

Ojo seco y disfunción de las glándulas de Meibomio (DGM)

Información y consejos para ayudarte a comprender la patología y controlar tu condición

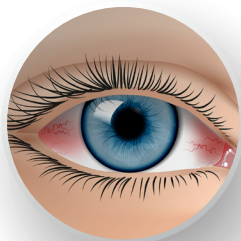


3 minutos
para un control de la película
lagrimal te ayudan a mejorar
tu vida.



La información de este folleto ha sido desarrollada por SBM Sistemi srl (Italia) en colaboración con los principales oftalmólogos.

¿Cómo funciona la prueba?



Completa el cuestionario para ayudar al médico a comprender su situación.

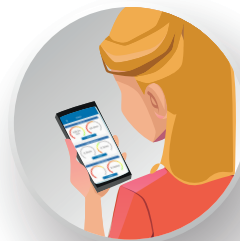
Infórmate sobre las causas de este trastorno a través de la aplicación.



Te harán sentarte frente a un instrumento no invasivo para ver tu superficie ocular.



El oftalmólogo examina las imágenes y procede al informe



El médico comentará contigo los resultados de las pruebas y te prescribirá la mejor terapia.

También tendrás la oportunidad de revisar tus exámenes y seguir el progreso de la enfermedad gracias a la aplicación de tu teléfono inteligente.

¿Por qué realizar este examen?

La importancia de la prevención

La vista debe protegerse en todas las edades, incluso si no se acusa a ninguna dolencia particular.

Muchos síntomas de enfermedades oculares pasan desapercibidos.

Esto sucede porque nuestro cuerpo tiende a acostumbrarse a los defectos visuales, sobre todo si son progresivos.



¿Para quién está recomendado?

Puede ser consecuencia de **patologías reumáticas o crónicas**.

Con mayor frecuencia, puede deberse a una exposición **excesiva e incorrecta a los monitores de PC**.

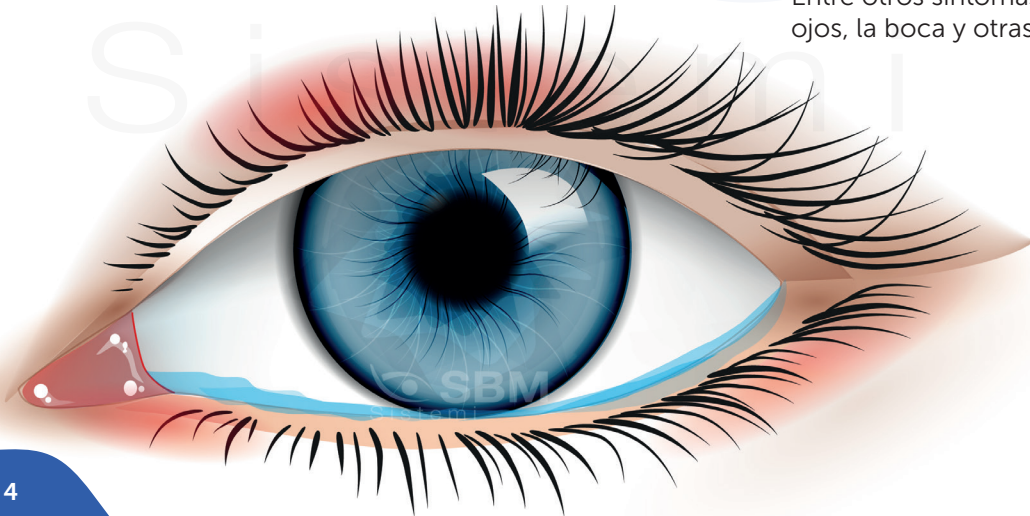
También puede ocurrirle a mujeres embarazadas, debido a **desequilibrios hormonales** o también debido al uso prolongado de ciertos medicamentos como **antidepresivos, diuréticos u hormonas** que inhiben la producción de lágrimas.

Factores medioambientales

Un ambiente mal acondicionado y calentado puede provocar sequedad ocular: el calor excesivo, los ambientes de baja humedad, el aire acondicionado y la presencia de humo son factores que sin duda inciden en la aparición de este trastorno.

Abuso en el uso de lentes de contacto

Síndrome de Sjögren: se trata de una enfermedad inmunológica inflamatoria que suele presentarse junto con otras enfermedades autoinmunes, como la artritis reumatoide, y que afecta a las glándulas exocrinas. Entre otros síntomas, puede provocar sequedad en los ojos, la boca y otras membranas mucosas.



Ojo seco y DGM

La superficie de los ojos está cubierta por una fina capa de lágrimas, llamada película lagrimal.

