



225 West Wacker Drive  
Suite 400  
Chicago, Illinois 60606  
800.331.2020  
[PreventBlindness.org](http://PreventBlindness.org)

## Comprender el ojo seco

### ¿Qué es el ojo seco?

Nuestros ojos siempre derraman lágrimas. Estas lágrimas no son causadas por la tristeza o el dolor, están hechos para crear una “película lagrimal.” La película lagrimal proporciona nutrientes a la córnea (primera capa del ojo), protege los ojos y les proporciona la humedad necesaria para visión clara y saludable. La película lagrimal es compuesta por tres capas:

- Aceites a base de grasas
- Un líquido acuoso
- Mucosidad

Esta combinación normalmente mantiene la superficie de sus ojos lubricado, suave y claro. Problemas con alguna de estas capas puede causar ojos secos. Cuando esto sucede, parpadear no puede crear la película lagrimal húmeda necesaria para proteger y calmar el ojo. La incomodidad que resulta de los ojos secos puede afectar la forma en que ve. En algunos casos, el ojo seco puede disminuir su visión. Cuidado adecuado y el tratamiento puede ayudar a aliviar los síntomas del ojo seco.

### ¿Cuáles son las causas?

El ojo seco ocurre cuando no hay suficiente película lagrimal producida, la película lagrimal no drena correctamente del ojo, o la película lagrimal no es la calidad necesaria para mantener la salud del ojo y visión clara.

El ojo seco es común, con más de 16 millones de estadounidenses

que tienen síntomas moderados a severos. Las mujeres tienen el doble de probabilidades de desarrollar ojo seco más que los hombres. Las mujeres que están embarazadas, en ciertos tipos anticonceptivos, terapia de reemplazamiento de hormonas, o experimentan la menopausia también tienen más probabilidades de tener ojo seco.

## Comprender el ojo seco

(continued)



### ¿Cuáles son los tipos de ojo seco?

- **Ojo seco evaporativo:** Esto es el tipo más común de ojo seco. Ocurre cuando no tiene aceite suficiente en sus lágrimas. Disfunción de la glándula de Meibomio (DGM), una condición donde las glándulas del párpado no producen aceite suficiente o es de mala calidad, es la causa más común de ojo seco evaporativo.
- **Ojo seco por deficiencia acuosa:** Este tipo ocurre cuando las glándulas no producen suficiente la capa acuosa de sus lágrimas. Esto puede ocurrir con ciertas condiciones autoinmunes como síndrome de Sjögren.

### Los factores de riesgo del ojo seco incluyen:

- Tener más de 50 años
- Cambios hormonales o medicamentos que afectan las hormonas
- Cirugía refractiva (para ejemplo, Lasik)
- Inflamación de los párpados
- Condiciones ambientales, como alergias, exposición al humo, o un clima seco
- Lentes de contacto
- Mala higiene de maquillaje
- Ciertos medicamentos (incluyendo los que se usan para tratar las afecciones de ojos, como el como el glaucoma)

- Condiciones médicas tales como artritis reumatoide, rosácea, síndrome de Sjogren y ciertas otras enfermedades autoinmunes
- Tasa de parpadeo reducida: puede ser causado por uso frecuente de computadora o uso del dispositivo o ocurre en ciertas enfermedades, como el Enfermedad de Parkinson
- Condiciones de los párpados que causan que no se cierren completamente

Asegúrese de hablar con su oculista para determinar si hay una causa subyacente a su ojo seco. Su oculista hablará con usted acerca de su historial médico, riesgos ambientales y medicamentos. Su oculista le examinará también su ojo y evaluara la calidad y cantidad de las lágrimas que produce.

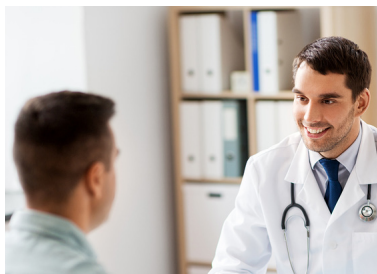
### ¿Cuáles son los síntomas?

Las personas con ojo seco pueden experimentar uno o más de los siguientes síntomas:

- Visión borrosa transitoria
- Ardor o escozor
- Partículas en el ojo
- Sensación arenosa
- Picazón
- Enrojecimiento e inflamación
- Mucosidad fibrosa
- Sensibilidad extrema, especialmente al humo del cigarrillo
- Mayor sensibilidad a la luz

## Comprender el ojo seco

(continued)



Tener estos síntomas puede significar que tiene ojo seco, pero también pueden ser causados por otras condiciones. Se necesita una evaluación exhaustiva por parte de su oculista para determinar la causa exacta de estos síntomas de la visión.

