

Higiene y cuidado ocular, aliados de nuestra visión



LAS AFECCIONES DE LOS OJOS HAN GENERADO UN MERCADO DE PRODUCTOS DESTINADOS A TRATAR LAS MOLESTIAS O ENFERMEDADES OCULARES, QUE VAN DESDE LOS COLIRIOS A LAS POMADAS OFTÁLMICAS.

A la oficina de farmacia acuden a diario personas que consultan al farmacéutico porque presentan molestias en los ojos, como enrojecimiento, picor o lagrimeo. Estos problemas afectan a personas de todas las edades y de ambos sexos, aunque las causas que los producen son muy distintas. Ante la petición del paciente de un remedio eficaz para su afección, la postura del farmacéutico será la de recomendar un producto que suponga un alivio adecuado para el afectado y la de derivar hacia la consulta médica aquellos casos que presenten patologías complejas.

Es importante señalar que una correcta higiene ocular resulta fundamental para prevenir complicaciones. Según el caso, puede ser aconsejable hacer baños oculares antes de la instilación del colirio medicamentoso y el uso adicional de lágrimas artificiales en los intervalos libres de tratamiento. En los procesos infecciosos, es necesario establecer además estrictas medidas higiénicas (lavado de manos, uso individual de toallas, etc.), debido a que la mayoría de estos procesos son muy contagiosos.

Complejo y delicado

El ojo es el órgano de visión y tiene como objetivo transformar los haces luminosos en impulsos nerviosos que se transmiten al

cerebro para su interpretación. Entre las estructuras que conforman el ojo, se encuentran la esclerótica (parte blanca del ojo), que en su parte anterior está cubierta por una delgada membrana, la conjuntiva. La luz entra en el ojo por la córnea y llega hasta la pupila (parte negra del ojo), que se encuentra en el centro del iris. El iris controla la cantidad de luz que entra en el ojo abriéndose y cerrándose como la abertura de la lente de una cámara. Detrás del iris se encuentra el cristalino, que concentra la luz en la retina.

La retina contiene las terminaciones nerviosas que perciben la luz y los vasos sanguíneos que permiten el aporte de la sangre que nutre la zona. La parte más sensible de esta parte del ojo es una área llamada mácula, que posee cientos de terminaciones nerviosas. Finalmente, la retina convierte la imagen en impulsos eléctricos que son transmitidos al cerebro por el nervio óptico. Casi todas las afecciones oculares leves se localizan en la superficie ocular (conjuntiva y córnea), párpados o lagrimales.