Una capa adecuada de lágrimas en la superficie del ojo es fundamental para mantenerlos sanos, cómodos y con una visión clara.

La película lagrimal baña la superficie del ojo para mantenerlo húmedo y eliminar el polvo, los escombros y los microorganismos que podrían dañar la córnea y provocar una infección ocular que afecte las actividades diarias como conducir o leer.

La película lagrimal consta de tres componentes importantes:

1. Componente oleoso (**lípidos**)
2. Componente acuoso (**acuoso**)
3. Componente mucoso (**mucina**)

Cada componente de la película lagrimal tiene un propósito fundamental.

Hoy en día el ojo seco es una condición común en la actualidad. Esta condición ocurre cuando tus lágrimas no pueden proporcionar una lubricación adecuada a tus ojos. Las lágrimas pueden ser inadecuadas por muchas razones: o no produce suficiente o produce lágrimas de mala calidad.

En el último estudio internacional DEWS II se demostró claramente que la sequedad de ojos no es solo una afección, sino una enfermedad que, si no se atiende, podría tener graves consecuencias en una etapa posterior.

La DGM es una afección crónica que ocurre cuando las glándulas de los párpados no producen lípidos buenos o suficientes.

Esta capa lipídica protege el agua de la evaporación y evita que los ojos se sequen.

Síntomas y causas



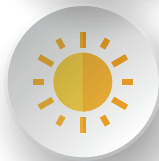
Uso intensivo de dispositivos digitales o de lectura



Uso prolongado de lentes de contacto



Dietas pobres en ácidos grasos esenciales o alimentos antiinflamatorios



Vivir / trabajar en un entorno seco



Poca producción de lágrimas



Ciertas condiciones de salud, como diabetes, artritis, lupus y Síndrome de Sjogren



Medicamentos para la alergia, diuréticos, betabloqueantes, píldoras anticonceptivas u otros medicamentos



Cirugía LASIK

Calentamiento de las glándulas

Hay varios procedimientos médicos y no médicos disponibles para tratar enfermedad del ojo seco y DGM.

Algunos tienen que ser operados por tu médico y otros pueden ser autoaplicados en casa.

Procedimientos que pueden usarse para tratar estos incluyen:

Desbloqueo de las glándulas grasas. Un dispositivo de pulsación térmica puede ayudar en caso de glándulas grasas bloqueadas.

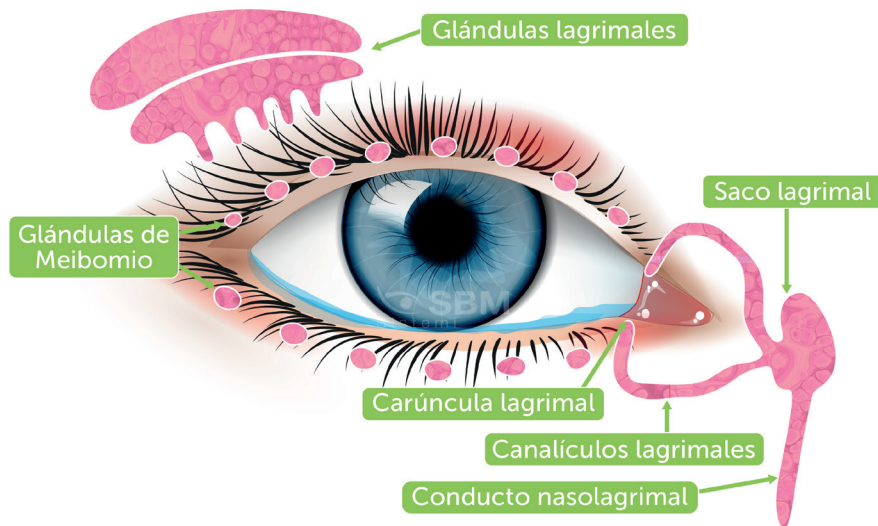
Las máscaras para los ojos y las compresas cálidas que se usan a diario son otra forma de destapar las glándulas grasas.

Masaje

Usando terapia de luz y masaje de párpados. Se ha demostrado que una técnica llamada terapia de luz pulsada intensa seguida de masaje de los párpados ayuda a las personas con ojos secos graves y expulsa el aceite de las glándulas de los párpados.

Consejo y tratamiento

Un examen específico de sus ojos por parte de un oftalmólogo puede revelar la presencia y la gravedad de su enfermedad del ojo seco y ayudar a su médico a determinar el mejor tratamiento para mantener sus ojos sanos, cómodos y que te ofrecen una vista clara.



Hidratar

Hay disponible una variedad de productos de venta libre para los ojos secos y las glándulas de Meibomio, que incluyen gotas para los ojos (lágrimas artificiales), geles, inserciones de gel y ungüentos.

