

Farmacia Abierta

Productos de higiene y sequedad ocular

El ojo, además de ser “el espejo del alma” y un elemento determinante en la expresividad de la persona, es el órgano que nos proporciona la visión. Su constante contacto con el medio lo expone permanentemente a todo tipo de agresiones físicas, químicas y biológicas capaces de producir molestias y patologías de distinta importancia, por lo requiere de cuidados constantes para preservar su belleza y funcionalidad.

ANTONIETA GARROTE^a Y RAMON BONET^b

^a Farmacéutica

^b Doctor en Farmacia

Además de los factores externos a los que están expuestos, en los ojos y en las zonas perioculares concurren una serie de factores anatómico-fisiológicos que hacen de estas áreas unas zonas extremadamente frágiles y sensibles, que requieren de cuidados específicos, del establecimiento de pautas de higiene, así como de un adecuado asesoramiento y atención sanitaria tan pronto como se detecten las más mínimas molestias, disfunciones y/o alteraciones funcionales. El farmacéutico será con frecuencia el primer receptor de consultas en este sentido y jugará un papel esencial en el temprano y adecuado abordaje de estos procesos patológicos.

Los párpados y las pestañas son estructuras de la zona periocular que protegen al ojo de la entrada de cuerpos extraños, facilitan su limpieza y preservan su humedad. Las glándulas lagrimales también ejercen esta función, además de lubricar de forma continua el globo ocular. El envejecimiento, ciertas patologías oftálmicas, el estrés, la fatiga, determinados factores medioambientales, etc., pueden alterar estas estructuras

y con ello su funcionalidad, pudiendo derivar en procesos que afectan directamente la salud ocular.

Higiene del ojo

Al igual que cualquier parte de nuestro cuerpo, los ojos requieren una serie de medidas higiénicas diarias que ayuden a mantenerlos sanos, favorezcan su correcta funcionalidad y potencien su belleza.

Para ello, dada la naturaleza de sus estructuras y la sensibilidad de la piel que los rodea, se recomienda utilizar preparados especialmente formulados para ello. Con esta finalidad existen una amplia variedad de lociones limpiadoras o toallitas impregnadas que facilitan la eliminación de los restos de cosméticos decorativos y la suciedad diaria acumulada en la zona, respetando el film hidrolipídico propio de la piel. Este efecto se consigue conjugando la acción de sustancias tensioactivas, emolientes e hidratantes con la de otras sustancias grasas y aceites, algunos de ellos hidrosolubles o hidrófilos. Estos preparados limpiadores se caracterizan por

no incluir alcohol en su composición, poseer un pH compatible con la acidez ocular, ser hipoalergénicos y muy poco agresivos.

Siempre que existan molestias y se sospeche una posible patología ocular, la limpieza de cada ojo debe realizarse por separado, no utilizando los mismos algodones, gasas o toallitas para ambos. De esta forma se evita el posible contagio de uno a otro.

La higiene ocular, además de las medidas meramente destinadas a mantener limpio el ojo y la zona periocular, se amplía a todas aquellas técnicas destinadas a preservar el bienestar visual (normas posturales, ambientales, dietéticas, revisiones oftalmológicas, etc.).

Sequedad ocular

La sequedad ocular, también denominada *xeroftalmia*, *queratoconjuntivitis seca* u *ojo seco* es quizás la patología más frecuente del ojo y la que mayor número de consultas genera, estando especialmente condicionada a los factores ambientales y entorno cotidiano del paciente.



Al igual que cualquier parte de nuestro cuerpo, **los ojos requieren una serie de medidas higiénicas diarias que ayuden a mantenerlos sanos, favorezcan su correcta funcionalidad y potencien su belleza.**

Consiste en una alteración de la película lagrimal, por escasez o falta de lágrima adecuada, que provoca molestias y malestar ocular, problemas visuales y/o lesiones en la córnea o conjuntiva. Sus síntomas más representativos son la sensación de arenilla, quemazón o cuerpo extraño (que empeora a lo largo del día), escozor, prurito, enrojecimiento ocular, visión borrosa y lagrimeo excesivo por causas ambientales.

La córnea y la conjuntiva del ojo están recubiertas externamente por una fina película lagrimal en estructura de tri-capa: la capa más interna y más fina de las tres es una capa mucosa, producida por las células caliciformes, con función de sujeción, hidratación y protección de

la córnea; la capa media, de naturaleza acuosa y la de mayor espesor, es secretada por las glándulas lagrimales y se encarga de oxigenar la córnea, de limpiarla de agentes externos y de proteger el ojo de posibles infecciones al incorporar en su composición agentes enzimas e inmunoglobulinas; por último, la capa más externa, producida por las glándulas de Meibomio, es de naturaleza lipídica y es responsable de mantener un adecuado grado de humectación en la superficie ocular al dificultar la evaporación de la película lagrimal y facilitar el parpadeo.

La complejidad de esta película permite clasificar el ojo seco en acuodeficiente, mucodeficiente o lipodeficiente en función de qué componente carezca la lágrima.

Ojo acuodeficiente

La lágrima se encuentra disminuida por envejecimiento o destrucción de la glándula lagrimal, efectos iatrogénicos (anticonceptivos orales, antihistamínicos, fenotiazinas, ansiolíticos, antidepresivos, betabloqueantes, etc.), síndrome de Sjögren (destrucción autoinmune de la glándula lagrimal), etc.

