

# Cuidado y mimo para nuestros ojos

LOS OJOS SON LOS ÓRGANOS QUE NOS PROPORCIONAN LA VISIÓN Y, POR ELLO, DEBEN SER CUIDADOS Y PROTEGIDOS CON ESmero. AL HALLARSE EN PERMANENTE CONTACTO CON EL MEDIO EXTERNO, LOS OJOS ESTÁN EXPUESTOS A AGRESIONES FÍSICAS, QUÍMICAS Y BIOLÓGICAS QUE PUEDEN PRODUCIR LESIONES DE CIERTA IMPORTANCIA.



Los ojos son delicados, precisan cuidados y pueden presentar patologías de origen diverso que deben ser corregidas y tratadas. Es aconsejable un cuidado regular de los ojos y visitar periódicamente al oftalmólogo para prevenir lesiones o tratarlas sin dilación.

Las lágrimas se forman permanentemente, y mantienen humedecidas las estructuras oculares que se hallan en contacto con el exterior, facilitando el arrastre de pequeñas partículas y cuerpos extraños. Contienen agua, sales, proteínas y sustancias con actividad antiinfecciosa. La conjuntiva es una fina membrana transparente que recubre interiormente los párpados y la esclerótica.

Los párpados y las pestañas protegen los ojos de la desecación, de posibles lesiones y de cuerpos extraños. Debido al contacto diario con sustancias contaminantes, productos cosméticos o el aire seco, los párpados precisan un cuidado y atención regulares. Las enfermedades de los párpados provocan la segregación de secreciones y la formación de costras, que pueden resultar perjudiciales para los párpados y la córnea. Mediante la oclusión del ojo los párpados nos protegen de posibles lesiones y de la

alta incidencia de luz. El movimiento regular y casi siempre inconsciente de los párpados (de 8 a 12 veces por minuto) humedece la superficie ocular extendiendo el líquido lagrimal. Los bordes de los párpados están cubiertos con una secreción que evita el derrame del líquido lagrimal. El párpado superior es mayor y más ágil que el inferior.

En el extremo exterior del borde del párpado crecen las pestañas (cilios), que evitan el contacto con cuerpos extraños. En el extremo interior de su borde se encuentran pequeñas salidas en forma de puntos, pertenecientes a las glándulas secretoras activas, que se encuentran en el párpado y participan en la creación del líquido lagrimal: las glándulas de Meibonio producen una segregación aceitosa y las glándulas lagrimales accesorias una segregación acuosa. Los párpados, las pestañas y el líquido lagrimal protegen al ojo de la desecación y de los cuerpos extraños. El motivo de que los párpados sean especialmente sensibles radica en el hecho de que su piel es extremadamente fina. Tiene poca grasa subcutánea y poco tejido adiposo. Las glándulas adiposas y sebáceas son muy escasas en comparación con el resto de la piel de la cara. De ahí que los párpados tiendan a la sequedad y la formación de arrugas.

Además el tejido subcutáneo de los ojos almacenan agua con suma facilidad, por este motivo los párpados se hinchan.

La piel de los párpados puede volverse áspera, puede hincharse o bien secarse, como si de un barómetro se tratara. Puede delatar cansancio, estados emocionales y enfermedades. Precisa de un cuidado especial, aunque a menudo se olvida como parte de la higiene corporal.

## Estrés oxidante en el ojo

La retina del ojo es una estructura fotosensible recipiente de luz, que se caracteriza por su alta actividad metabólica. Bajo estas condiciones (luz, alta actividad metabólica) se crean radicales libres. Los radicales libres son productos intermedios nocivos que tienen un efecto muy violento y destructivo. Aparte de las sustancias nocivas que se dan dentro del organismo de forma natural, también hay sustancias del medio ambiente, como el humo de tabaco, el sol (la luz ultravioleta) u otros tipos de radiación, que pueden formar radicales libres. Se trata de compuestos que carecen de un electrón en su estructura molecular, lo cual les confiere una gran potencia destructiva de oxidación. Existe una teoría que afirma que los radicales libres participan en la génesis de ciertas patologías oculares. Por esta razón muchos oftalmólogos recomiendan cada vez más, sobre todo a personas mayores, la administración de complementos alimenticios que contengan vitaminas, carotenoides y minerales seleccionados (especialmente el zinc) para la protección de sus funciones oculares.

