

## Centro Provincial de Información Ciencias Médicas Ciego de Ávila

---

### Síndrome del Ojo Seco

#### ¿Qué es el síndrome del Ojo Seco?

Los ojos secos se presentan cuando el ojo es incapaz de mantener una capa saludable de lágrimas.

Tener ojos secos es molesto. Si tienes ojos secos, es posible que te ardan o que te piquen. Es posible que tengas ojos secos en determinadas situaciones, como en un avión, en una habitación con aire acondicionado, mientras andas en bicicleta o después de mirar la pantalla de la computadora durante algunas horas.

#### Causas

El ojo seco regularmente se presenta en personas que por lo demás tienen buena salud.



Los ojos secos son el resultado de una variedad de causas que alteran la película lagrimal sana. La película lagrimal tiene tres capas: lipídica, acuosa y mucínica. Esta combinación mantiene la superficie de los ojos lubricada, lisa y limpia. Si cualquiera de estas capas tiene problemas, puede producirse la sequedad ocular.

Las causas de la disfunción de la película lagrimal son muchas, e incluyen cambios hormonales, enfermedades autoinmunitarias, inflamación de las glándulas

sebáceas en el párpado o enfermedades oculares alérgicas. Para algunas personas, la causa de los ojos secos es la disminución en la producción de lágrimas o el aumento de la evaporación de las lágrimas.

### Menor producción de lágrimas

Se vuelve más común con la edad. Esto puede ocurrir debido a cambios hormonales que hacen que los ojos produzcan menos lágrimas. El síntoma del ojo seco a veces puede ser causado o empeorado por una condición llamada meibomianitis, que cambia la película lagrimal normal.

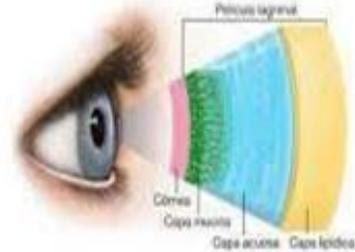
Los ojos secos pueden aparecer cuando no tienes la capacidad de producir suficiente agua (líquido acuoso). El término médico para esta afección es queratoconjuntivitis seca.

Algunas causas frecuentes de una menor producción de lágrimas son las siguientes:

## EL "SÍNDROME DE OJO SECO"

Es una alteración que se produce en la superficie de la córnea y la conjuntiva por la falta de lágrima o porque esta es de mala calidad.

Como consecuencia, la superficie del ojo no está bien lubricada, lo que puede dar lugar a molestias oculares, problemas visuales y lesiones en la córnea y la conjuntiva.



### Envejecimiento

Ciertas enfermedades, como el síndrome de Sjögren, enfermedades oculares alérgicas, la artritis reumatoide, el lupus, la esclerodermia, la enfermedad de injerto contra huésped, la sarcoidosis, los trastornos de tiroides o la falta de vitamina A.

Ciertos medicamentos, como los antihistamínicos, los descongestionantes, la terapia de reemplazo hormonal, los antidepresivos, los anticonceptivos y los medicamentos para tratar la hipertensión arterial, el acné y la enfermedad de Parkinson.

Desensibilización de los nervios de la córnea causada por el uso de lentes de contacto, daño en los nervios o el causado por una cirugía ocular láser, aunque los síntomas de los ojos secos relacionados con este procedimiento generalmente son temporales.

Evaporación excesiva de la lágrima

Otras causas comunes de resequead en los ojos incluyen:

- Ambiente o sitio de trabajo seco (con viento, aire acondicionado)
- Exposición al sol
- Tabaquismo o ser fumador pasivo
- Medicamentos para el resfriado o las alergias
- Usar lentes de contacto

El ojo seco también puede ser causado por:

- Calor o quemaduras químicas
- Cirugía previa del ojo

- Uso de gotas para los ojos para otras enfermedades oculares
- Un trastorno autoinmunitario poco común en el que las glándulas que producen las lágrimas son destruidas (síndrome de Sjögren)



### **Síntomas**

Los síntomas pueden incluir:

