

Salud y prevención 01-nov-2017

## Sequedad ocular, ¿qué hacer cuando los ojos escuecen y pican?

La sequedad ocular constituye una de las causas más comunes por las que la gente visita al oftalmólogo. ¡Qué bien que haya llegado esta ayuda!

[Sequedad ocular: ¿cómo ocurre?](#)

[¿Cómo se humedecen los ojos?](#)

[Prevenir puede ayudar](#)

**La sequedad ocular es desagradable y puede llegar a ser dolorosa. Una de las causas posibles es la deficiencia de la humedad natural de los ojos, es decir, el organismo no produce el suficiente flujo lagrimal. Esto puede estar provocado por diversos factores medioambientales, enfermedades o algunos medicamentos. Un oftalmólogo siempre podrá ayudarle.**

Los síntomas son escozor, picor y la sensación de tener diminutos granos de arena arañando las pupilas. Cada vez hay más gente que sufre de sequedad ocular. Este problema es un tema de intenso debate en los blogs y foros. En general, se sabe muy poco acerca de esta enfermedad ocular, por lo que ya es hora de ofrecer información al respecto.

## Sequedad ocular o «alteración de la humedad del ojo», ¿cómo ocurre?





La sequedad ocular puede tener su origen en múltiples factores, incluyendo causas medioambientales como la exposición a una luz solar muy intensa, la combustión de gases, el polen en el aire y el polvo, así como el trabajo frente a una pantalla de ordenador.

> [Los conductores de vehículos descapotables y los ciclistas](#) también suelen verse afectados por esta molestia ya que el viento suele irritar la conjuntiva. Del mismo modo, la sequedad ocular puede aparecer durante las vacaciones, ya que la mayoría de las piscinas de las zonas turísticas presentan un alto contenido en cloro, que provoca la irritación de la sensible conjuntiva del ojo.

Sin embargo, la sequedad ocular también puede estar provocada por > [medicamentos](#), como antidepresivos o betabloqueantes. Asimismo, también afecta de manera muy frecuente a las mujeres menopáusicas, ya que los cambios hormonales pueden provocar la resecaión del flujo lagrimal.

Finalmente, los problemas de visión tratados de manera incorrecta pueden ser también una causa de la sequedad ocular, ya que los ojos se fatigan con más facilidad. Una revisión periódica de la vista realizada por un optometrista o por un profesional de la salud visual despejará las dudas con rapidez.

## ¿Cómo se humedecen los ojos?

Para comprender mejor qué le sucede a sus > [ojos](#), vale la pena entender primero cómo trabajan. El flujo lagrimal es segregado por los conductos lagrimales y contiene cloruro de sodio, glucosa y proteína. Este se esparce a los ojos con cada parpadeo y produce una fina película lagrimal. Esta película cumple diversas funciones: impide la entrada de partículas extrañas y funciona como un lubricante, garantizando el deslizamiento de los párpados sobre los ojos. Además, el flujo lagrimal asegura que la córnea esté húmeda de manera uniforme y proporciona a los ojos oxígeno y sustancias nutritivas.

Existen dos posibles razones por las cuales la película lagrimal no cubre completamente los ojos: que los conductos lagrimales no estén produciendo suficiente flujo, o que la composición del flujo presente problemas.

Aunque el concepto de «sequedad ocular» se conozca ampliamente y se utilice de manera habitual, a día de hoy, los doctores y los ópticos optometristas prefieren hablar de una alteración de la humedad ocular.

Para ambos problemas, las llamadas «lágrimas artificiales», que pueden ser adquiridas en una farmacia, son la mejor solución. Las lágrimas artificiales se presentan en forma de gotas o gel y funcionan como un sustituto de las lágrimas. Estas deben aplicarse en el saco conjuntival inferior o en el caso de geles, frotarse de manera cuidadosa. Después, cierre los ojos y realice ligeros movimientos circulares para que así se distribuyan las sustancias activas. Pero tenga cuidado: utilizar las lágrimas durante un largo período de tiempo o de manera muy frecuente puede provocar la disminución de la producción del flujo lagrimal ( círculo vicioso) . Por esta razón, es muy importante hablar con un oftalmólogo de las posibles causas del problema y su posible solución.