### ¿Qué puede hacer para evitar los síntomas de ojo seco?

- **Humidificador:** El uso de un humidificador ayuda a mantener humedad natural en el aire y puede ayudar con los síntomas del ojo seco. Un humidificador es útil para habitaciones secas, como las que tienen calentadores de aire o aire acondicionado.
- **Evite las condiciones de baja humedad (si es posible):** Secadores de pelo, vientos fuertes y el humo del cigarro debe ser evitados siempre que sea posible. Además, limite el aire acondicionado, calefacción de aire forzado, condiciones ventosas y en aviones o automóviles cuando el calentador o el descongelado está encendido.
- **Haga descansos de pantalla frecuentes:** Al usar una computadora u otro dispositivo electrónico, es importante recordar parpadear a menudo y darle descansos frecuentes a los ojos de mirar a la pantalla (cada 20 minutos).
- **Beba agua:** Asegúrese de mantener su cuerpo y sus ojos hidratados por beber agua.

- **Hable con su profesional de cuidado ocular:** Si su ojo seco está relacionado con una afección ocular, como el uso de lentes de contacto o el uso crónico de gotas de glaucoma para los ojos, hable con su oculista sobre sus opciones.

También puede discutir con su oculista si tomando vitaminas o suplementos pueden ayudar con sus síntomas de ojo seco.

### ¿Cómo puedo aliviar el malestar e irritación?

Es importante hablar con un oculista sobre sus opciones para ayudar a aliviar el incomodidad e irritación por ojo seco.

- **Gotas para los ojos de venta libre y ungüentos:** Cualquier farmacia lleva reemplazos de película lagrimal de venta libre llamados “lágrimas artificiales.” Estas gotas pueden reemplazar la película lagrimal natural del ojo y proporcionar una mejor humedad. Lágrimas artificiales vienen en varias marcas que tienen diferentes ingredientes, incluyendo conservantes y versiones sin conservantes. Los ungüentos se pueden usar antes de la hora de acostarse para asegurarse de que sus ojos permanecen lubricados durante la noche. Uso frecuente de estos preparados, en particular los con conservantes, durante períodos largos de tiempo, puede causar irritación tóxica o incluso reacciones alérgicas. Las soluciones de lágrimas

## Comprender el ojo seco

(continued)



artificiales en el mostrador no son tratamiento para el ojo seco, aunque pueden disminuir los síntomas. [Es importante hablar con un oculista antes de usar estos o cualesquiera otras gotas para los ojos. Es importante tomar sus gotas para los ojos correctamente.](#)

- **Cuidado de los párpados:** Si la causa de su ojo seco es la irritación del párpado, su oculista puede recomendar compresas calientes en el ojo, masajear sus párpados o limpiador de párpados.
- **Medicamentos recetados:** Si tiene un caso más serio de ojo seco, su oculista puede sugerir gotas para los ojos, aerosoles nasales, o medicamentos orales que ayudarán con la película lagrimal.
- **Tapones para los conductos lagrimales:** Ojo seco puede ocurrir también cuando el ojo drena demasiada película lagrimal antes de que tenga la oportunidad de proporcionar humedad para el ojo. Para ayudar a contener las lágrimas sus ojos, su oculista puede poner tapones en los conductos lagrimales que se encuentran en las esquinas interiores de su ojo. Estos tapones pueden eliminarse si es necesario.
- **Trámites:** Ya existen dispositivos que su oculista puede usar para ayudar a liberar aceite en glándulas de Meibomio obstruidas.

- **Cirugía:** Para algunos, el ojo seco es causado porque sus párpados inferiores son demasiado flojos. Su oculista puede sugerir cirugía para apretar los párpados para mantener lágrimas en sus ojos.

El ojo seco a menudo se diagnostica erróneamente y puede causar daño a la parte del frente del ojo. Si lo cree que puede tener el ojo seco debe visitar a un oculista para un examen ocular completo.

### Preguntas que debe hacerle a su oculista sobre el ojo seco:

- ¿Tengo ojo seco?
- ¿Qué tipo de ojo seco tengo?
- ¿Qué está causando mi ojo seco?
- ¿Qué puedo hacer de prevenir los síntomas de ojo seco?
- ¿Qué factores pueden hacer que mi ojo seco sea peor?
- ¿Puedo seguir usando lentes de contacto?
- ¿Cómo se puede tratar mi ojo seco?
- ¿Existen programas de apoyo financiero para tratamientos de ojo seco?

## Comprender el ojo seco

(continued)

### Recursos:

#### **Información de asistencia financiero al cuidado de la vista:**

Este recurso contiene una lista de información de contactos para organizaciones y servicios que proporcionan asistencia financiera para cuidado de la vista.

[PreventBlindness.org/vision-care-financial-assistance-information](https://www.PreventBlindness.org/vision-care-financial-assistance-information)

#### **ASPECTO Compromiso del paciente Programa**

ASPECTO es un programa de empoderamiento del paciente en Prevent Blindness. La meta del Programa ASPECT es empoderar a las personas para que sean comprometidos con su salud ocular desde todas direcciones y en todos los sentidos.

[CVPH.PreventBlindness.org/aspect-program](https://www.CVPH.PreventBlindness.org/aspect-program)