- Visión borrosa
- Ardor, picazón o enrojecimiento en el ojo
- Sensación arenosa o abrasiva en los ojos
- Sensibilidad a la luz

## Pruebas y exámenes

### Los exámenes pueden incluir:

- Medición de la agudeza visual
- Examen con lámpara de hendidura
- Tinción de diagnóstico de la córnea y la película lagrimal
- Medición del tiempo de ruptura de la película lagrimal (TRL)
- Medición de la tasa de producción de lágrimas (prueba de Schirmer)
- Medición de la concentración de las lágrimas (osmolalidad)

## Tratamiento

El primer paso en el tratamiento son las lágrimas artificiales. Estas vienen ya sea con conservantes (botella de tapa rosca) y sin conservantes (frasco de un solo giro). Las lágrimas con conservantes son más convenientes, pero algunas personas son sensibles a los conservantes. Hay muchas marcas disponibles sin receta médica.

Comience a usar las gotas por lo menos de 2 a 4 veces al día. Si sus síntomas no mejoran después de un par de semanas de uso regular:

- Aumente el uso (hasta cada 2 horas).
- Cambie a gotas sin conservantes si ha estado usando el tipo con conservantes.
- Pruebe con una marca diferente.
- Hable con su proveedor de atención médica si no puede encontrar una marca que funcione para usted.



### Otros tratamientos pueden incluir:

- Aceite de pescado de 2 a 3 veces al día

- Anteojos, gafas de protección o lentes de contacto que conserven la humedad en los ojos
- Medicamentos como Restasis, Xiidra, corticosteroides tópicos, y tetraciclina y doxiciclina orales
- Diminutos tapones puestos en los conductos de drenaje lagrimal para ayudar a que la humedad permanezca en la superficie del ojo durante más tiempo

Otras medidas útiles son:

- NO fume
- Evite recibir el humo indirecto, el viento directo y el aire acondicionado.
- Utilice un humidificador, particularmente en el invierno.
- Reduzca los medicamentos para la alergia y el resfriado que pueden provocar resequeza y empeorar sus síntomas.
- Parpadee a propósito más a menudo. Descanse la vista de vez en cuando.

- Limpie regularmente las pestañas y aplique compresas calientes.

Algunos síntomas del ojo seco se deben al hecho de dormir con los ojos ligeramente abiertos. Los ungüentos lubricantes son muy eficaces para este problema. Usted los debe utilizar solo en pequeñas cantidades, ya que pueden distorsionar la visión. Lo mejor es utilizarlos antes de dormir.

La cirugía puede servir si los síntomas se deben a que los párpados están en una posición anormal.



**Expectativas (pronóstico)**

La mayoría de las personas con este síndrome del ojo seco presentan solo molestia, pero no pérdida de la visión.

## Posibles complicaciones

En casos graves, la cubierta transparente del ojo (córnea) puede resultar dañada o infectada.

Cuándo contactar a un profesional médico

### Acuda de inmediato al médico si:

- Tiene dolor o enrojecimiento en los ojos.
- Presenta descamación, secreción o una llaga en el ojo o el párpado.
- Ha tenido una lesión en el ojo o si tiene un ojo que protruye o un párpado caído.
- Tiene dolor, inflamación o rigidez articular y resequedad en la boca, junto con síntomas de ojo seco.
- Sus ojos no mejoran con los cuidados personales al cabo de unos días.

## Factores de riesgo

Algunos factores que te hacen más propenso a tener ojos secos son los siguientes:

Tener más de 50 años. La producción de lágrimas suele disminuir con la edad. Los ojos secos son más comunes en personas mayores de 50 años.

Ser mujer. La falta de lágrimas es más común en las mujeres, especialmente si sufren cambios hormonales debido al embarazo, si usan píldoras anticonceptivas o si atraviesan la menopausia.

Consumir una dieta con bajo contenido de vitamina A, que se encuentra en el hígado, las zanahorias y el brócoli, o con bajo contenido de ácidos grasos omega-3, que se encuentran en el pescado, las nueces y los aceites vegetales.

Usar lentes de contacto o tener antecedentes de cirugía refractiva.



