al despertarse
- Vista borrosa

Puede resultar confuso que el lagrimeo de los ojos pueda ser un síntoma de ojos secos. Esto ocurre cuando la calidad de las lágrimas es deficiente debido a la falta de los componentes aceitosos y mucosos. Sin estos componentes que retienen las lágrimas en la superficie ocular, las lágrimas chorrean de los ojos por la cara.

¿Qué causa el síndrome de ojo seco?

Este síndrome se desarrolla con la edad y es una molestia común de las mujeres posmenopáusicas debido a los cambios hormonales. También es común en las personas que tienen alergias. Las personas que trabajan en oficinas y pasan mucho tiempo frente a la computadora se quejan de sequedad ocular. Esto ocurre porque las personas suelen pestañear menos mientras miran a la pantalla de la computadora. Algunas personas que se han sometido a una cirugía ocular LASIK tienen molestias relacionadas con los ojos secos. Muchos pacientes que usan lentes de contacto dejan de hacerlo debido a la sequedad y las molestias. Su oculista puede comentarle acerca de la nueva generación de lentes contactos disponibles que dejan pasar más oxígeno. Los medicamentos de venta con receta que pueden causar el síndrome de ojo seco incluyen algunos medicamentos antihipertensivos, antihistamínicos, antidepresivos y analgésicos.

El síndrome de ojo seco también puede desarrollarse con condiciones sistémicas comunes, como:

- Artritis reumatoide
- Lupus
- Enfermedad de la tiroides
- Acné rosácea
- Diabetes
- Enfermedad de Sjogren

Tratamiento del síndrome de ojo seco

El tratamiento más común para el ojo seco es el uso de lágrimas artificiales para ayudar a reabastecer la película lacrimal. La presentación de las lágrimas artificiales es líquida o en gel para uso nocturno. Existen muchas marcas diferentes disponibles sin receta que su oculista puede recomendarle. Tomar un suplemento oral de ácidos grasos omega-3 puede ayudar a mejorar la calidad de las lágrimas. Debería reducir la ingesta de cafeína y dejar de fumar, ya que causan deshidratación que puede provocar el síndrome de ojo seco. Cuando el problema se ve agravado por inflamación o infección de los párpados, su proveedor de cuidado de la vista le recomendará técnicas para limpiar los párpados y puede indicarle gotas para aliviar el problema. Una mala higiene de los párpados puede contribuir al síndrome de ojo seco. También podría ser útil evitar los lugares ventosos e instalar un humidificador en su casa u oficina. Puede hablar con su médico acerca de la posibilidad de insertar tapones lagrimales. Los tapones cierran los pequeños orificios de drenaje (puntos) que se encuentran en la esquina interna del párpado inferior y superior. Esto permite que los ojos aprovechen mejor la escasa cantidad de lágrimas que tiene.

¿Qué es la alergia ocular?

La causa de consulta de muchas visitas al oculista se relaciona con las molestias que produce la alergia ocular. Algunas personas tienen dificultad para dormir o concentrarse debido a las alergias. El síntoma principal de la alergia ocular es la comezón, mientras que otros síntomas incluyen ardor, lagrimeo, sensación de cuerpo extraño, aspecto rosado o enrojecimiento de la conjuntiva (conjuntivitis), párpados hinchados y secreción mucosa. También es común tener una combinación de síntomas oculares y nasales, como los pacientes que padecen fiebre del heno.

¿Qué causa la alergia ocular?

La conjuntivitis alérgica puede ser causada por:

- Árboles, pasto, polen
- Caspa y pelo de mascotas
- Polvo
- Moho
- Contacto con ingredientes de gotas para los ojos, soluciones para lentes de contacto y cremas faciales

Cuando un alérgeno entra en contacto con el ojo, la película lacrimal arrastrará todo o parte del alérgeno. Si la película lacrimal es insuficiente, los mastocitos que se encuentran en los párpados se rompen causando una liberación de histamina, que provoca enrojecimiento, hinchazón y picazón. Algunos pacientes pueden tratar sus síntomas con gotas para los ojos y medicamentos orales de venta sin receta. Algunos de estos medicamentos en realidad pueden empeorar los síntomas porque tienen un efecto que produce sequedad en los ojos, lo que reducirá el arrastre de los alérgenos.

Tratamiento de las alergias oculares

El primer paso para controlar las alergias es evitar la exposición al alérgeno en cuestión siempre que sea posible. Es importante no frotarse los ojos ya que puede agravar la respuesta alérgica de los ojos. Debería ducharse y lavarse el cabello antes de ir a dormir para eliminar los alérgenos del cuerpo. Las lágrimas artificiales diluyen el alérgeno que se encuentra en la superficie ocular. Las compresas frías ayudan a aliviar los síntomas.

Si su alergia ocular es molesta y afecta su vida diaria, debería consultar a su oculista. Si se autoadministra gotas para los ojos de venta sin receta, tenga cuidado ya que algunas de estas gotas causan enrojecimiento ocular con el uso a largo plazo. Existe una nueva generación de gotas para los ojos de venta con receta que ofrecen un alivio inmediato a la picazón de los ojos y que estabilizan la respuesta alérgica. Estas gotas se llaman antihistamínicas o estabilizadoras de mastocitos. Si la alergia es intensa, es posible que su proveedor de cuidado de la vista deba adoptar un enfoque más agresivo indicándole gotas para los ojos con esteroides suaves para reducir la inflamación. Estas gotas son extremadamente seguras. Una vez que disminuye la inflamación, se interrumpe el uso de las gotas para los ojos con esteroides y se las reemplaza por las gotas antihistamínicas o estabilizadoras de mastocitos. Su médico programará visitas de seguimiento para controlar su salud ocular. Muchos pacientes que tienen alergias oculares también pueden tomar antihistamínicos orales para la congestión nasal y de los senos paranasales. Estos medicamentos pueden causar sequedad ocular, lo que puede aumentar la respuesta de la alergia ocular.

Los ojos se ven afectados por la salud general de todo el cuerpo. Cuando siente malestar en los ojos, debería darle la oportunidad a su optometrista u oftalmólogo de diagnosticar y tratar el problema. El síndrome de ojo seco y la alergia ocular manifiestan una variedad de expresiones clínicas. No existe un tratamiento único que satisfaga las necesidades de todos los pacientes. No es necesario sufrir cuando existe una nueva generación de gotas para los ojos que pueden brindar alivio. Sólo su oculista puede diagnosticar su problema realizando una historia clínica completa y evaluando los resultados clínicos durante un examen integral de la vista. Su médico le brindará información sobre su condición y le explicará la necesidad de controlarla. El síndrome de ojo seco y la alergia ocular son problemas médicos crónicos que requieren un plan de tratamiento a largo plazo. Si no se tratan, pueden provocar condiciones más graves que afecten su calidad de vida.

UnitedHealthcare Vision®

La cobertura de UnitedHealthcare Vision es proporcionada por o a través de UnitedHealthcare Insurance Company o sus afiliadas. Los servicios administrativos son ofrecidos por Spectera, Inc., United HealthCare Services, Inc. o sus afiliadas.



Printed on paper containing recycled material.

05/09 UHC OA100-2273 © 2009 United HealthCare Services, Inc.