Las vitaminas A, C, E y el betacaroteno tienen un efecto antioxidante. De este modo, por ejemplo, el ácido ascórbico (vitamina C) cuenta con dos electrones libres que pueden ser captados por los radicales. Mientras que la vitamina C es efectiva en entornos acuosos, como en el humor acuoso del ojo, la vitamina E despliega su potencia sobre todo en tejidos grasos como células nerviosas y tejidos conjuntivos. El número y la eficacia de las enzimas reparadoras decrecen sin embargo a lo largo de la vida. Sin esa función protectora la célula se ve dañada. Últimamente aumentan los indicios que apuntan al hecho de que los antioxidantes juegan un papel importante en la formación de cataratas (opacificación del cristalino) y patologías maculares (cambios degenerativos del área central de la retina), así como en la aparición de problemas por ojos secos.

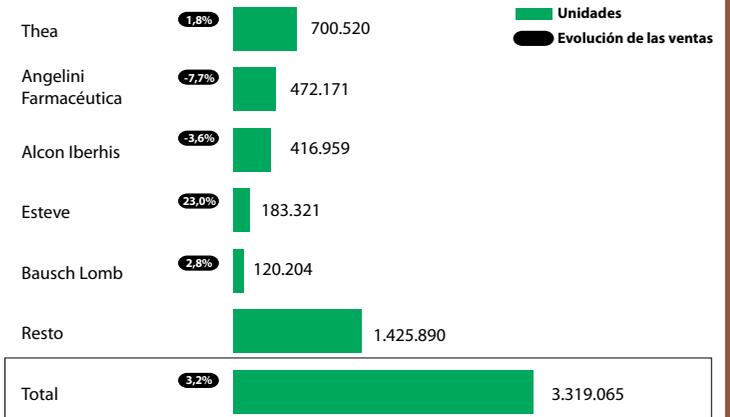
## Atención ocular

Existen diversas afecciones oculares que deben prevenirse y tratarse correctamente. Enumeramos aquí algunas de ellas:

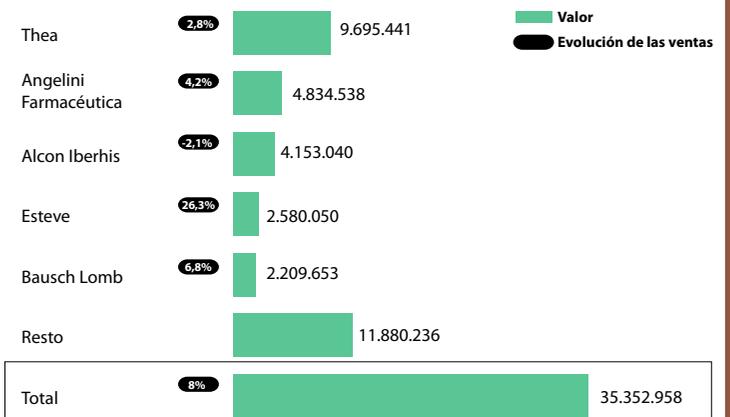
- **Irritación ocular.** Se produce normalmente debido a agresiones externas producidas por agentes diversos (humo, sustancias químicas medioam-

