

España aprueba por los pelos en salud ocular

EL ÍNDICE DE BIENESTAR OCULAR DE LOS ESPAÑOLES ES DE 5,24 SOBRE 10, AUNQUE LOS DATOS A NIVEL GLOBAL AL RESPECTO DE LA SALUD VISUAL DE LA POBLACIÓN NO SON MUCHO MÁS HALAGÜEÑOS: CASI LA MITAD DE LAS DEFICIENCIAS VISUALES O CEGUERAS SE PODRÍAN HABER EVITADO.



Según un informe publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), unos 2.200 millones de personas en el mundo tienen deficiencia visual o ceguera pero, de ellas, al menos 1.000 millones se podrían haber evitado. Asimismo, según el *II Barómetro de Bienestar Ocular* presentado en octubre de 2022 por el Grupo Miranza, el índice de bienestar ocular de los españoles es de 5,24 sobre 10, una sensación que comparte **M^a Isabel Andrés Martín**, vocal nacional de Óptica y Acústica del Consejo General de Colegios Farmacéuticos. "Tenemos mucho camino por recorrer para mejorar este dato", señala.

Por su parte, **Luis Brizuela Rodicio**, farmacéutico comunitario en A Coruña y miembro del grupo de trabajo de Indicación Farmacéutica de

SEFAC, aporta más datos que lo corroboran: “Desde la farmacia comunitaria podemos apreciar que la mayoría de los pacientes no realizan visitas habituales al oftalmólogo, salvo que tengan alguna patología que así lo requiera. Un estudio de la Clínica Baviera afirma que el 22% de la población no se ha hecho nunca una revisión de ojos”.

En el año 2017, el 72% de la población española reconoció que tenía, al menos, un problema visual (según un estudio de la Clínica Baviera); una cifra que contrasta con el estudio de Miranza, según el cual dos de cada tres españoles consideran que tienen una salud visual entre mala y regular. En esta línea, un estudio presentado por la Asociación Salud y Vida afirma que, tras el confinamiento, el 57% de los pacientes españoles que han ido a revisión han sufrido un deterioro de su visión como consecuencia de la reducción de tiempo al aire libre y al aumento del tiempo de uso de pantallas. “Destaca el tramo de edad de 12 a 19 años, donde el deterioro ha alcanzado al 77,4%, pero también que solo una de cada cuatro familias ha llevado a sus hijos a revisión”, valora el especialista.

Asimismo, pone sobre la mesa que “los problemas de visión tienen una importante relación con la edad, ya que hay una serie de deficiencias

visuales que van en aumento con el envejecimiento, siendo la presbicia la más frecuente, dado que la padecen dos de cada tres personas mayores de 40 años y el 80% de las mayores de 55 años; lo que lleva a una importante dependencia de gafas o lentillas”.

En la salud visual de los españoles, del mismo modo, los 45 años suponen un punto de inflexión. A partir de esa edad, la satisfacción con el estado visual es de un 24%. En el estudio de Miranza, el tramo de edad comprendido entre los 41 y los 65 años no llega al aprobado, obteniendo una puntuación de 4,93 sobre 10. “Todos los datos expuestos confirman que la salud ocular de los españoles tiene un importante margen de mejora”, subraya el profesional.

El farmacéutico, motor de la prevención

En este escenario, la labor del farmacéutico es clave. Así lo considera M^a Isabel Andrés: “Creo que, en la salud ocular, el farmacéutico tiene un papel fundamental en la prevención y en la toma de conciencia de la población sobre la importancia de los ojos. De hecho, el 80% de la información que recibimos de nuestro entorno nos llega a través de nuestros ojos”.

