

SÍNDROME DE OLLO SECO

É a afección ocular máis común, o 40% das visitas ao oftalmólogo son por problemas relacionados co ollo seco. A prevalencia aumenta coa idade e é máis frecuente en mulleres.

En España afecta aproximadamente a un 11% da poboación.



SÍNDROME DE OLLO SECO

SERVIZO DE VIXILANCIA
DA SAÚDE

Pavillón estudantil • Campus Vida
15782 Santiago de Compostela
Tel. 881810000 ext. 14520 Fax 881815251
Correo electrónico: med171@si.usc.es

QUE É O OLLO SECO?

O ollo necesita bágoas para manterse ben. Cando non hai bágoa suficiente ou esta é de mala calidade, a superficie do ollo non está ben lubricada, o que pode dar orixe a molestias oculares, problemas visuais e lesións na córnea e na conxuntiva.

CALES SON AS CAUSAS?

As causas que poden producir o ollo seco son múltiples:

A nivel xeral as causas máis comúns son a diminución da secreción lacrimal a medida que imos cumprindo anos (atrofia senil da glándula lacrimal) e os cambios hormonais nas mulleres (menopausa,...)

No ámbito laboral pode estar en relación con:

- Uso de PVD e dispositivos electrónicos
- Ambientes ou sitios de traballo secos por aire acondicionado, calefaccións,...
- Esixencias relacionadas coa tarefa que se desenvolve (o exceso de atención diminúe o pestanexo e amplía a superficie ocular exposta)
- Exposición a radiacións ionizantes, produtos químicos, po ambiental e outros axentes

Pero tamén pode estar causado por:

- Uso de lentes de contacto
- Uso dalgúns cosméticos
- Tabaquismo
- Medicamentos (hiposecreción por fármacos): Antihistamínicos, diuréticos, betabloqueantes, metildopa, anticolinérxicos, opiáceos, benzodiazepinas, inhibidores da MAO, fenotiazinas, antidepressivos tricíclicos,....
- Algúns procedementos cirúrxicos oftalmolóxicos (incisións na córnea, extirpación da glándula lacrimal,...)
- Algunhas enfermidades cicatrizantes da superficie ocular (como conxuntivite vírica severa)
- Algunhas enfermidades sistémicas (síndrome de Sjögren, artrite reumatoide, lupus eritematoso, etc.)
- Ausencia conxénita da glándula lacrimal, ...

CALES SON OS SÍNTOMAS?

- Irritación do ollo con ardor, comechón ou arroibamento
- Sensación de corpo estraño ou area na superficie ocular
- Peso nas pálpebras
- Molestias ao usar lentes de contacto
- Aumento da sensibilidade á luz
- Irritación excesiva dos ollos ao expoñerse ao fume ou ao vento
- Lagrimexada, aínda que poida resultar chocante pode deberse a unha inadecuada e insuficiente lubricación ocular xa que o ollo para protexerse “inúndase” con bágoas de baixa calidade que non achegan os nutrientes e protectores necesarios.

PREVENCIÓN NO ÁMBITO LABORAL

MEDIDAS PREVENTIVAS INDIVIDUAIS

- Evitar correntes de aire directas aos ollos
- Evitar o fume do tabaco
- Se se empregan lentes de contacto debemos humectar o ollo con frecuencia con bágoas artificiais
- Consumir líquidos abundantes (1,5 - 2 litros/día)
- Ao traballar con pantallas de visualización de datos (ordenadores) debemos pestanexar con frecuencia de forma consciente e descansar a vista cada 20 minutos fixando a vista ao lonxe durante 20 segundos. Tamén é moi importante a distancia entre o ollo e a pantalla, o contraste...

Podes consultar as recomendacións para usuarios de PVD do Servizo de Prevención da USC
<http://www.usc.es/estaticos/servizos/spri/Norma015.pdf>

PREVENCIÓN NO ÁMBITO LABORAL

MEDIDAS PREVENTIVAS XERAIS

- Temperatura ambiental inferior a 23º
- Humidade ambiental superior a 50%.
- Eliminar teas e moquetas
- Archivos e estantes pechados
- Evitar o uso de limpadores volátiles (por exemplo os que conteñen formaldehido)
- Evitar o emprego de deshumidificadores
- Instalación de luz UV en sistemas centrais de ventilación e aire acondicionado
- Evitar fluorescentes en iluminación xeral
- Emprego de focos directos non cegadores



SÍNDROME DE OLLO SECO

SERVIZO DE VIXILANCIA
DA SAÚDE

Pavillón estudantil • Campus Vida
15782 Santiago de Compostela
Tel. 881810000 ext. 14520 Fax 881815251
Correo electrónico: med171@si.usc.es

Debido ás graves consecuencias que pode carrexar o ollo seco (queratite, cicatrices, perda da visión, úlceras na córnea), recoméndase realizar periodicamente controis oftalmolóxicos específicos xa que a detección e tratamento precoz resultan esenciais para a prevención do dano ocular.

Se o desexas podes cubrir o CUESTIONARIO DE OLLO SECO (Mc Monnies), que está na páxina seguinte e envialo ao noso servizo, informaremos do resultado, enviaremos consellos e recomendacións e se é preciso remitiremos ao Servizo de Óptica e Optometría para estudo.

Cuestionario de ojo seco (Mc Monnies)

NOMBRE: _____ FECHA: _____

Por favor, marque con una cruz la opción correcta

Hombre: Mujer:

Edad: Menos de 25 años: 25 – 45 años: Más de 45 años:

¿Actualmente usuario de lentes de contacto?

No Sí, lentes de contacto rígidas Sí, lentes de contacto blandas

1) ¿Padece alguno de los siguientes síntomas oculares?:

Picor: Sequedad: Sensación de arenilla:

Quemazón: Molestia/dolor:

¿Con qué frecuencia?:

Siempre: Casi siempre: Algunas veces: Nunca:

2) ¿Le han prescrito alguna vez algún tratamiento para ojo seco?:

Sí: No: No lo sé: ¿cuál?:

3) ¿Padece artritis?

Sí: No: No lo sé:

4) ¿Tiene problemas de tiroides?

Sí: No: No lo sé:

5) ¿Tiene problemas de sequedad de las mucosas (nariz, boca, garganta, pecho o vagina)?

Nunca: A veces: A menudo: Constantemente:

6) **¿Cree que sus ojos son especialmente sensibles al humo, aire acondicionado o calefacción?:**

Si: No: A veces:

7) **¿Se le ponen los ojos muy rojos e irritados al nadar en piscinas?**

Si: No: A veces: No aplicable:

8) **¿Está tomando algún medicamento?:**

Antihistamínicos (gotas o pastillas):

Diuréticos:

Tranquilizantes:

Pastillas para dormir:

Anticonceptivos orales:

Pastillas para la presión de la sangre:

Pastillas para problemas digestivos o intestinales:

Otro: ¿Cuál?:

9) **¿Están sus ojos secos e irritados el día después de beber alcohol?**

Si: No: A veces: No aplicable:

10) **¿Duerme con los ojos abiertos?**

Si: No: A veces: No lo sé:

11) **¿Le molestan los ojos al levantarse por la mañana?**

Si: No: A veces:

SOLUCIÓN:

Normal: 0 – 9

Ojo seco marginal: 10 – 20

Ojo seco: > 20

Valor de corte 14,5 el test obtiene alta sensibilidad