

Cómo tratar el síndrome de ojo seco desde la oficina de farmacia

La sequedad ocular puede ser una consulta frecuente en la OF:¹



Afecta al **20%** de la población española



Es más frecuente en mujeres que en hombres



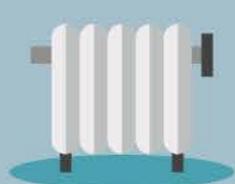
Es más prevalente a partir de los 50 años

El síndrome del ojo seco se da cuando existe una **mala lubricación del ojo** que provoca molestias y alteraciones de la agudeza visual¹.

Algunos de los síntomas más frecuentes incluyen:²

- ✓ Irritación
- ✓ Quemazón o ardor
- ✓ Picor u escozor
- ✓ Ojos llorosos
- ✓ Sensación de arenilla en los ojos
- ✓ Visión borrosa

Las causas del ojo seco pueden ser muy variadas:^{3, 4}



Uso de la calefacción o aire acondicionado



Uso continuado de ordenadores, televisión o pantallas móviles



Ambientes de baja humedad



La primavera, cambios de temperatura, el polen y la contaminación

Algunos consejos para aliviar los síntomas desde la OF incluyen:⁵



Utilizar lágrimas artificiales, consultando previamente con el PS



Utilizar geles lubricantes con precaución



Evitar los movimientos de aire: viento, secadores, ventiladores...



Utilizar humidificadores para reducir la sequedad del entorno



Dejar descansar los ojos



Aplicar compresas calientes o limpiar los párpados con jabones específicos

1. Garrido, B. *Protocolo de indicación farmacéutica frente a ojo seco*. Farmacéuticos Comunitarios (2018). Disponible en: <http://www.farmaceticoscomunitarios.org/es/journal-article/protocolo-indicacion-farmacautica-frente-ojo-seco> [Acceso 8/4/2019].

2. Jürgens, I. *Ojo seco*. ICR – Centro Oftalmológico Barcelona (2018). Disponible en: <https://icrcat.com/enfermedades-oculares/ojo-seco-o-queratoconjuntivitis-seca/> [Acceso 8/4/2019].

3. Moreno Montañés, J. *Diagnóstico y tratamiento del ojo seco en la clínica*. American Academy of Ophthalmology (2018). Disponible en: <https://www.aao.org/salud-ocular/enfermedades/ojo-seco> [Acceso 8/4/2019].

4. Vicente-Herrero, M. T. et al. *Síndrome del ojo seco. Factores de riesgo laboral, valoración y prevención*. Elsevier (2014). Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-sindrome-del-ojo-seco-factores-S1138359313001263> [Acceso 8/4/2019].

5. Jürgens, I. *Ocho consejos para combatir el ojo seco*. ICR – Centro Oftalmológico Barcelona (2018). Disponible en: <https://icrcat.com/ocho-consejos-para-combatir-el-ojo-seco/> [Acceso 8/4/2019].