## Mercado cuidado oftálmico Ventas. (Octubre, Noviembre, Diciembre 2014)

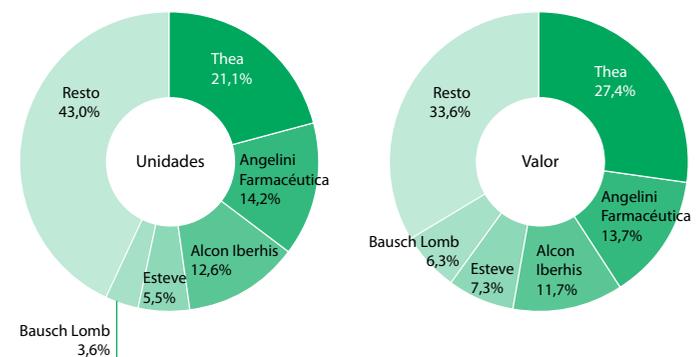
### • Unidades



### • Valor



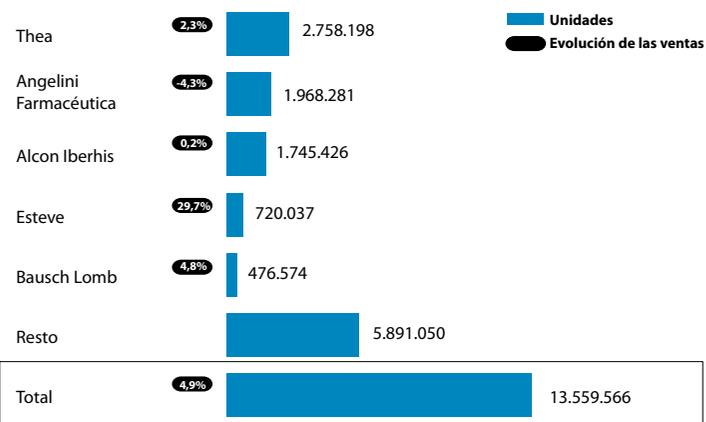
## Mercado cuidado oftálmico Cuota de mercado. (Octubre, Noviembre, Diciembre 2014)