## Complicaciones

Las personas que tienen ojos secos podrían presentar las siguientes complicaciones:

**Infecciones oculares.** Las lágrimas protegen la superficie de los ojos contra infecciones. Sin lágrimas suficientes, es posible que corras un mayor riesgo de sufrir una infección ocular.

**Daño en la superficie de los ojos.** Si no se tratan los casos graves de ojos secos, se puede sufrir inflamación ocular, abrasión de la superficie de la córnea, úlcera corneal y pérdida de la visión.

**Disminución de la calidad de vida.** Los ojos secos pueden dificultar las actividades diarias, como la lectura.

## Prevención

Si tienes ojos secos, presta atención a cuáles son las situaciones que es más probable que causen los síntomas. Luego, busca maneras de evitar estas situaciones a fin de prevenir los síntomas de los ojos secos. Por ejemplo:

Evita que el aire te sople en los ojos. No apuntes a los ojos secadores de pelo, calentadores de automóviles, aires acondicionados ni ventiladores.

Humedece el aire. En invierno, se puede usar un humidificador para humedecer el aire seco del interior.

Considera usar gafas de sol envolventes u otra protección ocular. Se pueden agregar protectores de seguridad en la parte superior y lateral de las gafas para bloquear el viento y el aire seco. Pregunta por los protectores donde compras las gafas.

Descansa los ojos durante tareas largas. Si lees o haces otra tarea que requiere concentración visual, descansa los ojos periódicamente. Cierra los ojos durante unos minutos. O pestañea varias veces durante

unos segundos para esparcir las lágrimas en forma pareja por los ojos.

Ten en cuenta el ambiente. El aire a alturas elevadas, en zonas desérticas y en aviones puede ser extremadamente seco. Si pasas tiempo en esos lugares, puede ser útil

cerrar los ojos con frecuencia durante unos minutos para minimizar la evaporación de las lágrimas.

Coloca la pantalla de la computadora por debajo del nivel de los ojos. Si la pantalla de la computadora está sobre el nivel de los ojos, deberás abrir más los ojos para ver la pantalla. Coloca la pantalla de la computadora por debajo del nivel de los ojos para que no tengas que abrirlos tanto. De esta manera, es más lenta la evaporación de las lágrimas entre parpadeos.

Deja de fumar y evita el humo. Si fumas, pídele al médico que te ayude a crear una estrategia para dejar de fumar que sea adecuada para ti. Si no fumas, aléjate de las personas que lo hacen. El humo puede empeorar los síntomas de los ojos secos.

Usa lágrimas artificiales periódicamente. Si padeces ojos

secos crónicos, usa gotas incluso cuando sientas que los ojos están bien para mantenerlos lubricados.

## Prevención

Manténgase alejado de los ambientes secos y de los elementos que irriten los ojos para ayudar a prevenir los síntomas.



## Bibliografía.

1. Armas Hernández N, Armergol Oramas Y, Alemán Suáres I, Suárez Herrera V, Ribot Ruíz LA. Comportamiento clínico-oftalmológico del síndrome de ojo seco. Rev. Med. Electrón. [Internet]. 2018 [15 Sept 2022]; 40 (1): ene-feb Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1684-18242018000100009&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1684-18242018000100009&script=sci_arttext&tlng=en)
2. Oviedo N, Moya E. Síndrome del Ojo Seco. Mediciencias UTA [Internet]. 1 de marzo de 2019 [citado 13 de octubre de 2022];3(1):2-7. Disponible en: <https://revistas.uta.edu.ec/revista/index.php/medi/article/view/1313>
3. Rosales-Piñeyro J, González-Vazquez ME, López MOA, et al. Síndrome de ojo seco durante el climaterio en mujeres mexicanas. Rev Biomed. 2020;31(3):134-138.
4. Flores Visedo, C. M., Espino Aguilar, R. y De Vicente Esquinas, E. (2015). Ojo seco en la edad pediátrica. Estudio epidemiológico y factores de riesgo. Vox Paediátrica, 23(1), 23-27. <https://spaoyex.es/sites/default/files/vox-paediatica-1-2016-version-web-25-30.pdf>