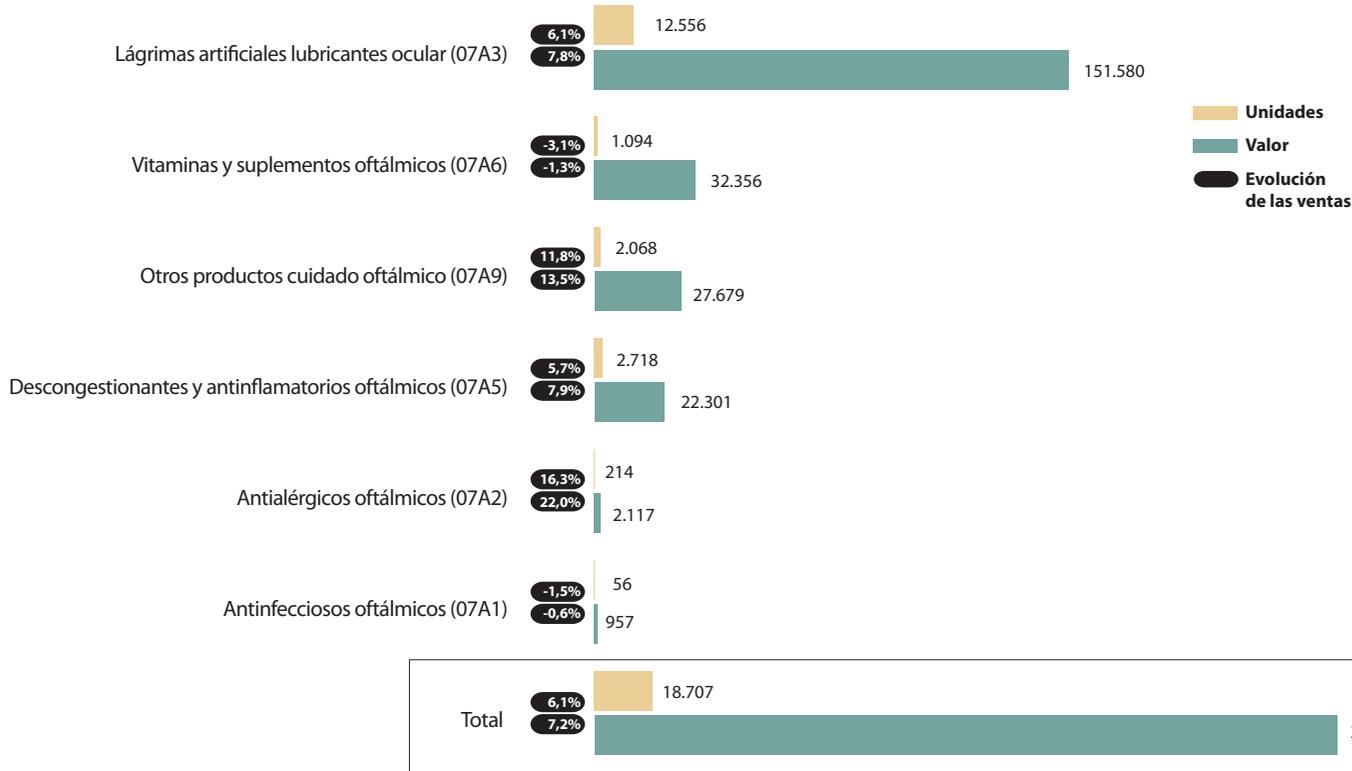
Brizuela, por su parte, alude que, como profesionales, pueden ver múltiples patologías

oculares, pero solo aquellas que presentan entidad clínica autolimitada, es decir, las patologías oculares leves, que son las que se van a poder tratar en la farmacia. “El resto de estas alteraciones oculares tendremos que derivarlas al médico para su evaluación y tratamiento, pero es importante que el farmacéutico comunitario tenga un conocimiento básico sobre ellas para poder hacer la indicación farmacéutica más adecuada a cada proceso”, recomienda.