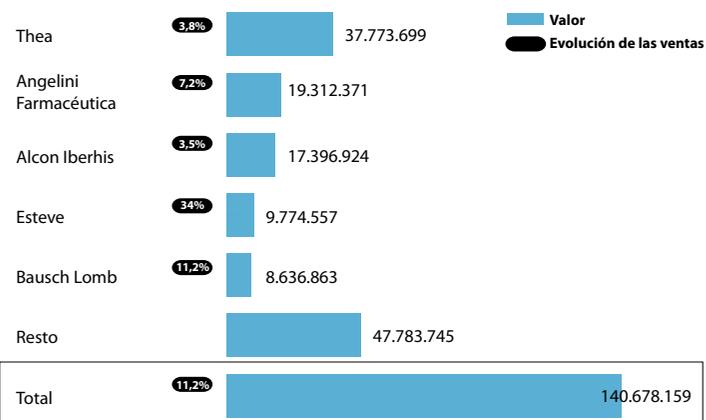
Fuente: IMS Health. Categoría 07A

## Mercado cuidado oftálmico Ventas. (Enero 2014- Diciembre 2014)

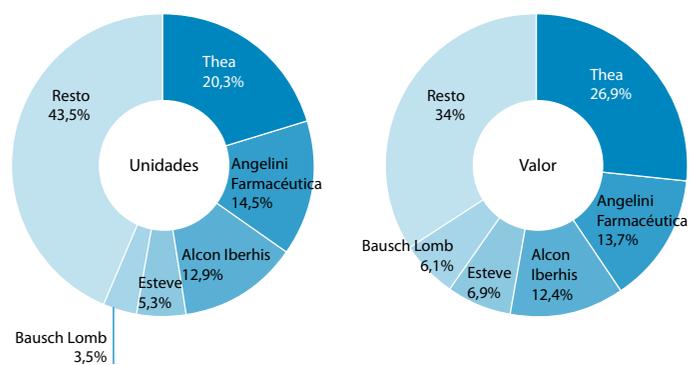
### • Unidades



### • Valor



## Mercado cuidado oftálmico Cuota de mercado. (Enero 2014- Diciembre 2014)



Fuente: IMS Health. Categoría 07A

## LOS PÁRPADOS Y LAS PESTAÑAS PROTEGEN LOS OJOS DE LA DESECACIÓN, DE POSIBLES LESIONES Y DE CUERPOS EXTRAÑOS

bientales, agua de mar, de piscinas, nieve) y otros irritantes que pueden ser físicos (polvo, viento, frío extremo). Los síntomas más comunes son ardor ocular y molestias inflamatorias, con sensación de tener arenilla o un cuerpo extraño. Otra causa frecuente de irritación es la sequedad ocular, que se produce en ambientes con aire acondicionado o calefacción que provocan la evaporación de la secreción lacrimal.

En las personas ancianas se produce con frecuencia una disminución de la producción de lágrimas que provoca sequedad ocular y predispone a padecer irritaciones oculares. Para prevenir y tratar esta afección existen colirios eficaces y seguros.

• *Fatiga ocular.* La fatiga visual es considerada una enfermedad profesional que afecta al rendimiento laboral, por lo que su prevención ha cobrado importancia en los últimos años en los que el uso del ordenador forma parte del trabajo. Permanecer frente a la pantalla del ordenador varias horas al día provoca fatiga visual, al igual que la provoca permanecer horas frente al televisor, leer en malas condiciones de iluminación o la exposición sin protección a la luz solar.

La fatiga ocular suele aparecer al final del día tras haber realizado trabajos que requieren fijación de la vista. Las molestias más frecuentes son: visión doble, desdoblamiento de las líneas de lectura, visión borrosa, dolor ocular y cefaleas. Estas molestias producen irritación ocular (picor) y provocan en las personas la necesidad de frotarse los ojos o parpadear frecuentemente. Asimismo, es corriente la aparición de un leve enrojecimiento de los ojos, además de escozor, aunque estos síntomas también aparecen en los procesos alérgicos y otras enfermedades oculares.

Como medida de prevención de la fatiga ocular, es aconsejable limitar el número de situaciones que puedan producirla o mejorar las condiciones que requieran un esfuerzo. Debe asegurarse una buena iluminación del campo visual y del entorno de trabajo, y descansar la vista como mínimo cada hora y media en actividad visual continuada.



• *Conjuntivitis.* La conjuntivitis es la patología más frecuente de los ojos. Se manifiesta clínicamente por ojo rojo, sensación de cuerpo extraño y secreciones. No suele haber dolor ni pérdida de visión. La enfermedad aparece cuando la fina membrana que tapiza parte del exterior del globo ocular se inflama por diversas causas dando lugar a diversos tipos de conjuntivitis, infecciosas o no infecciosas.

La conjuntivitis se trata de forma diferente según su causa, por lo general con colirios antibióticos o antialérgicos. Es preciso que sea valorada por un especialista para adoptar en cada caso el tratamiento adecuado.

• *Ojo seco.* El término de ojo seco se utiliza para designar la afección ocular de escasez o falta de lágrima. Según su gravedad, se clasifica en ligero, medio o grave. En la actualidad es la enfermedad ocular más frecuente, ya que se ha comprobado que la mayoría de los ojos irritables se producen debido a ojos secos. La causa más frecuente de sequedad ocular es la edad avanzada, ya que, al envejecer, el ojo produce menos lágrimas. Una persona de edad avanzada soporta peor el humo y el viento y se resiente antes que una persona joven. Las mujeres posmenopáusicas padecen ojo seco con mayor frecuencia que los hombres. Asimismo, se padece ojo seco durante el embarazo o tomando anticonceptivos.

