

# ¿Ojos secos?

## 4 ejercicios y 7 consejos para aliviar las molestias

Si le lloran los ojos sin motivo, los tiene secos, rojos, le queman, los siente lacrimosos, cansados o le pican mucho, sepa que éstos son los síntomas típicos de lo que se conoce como “síndrome del ojo seco”.

Y en su mano está actuar contra este incordio que puede manifestarse a cualquier edad (aunque es especialmente común sufrirlo con la edad y en las mujeres en fase de cambio hormonal).

Los ojos no están hechos para estar secos

Si se pasa la lengua por los labios, comprobará que está completamente cubierta de una capa de saliva.

Lo mismo le ocurre a los ojos, que están siempre cubiertos por una capa de lágrimas, sin la cual tendría la sensación de tener un granito de arena bajo los párpados. Pero cuando no hay una adecuada lubricación ocular, entonces se tiene mayor sensibilidad a la luz, sensación de ardor o de picor, lagrimeo, los párpados hinchados, la conjuntiva (el blanco de los ojos) enrojecida, fatiga ocular y vista brumosa o borrosa.

### Por qué se secan los ojos

Los ojos se secan cuando no se parpadea, lo que nunca les sucede a las personas que viven en el campo, pero que se ha hecho muy habitual en este mundo saturado de pantallas de ordenador y televisión. Así, sin darse cuenta, cuando la pantalla le absorbe, se olvida de parpadear y, a largo plazo, sus ojos sufren mucho.

Al mismo tiempo, el monitor de su ordenador atrae el polvo y, de este modo, se carga de electricidad y le irrita aún más los ojos.

El humo del tabaco, las operaciones láser de córnea y determinados medicamentos (la píldora anticonceptiva, los antihistamínicos, los diuréticos, los antidepresivos y los betabloqueantes) también secan los ojos.

Las lentillas, sobre todo si son blandas, pueden hacer que aumente mucho la evaporación de las lágrimas, lo que trae consigo irritación, infección de los depósitos proteicos y dolores. La sequedad de la mucosa ocular es la principal causa de las molestias sufridas con el uso de lentes de contacto.

Por último, existen también causas medioambientales naturales, como el viento y el sol, que secan los ojos y explican que las personas mayores, incluso cuando nunca han llevado puestas lentillas, ni han fumado, ni se han sometido a una operación de ojos, ni han tomado medicamentos, ni han utilizado el ordenador, pueden pese a todo padecer el síndrome del ojo seco.

Además, las personas mayores producen un 60% menos de lágrimas que los jóvenes y también pueden tener conductos lacrimales demasiado anchos.

Al parpadear, las lágrimas son transportadas por el interior hacia la nariz, fluyendo por los conductos lacrimales hasta que son evacuadas por la nariz y la garganta. Cuando el sistema de evacuación de las lágrimas es demasiado activo, pueden surgir los síntomas de la sequedad de ojos.

### Tratar la sequedad de ojos

Los médicos recomiendan el uso regular de lágrimas artificiales para suplantar la falta de lágrimas, pero se trata de un tratamiento que no ayuda a regenerar el lagrimal perdido, por lo que al ser un problema crónico del ojo seco, el tratamiento con lágrimas artificiales es igualmente permanente.

Los oftalmólogos también proponen la inserción de tapones de colágeno en el interior del conducto naso-lagrimal (que sirve para vehicular el excedente de lágrimas desde los ojos a la nariz) o la cauterización (quemar) de los puntos lacrimales para retener las lágrimas y poder lubricar durante más tiempo la superficie del ojo.