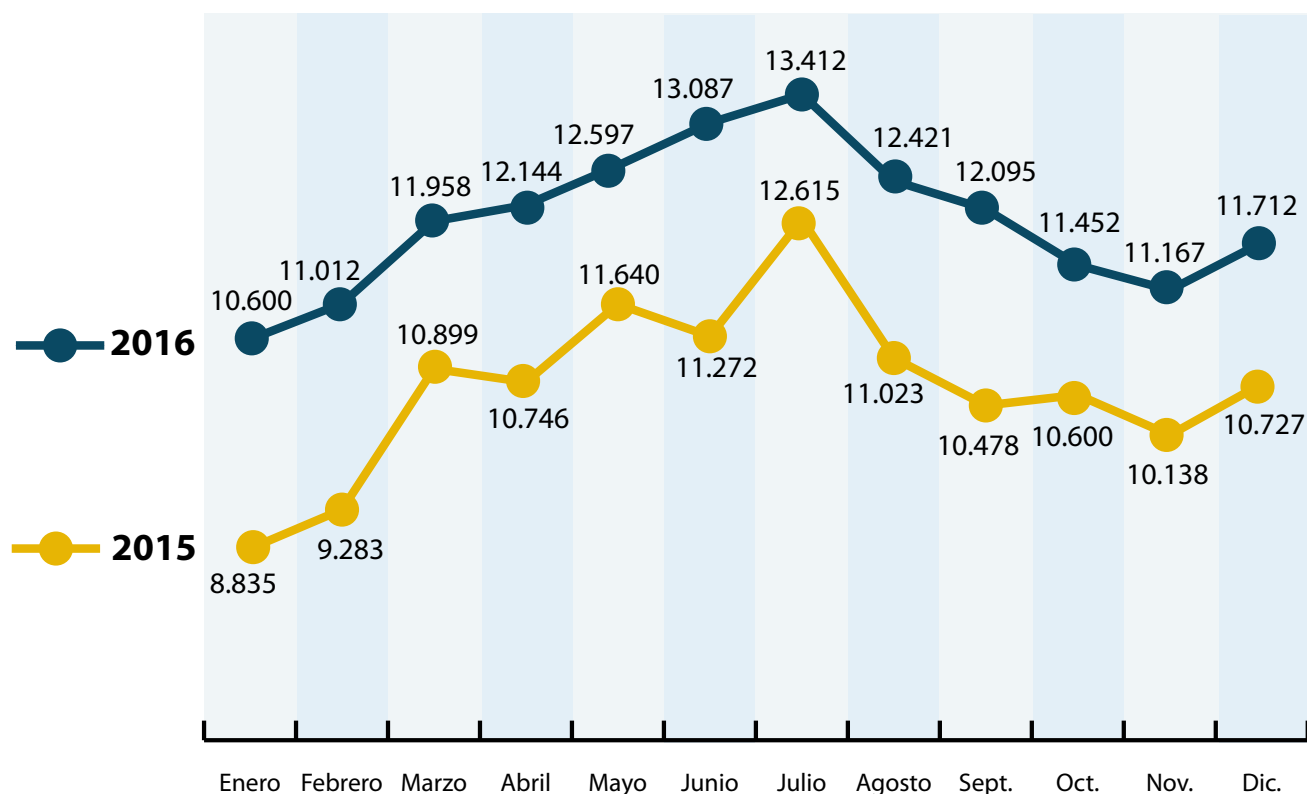
Problemas frecuentes

- *Sequedad ocular.* Puede tener diversas causas, como hipofunción de las glándulas lagrimales, disminución o ausencia de parpadeo, uso de lentes de contacto, etc. Los pacientes con sequedad ocular se quejan de sensación de escozor en el ojo, fotosensibilidad e incluso dolor y dificultad para mover los párpados. Debe recomendarse a quienes la padecen que traten de evitar la exposición excesiva al viento, a los ambientes secos y calurosos y al aire acondicionado. Las lágrimas artificiales y los baños oculares son útiles para paliar este problema por su efecto humectante, descongestivo y lubricante.

- *Orzuelo.* Es un forúnculo en el borde palpebral, que puede ser externo (inflamación de la glándula de Zeiss) o interno (glándula de Meibomio). Generalmente, el orzuelo se manifiesta, en primer lugar, con un enrojecimiento, sensibilidad y dolor en el borde externo del párpado. Más tarde, una pequeña área se torna redondeada, sensible y se hincha.

CASI TODAS LAS AFECCIONES OCULARES LEVES SE LOCALIZAN EN LA SUPERFICIE OCULAR, PÁRPADOS O LAGRIMALES

MERCADO OFTALMOLOGÍA. EVOLUCIÓN DE LAS VENTAS 2015- 2016 (Valor en miles)



Fuente: hmR Categoría H07.1 Elaboración: IM Farmacias

Normalmente aparece un pequeño punto amarillento en el centro de la zona hinchada. El tratamiento del orzuelo es mediante calor seco, antiinflamatorios locales y antibióticos. Si con esta terapia no se resuelve el problema, será necesario recurrir a la cirugía para provocar el drenaje del orzuelo.

- **Blefaritis.** Es la inflamación de los párpados. No es tan frecuente como la conjuntivitis pero, a menudo, se presentan juntas. Sus síntomas son picor, escozor, enrojecimiento y descamación del borde palpebral. A menudo se trata de casos de enfermedades crónicas de aparición intermitente en el tiempo, que a largo plazo suelen provocar cambios irreversibles en los párpados. En estos casos, es muy importante extremar las medidas higiénicas externas y para ello se recomienda

el uso de toallitas humedecidas en soluciones naturales.

- **Conjuntivitis.** Es, como su nombre indica, una inflamación de la conjuntiva. Puede producirla una infección (por virus, bacterias u hongos), una alergia o algún tipo de agente irritante (físico o químico). Habitualmente se trata de un proceso benigno, en el que no hay pérdida de visión. El ojo se presenta enrojecido y con abundante secreción (excepto en casos de conjuntivitis seca), sensación de tener un cuerpo extraño en el ojo y fotofobia moderada.