Algunos medicamentos provocan ojo seco, entre ellos algunos ansiolíticos, antidepresivos, antipsicóticos, anticolinérgicos, antihipertensivos, antiparkinsonianos, diuréticos, etc. Las blefaritis marginales pueden producir también ojo seco. Éste se manifiesta por enrojecimiento y sensación de tener arenilla. Estos signos se hacen más evidentes si hay viento, ventiladores o aire acondicionado. Los pacientes con ojo seco deben tomar ciertas precauciones, evitar el viento, corrientes de aire, etc. Hay que protegerse con gafas. Evitar los ambientes secos. Utilizar humidificadores. Parpadear frecuentemente y no abrir demasiado el ojo para evitar la desecación de la superficie ocular, cuando se lee mirando hacia abajo, el ojo se abre menos que mirando de frente un ordenador. Además del seguimiento de estas precauciones, el ojo seco se trata con una higiene adecuada y, ocasionalmente, con el uso de «lágrimas artificiales» por indicación del oftalmólogo.

• *Blefaritis.* La blefaritis es una inflamación del borde de los párpados acompañada de picor,

enrojecimiento, sensación de cuerpo extraño, lagrimeo y caspa alrededor de los ojos. Puede acompañarse de inyección conjuntival, edema de los párpados, secreción mucosa y queratitis puntata superficial y, en ocasiones, acné rosácea. La blefaritis puede ser de etiología alérgica, parasitaria, bacteriana o mixta. El

## LA FATIGA VISUAL ES CONSIDERADA UNA ENFERMEDAD PROFESIONAL QUE AFECTA AL RENDIMIENTO LABORAL

tratamiento consiste, en primer lugar, en eliminar las causas que la favorecen (cansancio visual, efectos de refracción, alteraciones de la visión binocular, condiciones laborales, infecciones secundarias). Es importante mantener una higiene parpebral con productos oftálmicos adecuados, añadir lágrimas artificiales, si se asocia a ojo seco, y tratar con pomadas oftálmicas según su etiología.

### Tratamientos

La conjuntivitis se trata de forma diferente según su causa, por lo general con colirios antibióticos o antialérgicos. Los fármacos oftálmicos aplicados vía tópica se emplean principalmente por sus efectos locales. Los colirios son soluciones estériles que contienen medicamentos destinados a tratar localmente las afecciones oculares. La absorción sistémica que se debe al drenaje a través del conducto nasolagrimal, en general, no es deseada y este drenaje no está sometido a la eliminación de primer paso hepático. Por ello pueden producirse efectos farmacológicos indeseados cuando se administran bloqueadores beta como gotas oftálmicas. Los efectos locales requieren la absorción del compuesto a través de la córnea por lo que la infección o el trauma corneal pueden causar una absorción mucho más rápida. Los productos oftálmicos que proporcionan una acción prolongada son complementos útiles en la terapia oftálmica. Los baños oftálmicos humedecen y refrescan los ojos cuando se tiene sensación de sequedad y cansancio, como por ejemplo el trabajo prolon-



gado ante una pantalla de visualización, lectura, conducción prolongada etc. Los componentes vegetales (hamamelis y caléndula) se adaptan a la composición natural del líquido lagrimal y sus efectos descongestivos y revitalizantes permiten un mejor confort visual. Los baños oftálmicos constan normalmente de un frasco y una bañera que se llena con la solución la cuál se vierte en los ojos estado indicada dos a tres veces al día dependiendo de la fatiga visual. Las soluciones oftálmicas están indicadas sobre todo en urgencias oculares, cuerpos extraños tipo polvo, polen, sustancias contaminantes irritantes como ácidos y lejías. Sus efectos son inmediatos por contrarrestar el pH nocivo con valores fisiológicos. En este tipo de urgencias es imperativo el lavado e irrigación con este tipo de soluciones. +

**EXISTE UNA TEORÍA QUE AFIRMA QUE LOS RADICALES LIBRES PARTICIPAN EN LA GÉNESIS DE CIERTAS PATOLOGÍAS OCULARES**