

Actualización sobre la Salud de la Mujer

Menopausia y Ojo Seco: Lo que las Mujeres Deben Saber

(NAPS)—Puede parecer sorprendente para algunas personas, pero el ojo seco es una de las afecciones más comunes que experimentan las mujeres durante la menopausia.

“El ojo seco es una afección ocular compleja con diversas causas. Afecta a hombres y mujeres de todas las edades, pero las mujeres que entran en la menopausia tienen más probabilidades de experimentar ojo seco debido a los cambios hormonales que afectan al ojo,” dijo la Dra. Purnima Patel, oftalmóloga y voluntaria de EyeCare America®, un programa que ofrece exámenes oculares sin costo a estadounidenses sin seguro médico o con seguro insuficiente.

La enfermedad del ojo seco es una afección común que ocurre cuando las lágrimas no lubrican adecuadamente los ojos. Al parpadear, las lágrimas se extienden sobre la superficie del ojo, lo que ayuda a mantenerlo suave, claro y cómodo. El ojo seco puede producirse cuando no se generan suficientes lágrimas, cuando la calidad de las lágrimas es deficiente o cuando las lágrimas se evaporan demasiado rápido. Puede causar ojos rojos, irritados, cansados o dolorosos.

¿Por Qué es Más Común el Ojo Seco Durante la Menopausia?

Durante la menopausia, el cuerpo produce menos hormonas como el estrógeno y la progesterona. Los cambios hormonales durante la menopausia probablemente están relacionados con la enfermedad del ojo seco, aunque no se conoce con exactitud el mecanismo y se necesita más investigación. En general, el ojo seco puede deberse a una menor producción de lágrimas y a una lubricación reducida por parte de las glándulas sebáceas del ojo. Esto puede causar una sensación de arenilla o sensibilidad a la luz, dificultando la lectura o la conducción nocturna. También puede provocar visión borrosa.

¿Qué Debe Hacer si Tiene Ojo Seco?

Las lágrimas artificiales, también conocidas como gotas lubricantes para los ojos, son el tratamiento más común para el ojo seco. La mayoría están disponibles sin receta médica. Es importante tener en cuenta que las gotas con conservantes pueden irritar los ojos si se usan en exceso. Si necesita lágrimas artificiales más de unas pocas veces al día, use gotas sin conservantes. Estas vienen en aplicadores de dosis única. Las compresas tibias sobre los párpados son otro tratamiento que puede hacerse en casa.

Para algunas personas, unos simples cambios en el estilo de vida pueden resolver el ojo seco. Si vive en un lugar seco, considere usar un humidificador. Evite que los ventiladores apunten directamente a



Sería prudente que las mujeres con ojo seco consulten a su oftalmólogo.

sus ojos. Tome descansos regulares del uso de computadoras y teléfonos inteligentes. Proteja sus ojos del viento usando gafas envolventes al salir al exterior. Si se despierta con los ojos secos y con sensación arenosa, use gotas oculares más espesas, como una pomada o gel de lágrimas artificiales, justo antes de acostarse.

¿Cuándo Debe Consultar a un Médico por el Ojo Seco?

Si su ojo seco es severo, visite a un oftalmólogo para que le ayude a determinar la causa y las mejores opciones de tratamiento para usted. Según el resultado de su examen, el oftalmólogo puede recomendarle una gota u pomada oftálmica con receta, pequeños tapones insertados en los párpados para ayudar a que las lágrimas permanezcan más tiempo en el ojo, u otros medicamentos.

Los oftalmólogos son médicos especializados en el cuidado médico y quirúrgico de los ojos. Durante un examen ocular, un oftalmólogo examinará sus párpados y la superficie del ojo, y evaluará la cantidad y calidad de sus lágrimas.

“¿No está segura de por qué tiene ojo seco? ¿Quizás ya ha probado gotas de venta libre, pero sus ojos aún le molestan? Lo mejor es consultar a un médico para averiguar la causa del ojo seco,” dijo la Dra. Patel. “Si ya usa gotas para el ojo seco y las ha estado usando más de tres veces al día, eso puede ser una señal de que debe consultar a su oftalmólogo sobre una opción de tratamiento adicional que podría funcionar mejor para usted.”

¿No Puede Costear un Examen de la Vista?

EyeCare America® Puede Ayudar

Las personas sin seguro médico o con seguro insuficiente pueden ser elegibles para un examen médico de la vista sin costo a través del programa EyeCare America® de la Academia Americana de Oftalmología. Este programa de servicio público conecta a oftalmólogos voluntarios con pacientes elegibles que necesitan atención ocular en todo Estados Unidos. Para saber si usted o un ser querido califica, visite www.aaao.org/eyecare-america/patients.