

**CUESTIONARIO**

**SEGÚN SINTOMATOLOGÍA**

**PARA EL DIAGNÓSTICO**

**DE OJO SECO**

SINTOMATOLOGÍA	GRADACIÓN				
	0	1	2	3	4
1. Ardor/Quemazón					
2. Borde de párpado inflado					
3. Cansancio de ojos o párpados					
4. Dolor agudo (pinchazos en los ojos)					
5. Enrojecimiento ocular					
6. Escamas o costras en párpados					
7. Lagrimeo					
8. Malestar de ojos					
9. Ojos llorosos					
10. Ojos pegados al levantarse					
11. Picor					
12. Secreciones (legañas)					
13. Sensación de arenilla					
14. Sensación de cuerpo extraño					
15. Sensación de pesadez ocular o palpebral					
16. Sensibilidad a la luz (fotofobia)					
17. Sequedad de ojo					
18. Visión borrosa transitoria que mejora con parpadeo					
<b>PUNTUACIONES PARCIALES</b>					
<b>SUMA PUNTUACIÓN TOTAL</b>					

Se gradarán según la gravedad que tuvo durante la última semana según la siguiente escala:

0. **Ausente:** no tiene ningún síntoma
1. **Leve:** Pocas veces tiene este síntoma, (gradación hasta 18), fatiga episódica.
2. **Moderado:** A veces tiene ese síntoma pero no le molesta, (Gradación de 18 a 36), limitación episódica en ambiente normal.
3. **Severo:** Frecuentemente tiene ese síntoma, le molesta, pero no interfiere en sus actividades, (Gradación de 36 a 54), limitación episódica constante.
4. **Agudo:** Frecuentemente tiene ese síntoma, le molesta e interfiere en sus actividades, (Gradación de 54 a 72), limitación constante incapacitante.

## CLASIFICACIÓN DE SIGNOS Y SÍNTOMAS

### 1. Ojo seco leve o grado I

- Síntomas de sequedad ocular ligeros: picor, sensación de sequedad, raspado, sensación de cuerpo extraño, fotofobia, mala visión que mejora al parpadear y deseo de cerrar los ojos.
- Se acompaña de lesiones reversibles de la superficie ocular, difíciles de diagnosticar con el biomicroscopio, pero que sí pueden ser detectadas mediante pruebas de laboratorio.
- Los síntomas no se manifiestan en condiciones basales (normales en relajación), pero sí cuando el paciente se expone a situaciones que necesitan mayor cantidad de lágrima como es la utilización de lentes de contacto, exposición a ventiladores o aire acondicionado.
- Este estado se confunde con: conjuntivitis crónicas infecciosas o alérgicas.

### 2. Ojo seco medio o grado II

- **Presencia de lesiones de la superficie ocular reversibles, diagnosticables por el biomicroscopio:** Tinción corneal o conjuntival positiva con fluoresceína o rosa de bengala, hiperemia de los trígonos conjuntivales, filamentos corneales, disminución del BUT, etc. Asimismo, aparecen síntomas subjetivos de sequedad ocular como dificultad para abrir los ojos al despertarse por la mañana, hormigueo, quemazón, fotofobia, etc.

### 3. Ojo seco grave o grado III

- Añade la presencia de signos irreversibles como hipostesia corneal, leucomas corneales, neo-vasos, retracción de surcos lagunares, simblefarón, etc. Estas lesiones persisten y empeoran, si el cuadro de sequedad ocular progresa, no desapareciendo totalmente si la secreción lagrimal mejora.

## RECOMENDACIONES

- No orientar ventiladores hacia la cara, ni rejillas de ventilación.
- Utilizar radiadores de calefacción, no de aire acondicionado (bomba de calor).
- No conducir con las ventanillas abiertas, a más de 10 Km/h, se evapora la lágrima.
- Usar gafas que eviten el choque directo del aire en los ojos.
- Evitar ambientes muy secos.
- Humedecer el ambiente con humidificadores artificialmente.