El tratamiento para la conjuntivitis depende de su causa. Si la causa es una infección bacteriana, pueden recetarse colirios o pomadas oftálmicas antibióticas. En cambio, los antibióticos no serán efectivos en casos de conjuntivitis vírica o alérgica. En estos casos, los antihistamí-

nicos y los vasoconstrictores pueden reducir el malestar, así como los colirios con corticoides.

- **Fatiga ocular.** Es un problema muy frecuente en las sociedades modernas, ya que hoy día la vista se somete a esfuerzos demasiado prolongados (muchas horas de trabajo ante la pantalla del ordenador, ante el televisor, etc.), en lugares con una deficiente iluminación, con ambientes contaminados o mal ventilados. Las personas que lo sufren presentan cansancio ocular, enrojecimiento de la conjuntiva, lagrimeo ligero, fotofobia, prurito e incluso dolor ocular y cefaleas. El cuadro sintomático puede acompañarse de sensación de náuseas y vértigo.

La mejor solución para la fatiga ocular es evitar las causas que la producen: mejorar las condiciones de trabajo y, en su caso, limitar

MERCADO OFTALMOLOGÍA . 2015

2015	H07.1.1. - Lubrificantes y lágrimas artificiales	H07.1.6. - Otros productos oftalmológicos	H07.1.4. - Descongestionante ocular	H07.1.2. - Antiinfeccioso ocular	H07.1.3. - Antialérgico ocular	H07.1.5. - Antiinflamatorio ocular
Enero	6.354.647	1.331.445	842.942	235.187	42.644	28.506
Febrero	6.837.451	1.343.013	770.592	234.891	68.789	28.482
Marzo	8.105.337	1.484.468	917.931	247.000	106.137	38.767
Abril	7.937.282	1.384.769	998.956	255.501	129.349	40.208
Mayo	8.349.289	1.447.172	1.193.445	253.135	337.844	59.814
Junio	8.406.159	1.396.257	1.090.933	262.378	73.970	43.248
Julio	9.413.775	1.430.185	1.387.794	279.356	48.388	56.306
Agosto	8.142.313	1.236.808	1.288.938	265.288	50.440	39.498
Septiembre	7.778.985	1.282.430	1.088.190	254.765	40.930	33.513
Octubre	7.929.164	1.368.641	1.000.325	241.835	33.482	27.060
Noviembre	7.574.351	1.341.076	917.883	249.510	31.144	24.856
Diciembre	7.976.895	1.410.403	1.047.643	235.544	28.014	28.576

MERCADO OFTALMOLOGÍA . 2016

2016	H07.1.1. - Lubrificantes y lágrimas artificiales	H07.1.6. - Otros productos oftalmológicos	H07.1.4. - Descongestionante ocular	H07.1.2. - Antiinfeccioso ocular	H07.1.3. - Antialérgico ocular	H07.1.5. - Antiinflamatorio ocular
Enero	7.929.054	1.416.978	945.548	251.233	30.517	27.141
Febrero	8.244.711	1.517.441	916.452	248.612	46.782	38.290
Marzo	8.958.209	1.563.182	1.058.351	246.563	83.825	48.115
Abril	9.077.592	1.512.414	1.121.438	250.139	134.287	48.656
Mayo	9.303.814	1.488.090	1.212.440	235.760	302.150	55.736
Junio	9.824.897	1.453.308	1.278.227	242.230	218.976	69.696
Julio	10.164.933	1.430.537	1.398.788	258.565	77.151	82.947
Agosto	9.476.636	1.266.964	1.322.096	230.307	57.375	67.761
Septiembre	9.185.472	1.437.408	1.131.757	240.527	51.179	49.517
Octubre	8.640.546	1.473.627	1.016.740	235.942	40.155	45.657
Noviembre	8.432.901	1.504.452	923.669	225.461	34.193	47.135
Diciembre	8.848.839	1.475.696	1.073.029	216.363	31.439	66.777

Fuente: hmR Categoría H07.1 Elaboración: IM Farmacias

Consejo farmacéutico

Es muy recomendable recordar al paciente las normas básicas referentes a la administración de preparados oftalmológicos. Las más importantes son las siguientes:

- Deben leerse las instrucciones escritas en el prospecto, ya que la conservación del preparado es diferente según su composición. Como norma general debe guardarse en un lugar fresco, seco y protegido de la luz a temperatura ambiente. Sólo se conservará en el frigorífico si así viene indicado para su conservación. Existen casos en los que deben desecharse al mes de abierto el envase.
- No compartir colirios con otras personas, especialmente en patologías infecciosas como las conjuntivitis.
- Antes y después de la administración de un colirio o una pomada deben lavarse las manos con agua y jabón.
- El gotero del colirio o el extremo del tubo de la pomada no debe contactar ni con la superficie ocular ni con la de las manos para evitar la contaminación del preparado oftalmológico.
- Es recomendable lavar el ojo con suero fisiológico previamente a la administración del preparado.
- La mejor manera para instilar un colirio consiste en inclinar la cabeza hacia atrás, bajar el párpado inferior con la ayuda de los dedos e instilar una gota sin tocar el ojo.
- Generalmente suele ser suficiente con la instilación de una gota si ésta ha sido bien aplicada, ya que puede ocurrir que dos gotas causen tanto parpadeo y lagrimeo que gran parte del medicamento sea eliminado.
- Después de la aplicación de la gota debe mantenerse el párpado cerrado durante un par de minutos antes de parpadear, con la finalidad de facilitar más la penetración del medicamento.
- Si se ha de instilar más de una gota del mismo colirio, debe esperarse uno o dos minutos antes de la administración de la siguiente gota.
- Cuando deba instilarse más de un colirio en un mismo intervalo de tiempo, deberán administrarse con una diferencia de 5 a 10 minutos entre ellos para evitar que la última gota arrastre a la primera.
- Para la aplicación de una pomada ocular se debe inclinar la cabeza hacia atrás, bajar el párpado inferior y depositar la cantidad de pomada equivalente a un grano de arroz.
- Cuando coincida la instilación de colirio y aplicación de pomada, siempre debe aplicarse primero el colirio esperar el tiempo aconsejado para su penetración y aplicar la pomada ocular.

el tiempo que se permanece frente a las pantallas electrónicas. Pero, cuando esto no es posible, el uso de algunos colirios o baños oculares puede aliviar la sensación de fatiga y aumentar el bienestar ocular.

- *Cuerpos extraños*. La presencia de un cuerpo extraño en el ojo es también fuente de frecuentes consultas en la oficina de farmacia. En este caso, si el paciente no ha eliminado espontáneamente el cuerpo extraño mediante una solución oftálmica adecuada, se le remitirá sin demora al oftalmólogo para su extracción, porque de lo contrario pueden producirse alteraciones oculares importantes. También se deberá remitir al paciente al especialista en el caso de que, a pesar de haberlo eliminado, las molestias sean importantes y persistentes y puedan sugerir que existe un daño conjuntival o palpebral.

Higiene ocular

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. 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.

La piel en la zona de los párpados precisa de un cuidado especial, aunque a menudo se olvida como parte de la higiene corporal. La sensación de la relajación de la piel es un claro síntoma de pérdida de la película hidrolipídica. Los productos de limpieza para los párpados y pestañas pueden distribuirse en forma de gel. La humectación de las compresas se realiza inmediatamente antes de su uso vertiendo el gel sobre una compresa o un pañuelo de papel. No obstante este método implica que se disponga en todo momento de compresas o pañuelos de papel, ya que no están incluidos en el envase.