Habla con tu médico sobre cuál podría ser mejor para ti.

Recuerda que el uso de gotas para los ojos genéricas que no son específicas para su tipo de enfermedad del ojo seco puede brindarte solo un alivio temporal sin resolver las causas reales de su afección.

Los oftalmólogos recomiendan el uso de aerosoles y lubricantes para los ojos sin conservantes.

Son más seguros de usar porque los conservantes que se agregan a algunas gotas para los ojos pueden causar irritación.

Suplementos

Los oftalmólogos recomiendan una dieta rica en Ácidos Grasos Omega-3 y / o el uso de suplementos para ayudar a controlar la EOS.

Dietas ricas en vitamina A, que se encuentra en hígado, zanahorias y brócoli, o alto contenido de grasas omega-3 que se encuentran en el pescado, las nueces y los aceites vegetales, pueden ayudar a mejorar los síntomas.

Puede mejorar la calidad de los lípidos en las glándulas y aliviar los síntomas asociados con el ojo seco, la blefaritis y la DGM. Tu médico puede sugerirte un suplemento adecuado.



Cambiar, si es posible, los factores agravantes:

Factores ambientales (humedad relativa del aire, horas pasadas en VDT, etc.)

Medicamentos

Fumar

Polución

Lentes de contacto

Gotas para los ojos lubricantes: Lágrimas artificiales, geles y ungüentos sin conservantes.

Limpieza

El lavado frecuente y suave de los párpados puede ayudar a las personas con blefaritis, disfunción de las glándulas de Meibomio, ojo seco y otras afecciones que causan inflamación de los párpados y que bloquean el flujo de aceite al ojo.

- Aplica un paño tibio a tus ojos. Humedece un paño limpio con agua tibia. Mantén el paño sobre tus ojos durante cinco minutos. Vuelve a humedecer el paño con agua tibia cuando se enfríe. Frota suavemente el paño sobre los párpados, incluida la base de las pestañas, para aflojar los restos.
- Usa un jabón suave en tus párpados. Usa champú para bebés u otro jabón suave. Aplica el limpiador en las yemas limpias de sus dedos y masajea suavemente los ojos cerrados cerca de la base de las pestañas. Enjuaga completamente.

Tratamientos

Gotas para los ojos para reducir la inflamación:

Esteroides

Ciclosporina

Terapia de disfunción de la glándula de Meibomio:

Compresas calientes

Higiene del borde de la tapa

Antibióticos tópicos o sistémicos

Gotas para los ojos antiinflamatorios esteroides

Terapias especiales:

Cierre de carúncula con dispositivos extraíbles

Gotas para los ojos Autosiero

Lentes de contacto terapéuticas blandas

Lentes de contacto esclerales

Fármacos para aliviar el dolor sistémico en el dolor neuropático.

Otros consejos

Las modificaciones menores del comportamiento pueden reducir significativamente los síntomas del ojo seco y la DGM.

Si padece estas patologías, presta atención a las situaciones que tienen más probabilidades de causar tus síntomas y encuentra formas de evitar esas situaciones para evitar que tus síntomas empeoren.

Por ejemplo:

- Coloca la pantalla de tu computadora por debajo del nivel de los ojos para que no abra demasiado los ojos. Esto puede ayudar a ralentizar la evaporación de tus lágrimas entre parpadeos.
- Tómate descansos durante las tareas largas. Si está realizando tareas que requieren concentración visual, debes tomar descansos periódicos. Cierra los ojos o parpadea repetidamente durante unos segundos para ayudar la difusión de las lágrimas sobre tus ojos.
- Deja de fumar y evita los ambientes con humo. El fumo puede empeorar los síntomas de los ojos secos. Si no fuma, manténte alejado de personas que lo hacen. Si fuma, pídele ayuda a tu médico para idear una estrategia para dejar de fumar que funcione para ti.
- Usa la receta del médico con regularidad. Si tienes ojo seco crónico, usa gotas para los ojos y tratamientos incluso cuando tus ojos se encuentran bien para mantenerlos bien lubricados.



¡Pregúntale a tu oftalmólogo hoy!

Como hay muchas opciones de tratamiento disponibles, pregúntale a tu oftalmólogo cuál es la mejor opción para usted.

Tu oftalmólogo recomienda:

1. Producto recomendado:

Dosis:

2. Producto recomendado:

Dosis:

3. Producto recomendado:

Dosis:

4. Producto recomendado:

Dosis:



www.sbmsistemi.com

Strada Torino, 43 - 10043 Orbassano (Torino) Italy

Tel. +39.011.19923378 - info@sbmsistemi.com