- Crear microclimas oculares con gafas especiales, (para ojo seco), ya que disminuye la evaporación de la lágrima, al protegerlo de corrientes de aire.
- Este efecto aumenta si las gafas se ajustan herméticamente y son envolventes al entorno ocular, se hace máximo cuando son herméticas 100% con ventilación fenestrada.

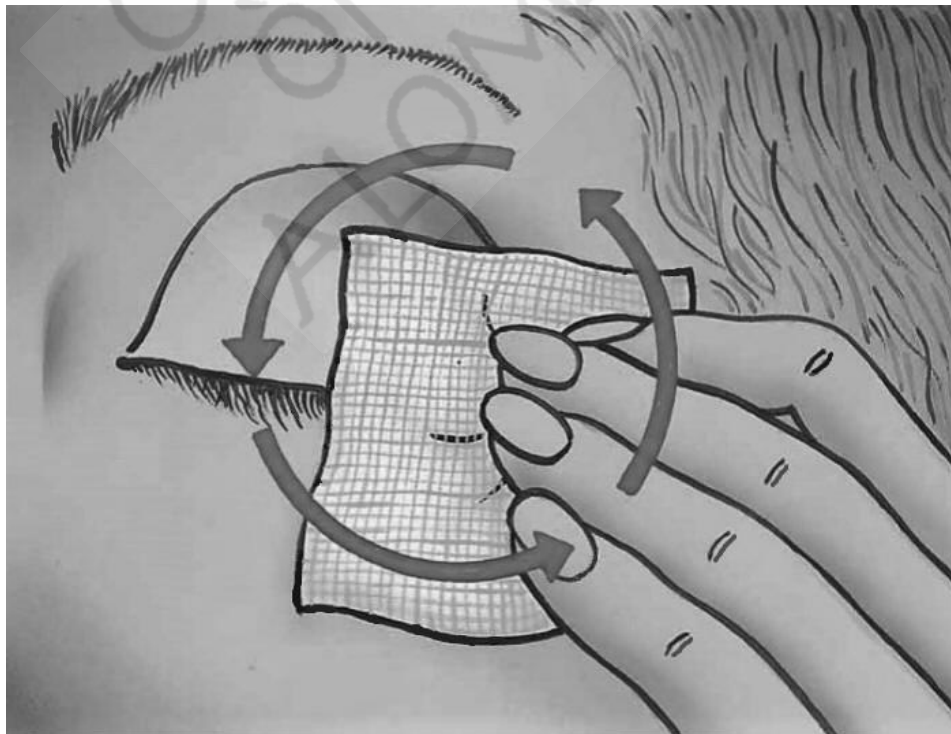
## TRATAMINETO COMPLEMENTARIO

### Medidas higiénicas y tratamiento físico del ojo

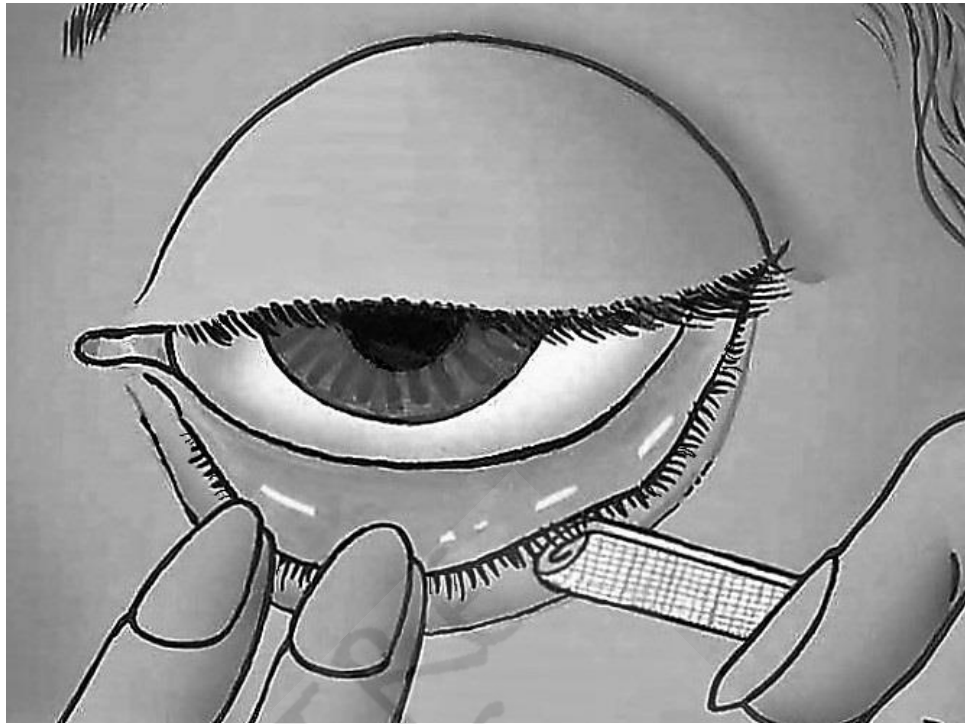
- a) Forzar el parpadeo:** medida útil genérica en los ojos secos, pero de destacada importancia en los casos de sequedad ocular asociada a blefaritis, síndrome informático, en pacientes con flaccidez palpebral, ptosis y paresias palpebrales. El parpadeo espontáneo es capaz de expulsar los lípidos (aceite) de las glándulas de Meibomio, un parpadeo forzado debe repetirse varias veces a lo largo del día para expulsar el contenido de estas glándulas al borde libre palpebral.
- b) Masaje de párpados:** aumenta la liberación de los componentes acuoso-seroso, mucínico y lípido de la lágrima, utilizar los dedos como compresor. La presión debe ser moderada, algo superior a la ejercida por un parpadeo normal. Este masaje es recomendable hacerlo varias veces al día, tanto al levantarse como al acostarse y en caso de realizar actividades que puedan producir sequedad ocular, como entrar en sitios con aire acondicionado, estar muchas horas frente a un ordenador, corrientes de aire seco, etc... La limpieza mecánica de las glándulas debería formar parte de la higiene diaria de todos los individuos ya que los márgenes palpebrales son la superficie más grasienta de todo el organismo. Su correcta ejecución es:
  - a. Párpado superior:** cerrar los ojos y con los dedos frotar los párpados superiores en dirección horizontal, después descendente y por último en círculos.
  - b. Párpados inferiores:** puede hacerse con los ojos abiertos o cerrados. Los dedos se aplican en la parte inferior de los párpados inferiores y se deslizan en dirección horizontal y ascendente.
- c) Compresas calientes:** tratamiento de la blefaritis (inflamación del borde palpebral), el calor que se transmite al sebo de las glándulas de Meibomio lo hace más fluido y facilita su salida.

- a. La temperatura de la compresa debe ser sólo algo superior a la de la temperatura ambiente y esta técnica debe hacerse varias veces a lo largo del día.
- b. La aplicación debería hacerse como paso previo a la limpieza mecánica de las glándulas, potenciado así su eficacia.
- c. Existen una serie de productos capaces de solubilizar y emulsionar el detritus celular y lagrimal y liberar las bocas glandulares. Se utilizan impregnando una toallita o disco desmaquillador para realizar una limpieza suave del margen y del borde de los párpados, separándolos ligeramente del ojo para no dañar su superficie.
- d. Existe un sistema de bañerita para hacer un lavado del globo ocular, que permite la limpieza de la superficie del ojo y de los párpados.

## INFOGRAFÍA DE LA HIGIENE PALPEBRAL



**Gasa esterilizada y champú de nenes**



**Gasa esterilizada enrollada o bastoncito de los oídos y champú de nenes**