La portavoz del CGCOF detalla brevemente cuáles son esas enfermedades. El ojo seco es la patología más frecuente que afecta a la superficie ocular, y es la razón principal por la que consultan los pacientes. “Afecta al 15-30% de la población, porcentaje que va en aumento

“EL FARMACÉUTICO TIENE UN PAPEL FUNDAMENTAL EN LA PREVENCIÓN Y EN LA TOMA DE CONCIENCIA DE LA POBLACIÓN SOBRE LA IMPORTANCIA DE LOS OJOS”

MERCADO CUIDADO OFTÁLMICO (07A) Ventas en miles (MAT 11/2022)



Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXVIEW Período estudiado: MAT 11/2022
Medidas: unidades y valores PVP (Precio de Venta Público)
Elaboración: IM Farmacias

IM Farmacias SALUD VISUAL Y ALIMENTACIÓN

Vitamina A

- Favorece la **visión nocturna** y el **adelgazamiento de la córnea**
- Contiene **betacaroteno**, que se transforma en **caroteno**
- Posee grandes propiedades **antioxidantes**



Vitamina C

- Favorece la **absorción de las vitaminas A y E**
- Produce el **colágeno** que se encuentra en el **humor vítreo**
- Es **antioxidante**



Vitamina E



- **Protege las células de la oxidación** mediante la protección de los **ácidos grasos**
- **Neutraliza los radicales libres**
- **Evita** la formación de **coágulos de sangre**

Luteína zeaxantina

- Pertenecen al grupo de los **betacarotenos**
- **Evitan** la formación de **radicales libres y moléculas oxidativas** en el globo ocular
- **Protegen la mácula y el cristalino** de la acción oxidante de la luz
- Protegen el ojo frente a **reacciones fotoquímicas**



Ácidos grasos omega-3 (EPA Y DHA)

- Son componentes de las membranas que rodean las células del organismo: sus **concentraciones son especialmente altas en la retina**
- Contribuyen a prevenir el ojo seco: su consumo se asocia a una **disminución de la evaporación de lágrimas y a un aumento de la secreción lagrimal**



Fuente: IM Farmacias / Infografía: INFOGRÁFICA DISEÑO Y COMUNICACIÓN

Escanea este código QR para descargarte la infografía



siones oculares periódicas en el oftalmólogo y fomentando en los pacientes los hábitos de vida saludables que nos ayudarán a mantener una buena salud visual". Por ejemplo, enumera el farmacéutico, entre otros, "dormir el tiempo necesario, ya que en ocasiones la fatiga visual está relacionada con el tiempo de sueño; hidratar los ojos con regularidad parpadeando, bebiendo frecuentemente agua o, en caso necesario, utilizando gotas humectantes; tener una iluminación adecuada para leer, trabajar con el ordenador o el móvil y al hacer esfuerzos visuales con distancia corta; ajustar contraste, el brillo y la distancia de las pantallas; suprimir el tabaco; descansar la vista cada cierto tiempo cuando hacemos tareas prolongadas que requieran mucha atención visual, haciendo descansos y manteniendo la distancia adecuada; controlar y limitar el uso de lentillas, pues el exceso en su uso puede favorecer irritación, úlceras, infecciones u otros problemas oculares; y seguir una dieta sana y equilibrada con un aporte de ácidos grasos omega 3 y 6, vitaminas y minerales, lo que nos a prevenir el envejecimiento ocular y son beneficiosas para las estructuras oculares".

debido al estilo de vida actual, con muchas horas de dedicación a tareas que requieren esfuerzo visual mantenido, como leer o trabajar frente al ordenador y el uso continuado de pantallas para otras actividades cotidianas. Hablaríamos entonces de fatiga ocular y de Síndrome Visual Informático (conjunto de problemas oculares relacionados con el uso continuado de la visión de cerca y con el uso de ordenadores, tablets y smartphones)", agrega.

El ojo rojo es otro de los problemas visuales que se encuentran en la farmacia. Como explica la farmacéutica, "es un signo clínico que se utiliza para referirnos al enrojecimiento en la porción anterior del ojo, que se observa a simple vista". Existe además un tipo de ojo rojo indoloro, la blefaritis, caracterizado por una inflamación de los párpados, producida por un exceso de materia grasa y bacterias en el borde del párpado cercano a las pestañas

y que afecta a alrededor del 30% de la población. Está relacionado con muchos de los casos de ojo seco. Por su parte, la conjuntivitis, asociada a la germinación de algunas plantas (conjuntivitis alérgica) y la llegada del frío y los primeros catarros, puede llegar a afectar también al 30% de la población.