Para evitar estas molestias, y antes de tener que someterse a estos tratamientos, le voy a dar algunos consejos:

- Cuando trabaje frente a una pantalla, haga pausas, como mínimo unos pocos minutos cada media hora. Haga el esfuerzo de parpadear con regularidad, aunque no le salga hacerlo por acto reflejo.
- Luche contra el exceso de calor y de sequedad de su hogar, para lo cual puede colocar unos cuencos con agua sobre los radiadores (para que se evapore) y ventilar la casa con regularidad. Sobre todo, no se fíe de la climatización y de los radiadores eléctricos, que secan mucho el aire.
- Hidrátese correctamente y beba al menos un litro y medio de agua o manzanilla (sin azúcar) al día.
- Proteja sus ojos del viento y el sol; lleve gafas de sol si va a practicar una actividad que pueda dañarle los ojos (como correr, montar en bici o el bricolaje).
- No use permanentemente las lentillas; dé prioridad a las gafas.

Por lo demás, tome un complemento alimenticio de vitamina A, en forma de retinol natural, en dosis de 5.000 UI al día. La vitamina A estabiliza la membrana celular de la conjuntiva y la córnea y, por lo tanto, resulta indispensable para que la película lacrimal se extienda bien por sus ojos. También puede aplicar lágrimas artificiales ricas en vitamina A directamente sobre los ojos.

Tratamiento de aceite de espino amarillo

El aceite extraído de las semillas del espino amarillo (*Hippophae rhamnoides*) es rico en ácidos grasos omega 7.

Un estudio finlandés dirigido por el doctor Jarvinen se centró en dar un suplemento de este aceite a pacientes diagnosticados con el síndrome del ojo seco. Este estudio en doble ciego contra placebo reunió a 86 personas de entre 20 y 70 años, en el que uno de los grupos recibió 2 gramos diarios de aceite de espino durante tres meses.

Según los responsables del estudio, las personas con el síndrome del ojo seco que tomaron un complemento alimenticio que contenía aceite de espino amarillo, experimentaron una mejoría

consistente en un menor enrojecimiento de los ojos y una menor sensación de quemazón ocular, observándose estos efectos tanto en los portadores de lentillas como en los que no las usaban. (1)

Si no encuentra aceite de espino amarillo, ya que es un producto poco habitual, puede recurrir a un compuesto de omega 3 y de vitamina A (retinol) cuyo interés también ha sido demostrado por diversos estudios. (2)

### **Cuatro ejercicios para mejorar su película lacrimal**

Por último, he aquí cuatro sencillos ejercicios que podrán ayudarle a mejorar la calidad de su película lacrimal:

- **Ejercicio n.º 1:** ponga las manos sobre los ojos cerrados y concéntrese en esta posición de dos a tres minutos. La oscuridad y el calor de las manos tendrán un efecto relajante sobre sus ojos.
- **Ejercicio n.º 2:** coloque uno de sus pulgares delante de la nariz, a unos 15 centímetros, y el otro en línea a unos 30 centímetros del primero. Centre su mirada con alternancia en cada uno de los pulgares para entrenar de este modo los músculos de los ojos.
- **Ejercicio n.º 3:** oblíguese a bostezar a fondo tres veces seguidas. Esto le hará tensar con fuerza el conjunto de la musculatura que rodea a los ojos para luego relajarla. El flujo de las lágrimas podrá entonces repartirse por los ojos con mayor facilidad.
- **Ejercicio n.º 4:** cierre los ojos, y hágalos girar en el sentido de las agujas del reloj durante un minuto, y después haga lo mismo en el sentido contrario. La película lacrimal se extenderá mejor por los ojos.

**Juan-M. Dupuis**

#### **Fuentes:**

1. *“Sea buckthorn oil may ease dry eye symptoms”*. Stephen Daniells, 28-Jun-2010. *Journal of nutrition*. 10.3945/jn.109.118901
2. *“Omega-3 essential fatty acids therapy for dry eye syndrome: a meta-analysis of randomized controlled studies”*. 1Tianjin Medical University Eye Hospital, School of Optometry and Ophthalmology, Tianjin Medical University Eye Institute, Tianjin, China
3. *“Effectiveness and tolerability of dietary supplementation with a combination of omega-3 polyunsaturated fatty acids and antioxidants in the treatment of dry eye symptoms: results of a prospective study”*. Ophthalmology Department, Fundación Jiménez Díaz, Madrid, Spain