



Hoja de Información sobre el Ojo Seco

¿Qué es el Ojo Seco?

El ojo seco ocurre cuando sus ojos no producen suficientes lágrimas o las lágrimas no funcionan adecuadamente.

Esto puede hacer que sus ojos se sientan incómodos, demasiado secos o llorosos, o afectar su visión. Es una condición muy común, especialmente a medida que las personas envejecen.

¿Cuáles son los Síntomas?

Puede notar:

- Una sensación de sequedad, arenilla o raspadura en sus ojos
- Ojos ardientes, punzantes o cansados
- Visión borrosa
- Sensación de que algo está en su ojo
- Ojos llorosos (sus ojos pueden producir lágrimas extra para intentar solucionar la sequedad)
- Sensibilidad a la luz

¿Qué lo Causa?

El ojo seco puede ser causado por:

- Envejecimiento
- Cambios hormonales (como la menopausia)
- Ciertos medicamentos
- Uso de lentes de contacto
- Cirugía ocular (como LASIK o cirugía de catarata)
- Ciertas condiciones médicas

Los síntomas del ojo seco pueden empeorar por:

- Viento, aire seco, o calefacción/aire acondicionado



- Actividades donde parpadea menos (como la lectura o el uso de pantallas)

¿Cómo se Diagnostica?

Su oftalmólogo examinará sus ojos y preguntará sobre sus síntomas. Su médico puede realizar pruebas especiales para examinar sus ojos.

¿Cómo se Trata?

Hay muchas maneras de controlar el ojo seco. Su médico puede recomendar:

- Lágrimas artificiales (gotas lubricantes de venta libre)
- Gotas oculares con receta para reducir la inflamación o ayudar a producir más lágrimas
- Compresas tibias o limpieza de párpados
- Suplementos de omega-3
- Cambiar su entorno (como usar un humidificador en invierno)
- Tomar descansos mientras lee o usa pantallas
- Procedimientos especiales para ayudar a mantener las lágrimas en el ojo por más tiempo

Vivir con Ojo Seco

- Usa sus gotas oculares según lo prescrito
- Toma descansos para parpadear cuando leas o uses pantallas
- Evita ventiladores directos, humo, o ambientes secos
- Usa gafas dentro y fuera de casa para ayudar a bloquear el aire o el viento hacia sus ojos
- Informa a su doctor si los síntomas no mejoran

Preguntas Frecuentes

P: ¿El ojo seco dañará mis ojos?

R: La mayoría de los casos no son dañinos a largo plazo, pero el ojo seco no tratado a veces puede causar irritación o dañar la superficie del ojo.

P: ¿El ojo seco se puede curar?



R: El ojo seco generalmente es una condición a largo plazo, pero con el tratamiento adecuado, la mayoría de las personas pueden controlarlo bien y sentirse cómodas.

Este documento fue revisado por el Dr. Steve Arshinoff.