Otro punto muy importante en el que concienciar a la población, prosigue la vocal nacional de óptica y acústica, es la importancia de la fotoprotección ocular desde la infancia: "Hasta aquí el farmacéutico tiene mucho que decir y, para ello, desde la Vocalía Nacional hemos elaborado unos protocolos de actuación para los profesionales farmacéuticos en los que incluimos, por supuesto, la derivación al especialista cuando la situación lo requiere".

Inicialmente, Brizuela Rodicio considera importante insistir en la prevención de todos estos problemas oculares, "aconsejando revi-

Las patologías más frecuentes

Además de los consejos y medidas preventivas, en la farmacia comunitaria, para tratar estos problemas oculares, se puede utilizar tratamiento farmacológico. Éste va a depender del tipo de patología que tenga el paciente. Al respecto, añade la vocal del CGCOF, siempre hay un perfil de paciente que destaca, aunque no es exclusivo: "Por ejemplo, en el ojo seco es importante prestar atención a los pacientes polimedificados, usuarios de dispositivos digitales, personas que viven en ciudades muy contaminadas o mujeres con menopausia".

En cambio, el portavoz de SEFAC sí considera que hay una generalización en el tipo de patentes con problemas oculares leves que se pueden tratar en la oficina de farmacia, ya que son objeto de consulta frecuente, sobre todo por la cercanía de esta. Así pues, a su modo de ver, el perfil viene determinado en muchos casos por la edad y la época del año.

Cuidado oftálmico

En el primer caso, detalla que *“son muchos los pacientes mayores que presentan sequedad ocular, que es la patología más frecuente de la superficie ocular”*. Esto es debido a que, a medida que avanza la edad, la película lagrimal va perdiendo calidad, provocando la sequedad del ojo.

Del mismo modo, *“hay un grupo de personas jóvenes que tienen problemas oculares leves por el uso prolongado de lentillas o por estar mucho tiempo ante la pantalla del ordenador o del móvil, realizando una lectura prolongada sin hacer descansos. Es un grupo que va aumentando de manera considerable”*, subraya. Otro grupo de pacientes con sequedad ocular son las personas que están en tratamiento con medicamentos que tienen como efecto secundario esta afección, tales como antidepresivos, anticolinérgicos, antihistamínicos, ansiolíticos, anticóncitos, Isotretinina, antipsicóticos, etc. Igual que las mujeres con cambios hormonales como la menopausia o el embarazo.

En lo que se refiere a la época del año, continúa el especialista, *“vemos irritaciones oculares leves en verano producidas por el cloro de las piscinas, el agua del mar, la playa, la exposición excesiva al sol o por el uso de aire acondicionado intenso”*. Sin embargo, en invierno, estos

problemas son causados por factores como ambiente cargado, exceso de calefacción, cambios bruscos de temperatura o zonas de trabajo con poca ventilación. Mientras que, en primavera, los principales problemas oculares son de tipo alérgico, debido a la exposición a alérgenos (ácaros, polen...).

Así pues, reflexiona igualmente M^a Isabel Andrés, *“la salud ocular es muy importante y tiene mucha más trastienda de lo que parece. Hay varias patologías de las que hemos hablado en las que el consejo farmacéutico es muy importante y útil entre otras cosas por su inmediatez, pero nunca podemos olvidar que hay situaciones en las que la derivación al especialista es el mejor consejo”*.