Ojo mucodeficiente

Segrega menor cantidad de componente mucínico por las células caliciformes que tapizan la conjuntiva, lo que provoca que la película lagrimal se rompa con mayor facilidad y produzca sequedad corneal. Se suele asociar a lesiones de las células caliciformes, procesos de conjun-

tivitis, déficit de vitamina A y a la acción de contaminantes ambientales.

Ojo lipodeficiente

Se produce un exceso de evaporación de la lágrima por anomalía en el funcionamiento de las glándulas de Meibomio y Zeis. También puede estar ocasionado por el uso de lentes de contacto o por un parpadeo deficiente (juega un papel relevante la exposición prolongada a pantallas de ordenador, móvil y/o televisión) o por irritaciones locales.

Concretamente, el parpadeo es la forma natural que tiene el ojo de preservar la película lagrimal, de forma que entre parpadeo y parpadeo se produce una cierta evaporación de la capa acuosa y como resultado se produce un acercamiento de la capa lipídica a la mucosa, que lleva a aumentar la tensión superficial y romper la película. Se genera así una zona seca y una sensación molesta que lleva al siguiente parpadeo y la restauración de la capa acuosa. Una alteración en este equilibrio, es decir, que el tiempo de ruptura sea inferior al de parpadeo, ya sea por una disminución del reflejo involuntario de parpadeo a causa de fijación mantenida de la vista por atención (lectura, ordenador, móvil) o por la existencia de una película inestable de fácil ruptura espontánea, llevará a que se manifiesten los síntomas que caracterizan el ojo seco.

Es importante determinar si la sequedad ocular y sus molestias asociadas son debidas única y simplemente a la alteración ocular o por el contrario son uno de los síntomas de una patología de fondo, más extensa y grave.

Su tratamiento requiere de intervención a varios niveles, ya que en muchas ocasiones no existe un tratamiento específico y realmente satisfactorio para el paciente. Como medida previa, se deberá determinar la existencia o no de algún componente patológico relacionado con la manifestación de sequedad ocular para su abordaje.

A continuación indicamos las estrategias a contemplar:

- Eliminación o reducción de los factores irritativos ambientales que ocasionan o agravan la patología. Se minimizarán

aquellos factores que aumenten la evaporación de la lágrima, como el uso de aire acondicionado, la exposición a ambientes con un bajo grado de humedad, exposición a viento sin protección (gafas), etc.

- Reducción de la sintomatología mediante la instilación de lágrimas artificiales. No es un tratamiento curativo propiamente dicho, sino sustitutivo que busca mejorar el confort del ojo. Las lágrimas artificiales son preparados acuosos, de distinta viscosidad, que hidratan y lubrican la superficie ocular y mejoran el comportamiento mecánico de los párpados.

Siempre que existan molestias y se sospeche una posible patología ocular, la limpieza de cada ojo debe realizarse por separado, no utilizando los mismos algodones, gasas o toallitas para ambos.

- Aplicación de preparados oftálmicos lipofílicos destinados a reducir la evaporación de la secreción lagrimal, que suelen aplicarse preferentemente por la noche o administración de medicamentos basados en la estimulación y/o modificación de la secreción lagrimal.

- Ingesta en la dieta de alimentos o complementos ricos en ácidos grasos esenciales, omega 6 y 3.

- En casos más severos puede estar indicado la administración de sustitutos biológicos de la lágrima (suero autólogo del paciente o plasma rico en factores de crecimiento, que ayudan a regenerar el epitelio conjuntival y córnea) o el tratamiento quirúrgico.

Consejos generales de cuidado ocular y salud visual

- Lavarse las manos antes de realizar cualquier intervención en la zona ocular: colocar o retirar las lentes de contacto, maquillarse/desmaquillarse, etc.

- Practicar una adecuada higiene de párpados y pestañas, ya que son estructuras que protegen al ojo tanto de la desecación como de posibles lesiones o agresiones por cuerpo extraño. Si no están en perfectas condiciones no realizan correctamente su función y además pueden generar secreciones que perjudiquen al ojo.

- Utilizar productos en la zona ocular sin perfume, hipoalérgicos y expresamente formulados para tratar esta zona especialmente sensible.

- Una alimentación sana, completa y equilibrada es esencial para mantener una buena salud general y especialmente para retrasar el deterioro de la función visual.

- Dotar de una correcta iluminación, especialmente en las zonas de trabajo, para reducir en la medida de lo posible la fatiga visual. Es aconsejable, siempre que sea posible, trabajar con luz ambiental y otra de mayor potencia dirigida al área de trabajo, evitando sombras y la incidencia directa sobre los ojos.

- Reducir el estrés visual mediante la realización de ejercicios de relajación de las estructuras oculares responsables de la acomodación o enfoque.

- Evitar ambientes secos, contaminados, así como minimizar el uso de aire acondicionado o calefacciones elevadas, que favorecen la evaporación de la lágrima.

- Lubricar el ojo siempre que sea necesario mediante gotas oftálmicas hidratantes, tanto por razones ambientales como por actividad. Se recomienda que durante actividades que comporten una importante y prolongada fijación de la vista se fuerce el parpadeo.

- Proteger los ojos de la radiación ultravioleta mediante el uso de gafas de sol homologadas.

- Revisión oftalmológica anual o siempre que se detecte molestia que así lo requiera. Cualquier patología o simplemente molestia tiene un mejor pronóstico si es detectada y tratada de forma precoz.

- Extremar los cuidados anteriormente citados en los usuarios de lentes de contacto. □