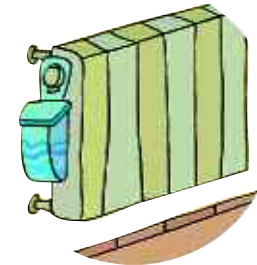


## 16.2. Sequedad de los ojos

El **ojo seco** es una enfermedad ocular muy común. Consiste en una disminución en la cantidad o calidad de las lágrimas. Suele afectar a los dos ojos y causa irritación. En muy raras ocasiones puede afectar a la agudeza visual.

Es más frecuente en las personas mayores, debido a que la producción de lágrimas disminuye con la edad. También puede deberse a algunos medicamentos, enfermedades reumáticas (artritis reumatoide, lupus o el síndrome de Sjögren), accidentes, enfermedades o cirugía de los ojos o de los párpados.

Los síntomas que usted puede notar son: sensación de cuerpo extraño o de arena en los ojos, irritación, escozor, visión borrosa, lagrimeo o sensación de pesadez. Molestias ante la luz brillante. Dificultad para abrir los ojos por la mañana.



### ¿Qué puede hacer?

No hay ningún tratamiento que cure de forma definitiva el ojo seco. Usted puede, sin embargo, aliviar sus molestias y prevenir lesiones en los ojos:

- **Evite los ambientes secos**, con calefacción fuerte o aire acondicionado.
- **Use humidificadores** en su hogar. Si no los tiene, puede colocar algún recipiente con agua sobre los radiadores.
- Evite los lugares con viento como la playa o el campo, donde es fácil que se levante, tierra o arena.
- Si viaja, cierre la ventanilla del coche.
- Evite cualquier irritante ocular (humo del tabaco, el cloro de la piscina, falta de sueño).
- No use lentillas.
- Protéjase los ojos con gafas de sol cuando salga a la calle.
- Procure parpadear frecuentemente, sobre todo si lee, permanece frente al ordenador o ve la televisión durante mucho tiempo seguido.

Las **lágrimas artificiales** es el tratamiento más usado. Son gotas que se aplican en el ojo y que sustituyen a las lágrimas. Hay diferentes tipos y se pueden echar según lo necesite. Al ir mejorando, la frecuencia de uso irá disminuyendo. Utilice aquellas que no llevan conservantes. Es preferible empezar con las menos viscosas y luego pasar a las demás. Si los ojos se secan durante la noche, aplíquese una pomada lubricante antes de acostarse.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si persisten los síntomas después de 3 semanas de tratamiento correcto.
- Ante un incremento repentino de las molestias, o si se presenta una disminución súbita en la visión.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000426.htm>
- <http://www.ofthalmored.com/ojoseco/indice.htm>  
[http://www.msc.es/profesional/biblioteca/recursos\\_propios/infmedic/documentos/ojo.pdf](http://www.msc.es/profesional/biblioteca/recursos_propios/infmedic/documentos/ojo.pdf)
- [http://www.med.umich.edu/ilibr/aha/aha\\_dryeye\\_spa.htm](http://www.med.umich.edu/ilibr/aha/aha_dryeye_spa.htm)