Si el tratamiento local no ayuda, se podrá recurrir a una pequeña operación como última opción.

## Prevenir puede ayudar

Cada uno de nosotros puede llevar a cabo ciertas acciones con el fin de proteger nuestros ojos. Es importante asegurarse de que haya suficiente luz mientras se lee, pero es igual de importante evitar la luz brillante o el deslumbramiento. Configure la pantalla de su ordenador de manera que el brillo no esté demasiado alto y relaje la vista por unos instantes cada 45 minutos. Durante una posible exposición al viento o a una luz deslumbrante, asegúrese de llevar gafas o [> gafas de sol](#) de alta calidad para proteger sus ojos.

## Prueba de agudeza visual en línea de ZEISS

¿Ve bien el contraste y los colores? Ponga su visión a prueba de forma rápida y sencilla aquí.

Inicie la prueba visual ahora

## Mi perfil visual

Defina ahora sus hábitos visuales personales y encuentre su solución de lentes individualizada.

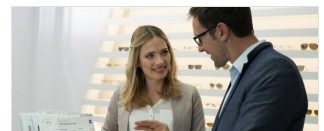
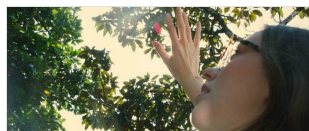
Compruebe ahora su perfil visual

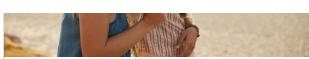
## Encuentre un óptico ZEISS cerca de usted

Calle, ciudad



## Artículos relacionados





### Los beneficios y las desventajas de la luz UV

¿Por qué es importante?  
¿Qué riesgos existen?

Salud y prevención 11-jun-2018  
Etiquetas: Gafas de sol



### Protección UV para la actividad cotidiana

Cristales, ropa y gafas –  
¿Qué bloquea la luz UV?  
¿Qué no la bloquea?

Salud y prevención 28-may-2018  
Etiquetas: Gafas de sol



### ¿Cuándo hay que protegerse los ojos de la radiación ultravioleta?

Protección UV óptima en cualquier estación del año

Salud y prevención 28-may-2018  
Etiquetas: Gafas de sol



### ¿Cómo encontrar a un buen óptico?

Le contamos los aspectos importantes, desde el primer examen ocular hasta el ajuste de la lente

Salud y prevención 08-dic-2017  
Etiquetas: Tu Óptico-Optometrista

## Productos relacionados



### Soluciones AdaptiveSun de ZEISS

Gafas de sol inteligentes para un estilo de vida moderno.

[Información adicional](#)



### Lentes fotosensibles.

Unas gafas todoterreno.

[Información adicional](#)



### Lentes de sol.

¿qué tono le conviene más?

[Información adicional](#)

**Explorar**

Comprender la visión  
Salud y prevención  
Estilo de vida y moda  
Conducción y movilidad  
Deporte y tiempo libre  
Vida profesional

**Ayuda para elegir**

Gafas para ver de lejos y para leer  
Lentes progresivas  
Gafas de sol  
Gafas ocupacionales  
Gafas para actividades deportivas  
Gafas para niños  
Tratamientos de lentes  
Lentes de contacto  
En la óptica

**Servicios**

Mi perfil visual  
Compruebe su visión en línea

**Para profesionales del sector óptico**

Herramientas y tecnologías  
Lentes oftálmicas de ZEISS  
Soluciones ZEISS para la limpieza de lentes graduadas

---

[ZEISS Iberia](#) | [ZEISS Internacional](#) | [Carrera Profesional Internacional](#) | [Prensa y Medios Internacional](#)

[Publicaciones](#) | [Condiciones legales](#) | [Protección de datos](#) | [Preferencias para cookies](#)