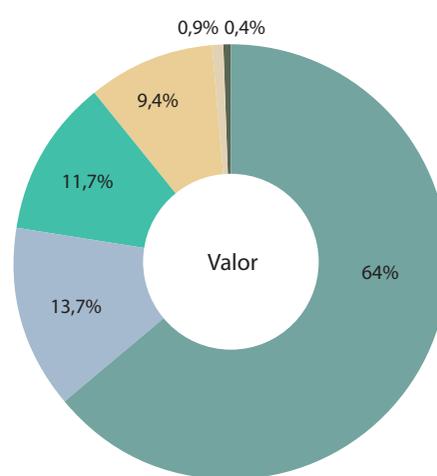
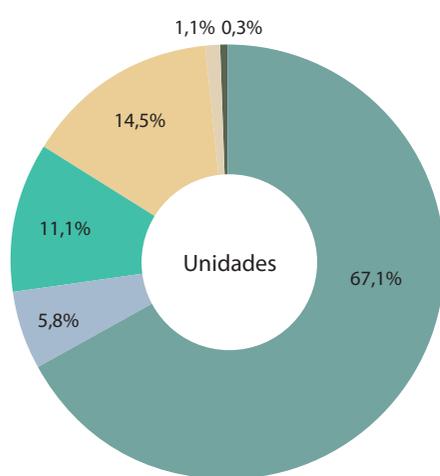
“El consejo farmacéutico es efectivo cuando se trata de establecer un proceso preventivo para evitar que aparezcan problemas oculares”, manifiesta Brizuela. Bajo la experiencia del boticario, *“una vez que el paciente acude a la farmacia con un problema ocular leve, en la mayoría de los casos no llega con el consejo farmacéutico y se suele utilizar tratamiento farmacológico, aunque solo se use suero salino para lavar los ojos. Sin embargo, fundamentalmente se usa dicho tratamiento farmacológico acompañado de consejo farmacéutico”*.

Más concretamente, cuando a un profesional de la farmacia le llega un paciente con problemas de salud ocular, debe poner en marcha lo que se conoce como Servicio de Indicación Farmacéutica en problemas de salud ocular. *“Para que el servicio sea homogéneo, en todas las farmacias existen unos protocolos específicos para estos problemas, que además están consensuados con otras sociedades científicas”*, explica Brizuela. A través de este procedimiento, el farmacéutico evaluará los síntomas que presenta el paciente y hará las preguntas que crea necesarias para tener toda la información que necesita para decidir si se trata de un problema de salud autolimitado, o si, por el contrario, tiene la suficiente entidad clínica para que sea evaluado por otro profesional sanitario, en cuyo caso deberá de derivar al paciente.

En caso de tratar el problema en la farmacia, prosigue el especialista, *“una vez recogida toda la información, deberá decidir qué estrategia terapéutica utilizará: consejo farmacéutico, tratamiento farmacológico, medidas higiénico-dietéticas o todas a la vez”*. Por último, si el tratamiento incluye tratamiento farmacológico, deberá de seleccionar los medicamentos más adecuados que no requieran prescripción médica.

Por todo ello, la vocal nacional de Óptica y Acústica del Consejo General de Colegios Farmacéuticos concluye con una recomendación especialmente dedicada a los profesionales farmacéuticos. *“Creo que la formación en salud ocular es básica para sentirse seguros a la hora de aconsejar a los pacientes. Seguir todas las campañas y formaciones de la Vocalía Nacional o de las vocalías provinciales es muy útil para el día a día de la farmacia”*. +

MERCADO CUIDADO OFTÁLMICO (07A) Cuota de mercado (MAT 11/2022)



- Lágrimas artificiales lubricantes ocular (07A3)
- Vitaminas y suplementos oftálmicos (07A6)
- Otros productos cuidado oftálmico (07A9)
- Descongestionantes y antiinflamatorios oftálmicos (07A5)
- Antialérgicos oftálmicos (07A2)
- Antifécciosos oftálmicos (07A1)

Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXVIEW Período estudiado: MAT 11/2022
Medidas: unidades y valores PVP (Precio de Venta Público)
Elaboración: IM Farmacias

“EL CONSEJO FARMACÉUTICO ES EFECTIVO CUANDO SE TRATA DE ESTABLECER UN PROCESO PREVENTIVO PARA EVITAR QUE APAREZCAN PROBLEMAS OCULARES”