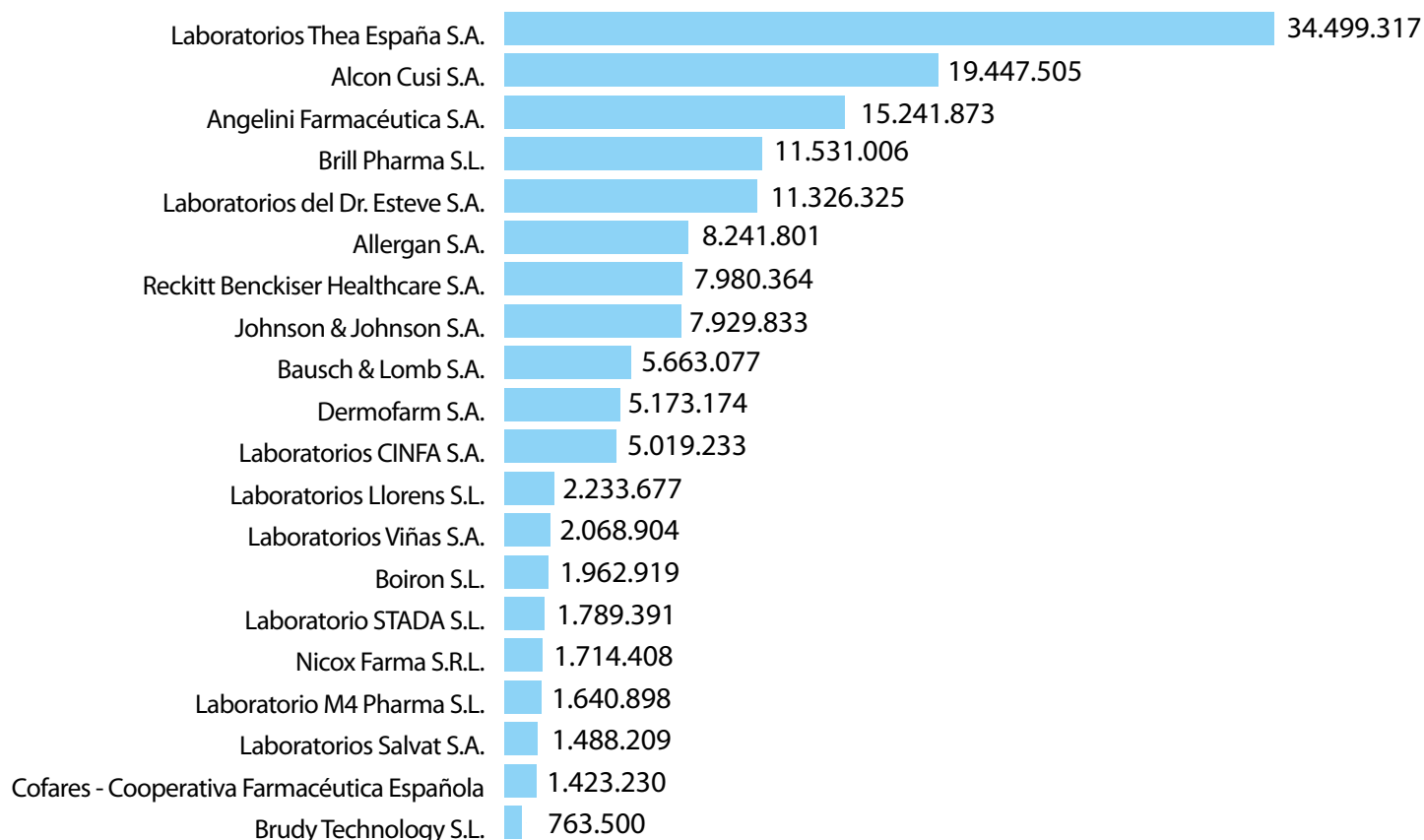
Los baños oftálmicos humedecen y refrescan los ojos cuando se tiene sensación de sequedad y cansancio, como debido al trabajo

prolongado 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 que se vierte en los ojos, estando indicada de dos a tres veces al día, dependiendo de la fatiga visual.

Por otro lado, las soluciones oftálmicas están indicadas sobre todo en urgencias oculares, cuerpos extraños tipo polvo, polen, sustancias contaminantes irritantes como ácidos y lejías, etc. 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. En caso de lesión, tras un profuso lavado se aconseja acudir rápidamente al oftalmólogo. +

EN LOS PROCESOS INFECCIOSOS, ES NECESARIO ESTABLECER ADEMÁS ESTRUCTAS MEDIDAS HIGIÉNICAS, DEBIDO A QUE LA MAYORÍA DE ESTOS PROCESOS SON MUY CONTAGIOSOS

TOP 20 EMPRESAS QUE MÁS VENDEN EN OFTALMOLOGÍA. (DICIEMBRE 2015 - DICIEMBRE 2016). VALOR



Fuente: hmR Categoría H07.1 Elaboración: IM Farmacias