

INFORMACIÓN Y RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON BLEFARITIS CRÓNICA

La blefaritis es un trastorno inflamatorio que afecta al borde libre de los párpados, donde nacen las pestañas, y que causa una disfunción de las glándulas responsables de la producción de la grasa que forma parte de la lágrima, por lo que ésta pierde calidad.

Los síntomas más frecuentes son molestias oculares como escozor y picor, en ocasiones acompañado de lagrimeo.

Las principales alteraciones visibles se localizan en el borde libre palpebral: enrojecimiento, secreciones o costras "oleosas", caída de pestañas, y aparición de orzuelos de forma recurrente. Si no se controla el proceso al inicio, la lágrima no protege adecuadamente al globo ocular, así que éste se irrita y aparece ojo rojo. En casos severos puede acabar afectándose la córnea, con la aparición de úlceras o queratitis.

Se trata de un proceso crónico, que no tiene un tratamiento curativo definitivo, pero manteniendo una pauta constante de higiene palpebral, se puede controlar el proceso, eliminando las molestias, y evitando la progresión a formas más severas.

Hay que tener en cuenta que cuanto más tiempo lleve con las molestias, más tiempo tardará en notar la mejoría con el tratamiento, y de igual forma, cuando note que las molestias desaparecen, le recomendamos que no deje de utilizar estas medidas de higiene para evitar recaídas.

No se frote los ojos, porque empeorará la inflamación. Si a lo largo del día tuviera molestias, puede utilizar lágrimas artificiales - preferiblemente sin conservantes- tantas veces como sea necesario. De este modo se "diluye" la concentración de grasa en su propia lágrima, y mejoran los síntomas de irritación ocular.

Con receta médica:

- Viscofresh 0.5-1%
- Acuolens
- Artific monodosis
- Siccafluid monodosis
- Oculotect monodosis, etc.

Sin receta médica:

- Systane
- Hyabak / Hyabak protector
- Hyluprotect
- Lubrifilm, etc.

Para la higiene palpebral, recomendamos la siguiente pauta, a realizar **DIARIAMENTE** (1 o 2 veces al día, según la intensidad de los síntomas):

1º Aplicación de calor local:

preferiblemente seco, utilizando un paño o gasa no necesariamente estéril, calentado con la plancha o en el radiador, tibio, para que no produzca quemaduras en la piel. De este modo los conductos de las glándulas se dilatan, y la secreción se hace más fluida, facilitando los siguientes pasos.

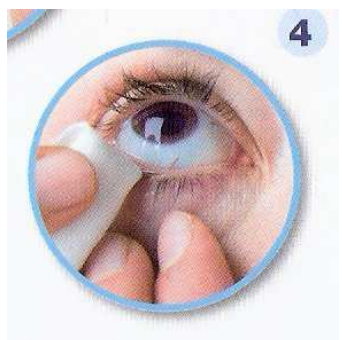


2º Masaje sobre el párpado, presionando hacia el borde libre, para facilitar la salida de la grasa.



3º Higiene palpebral:

- En primer lugar, limpie la piel del párpado, con la toallita, o una gasa impregnada en el jabón, con los ojos cerrados (Figura 3).
- Posteriormente enrolle la toallita o la gasa impregnada, y limpie el borde libre del párpado, donde nacen las pestañas. Mire hacia arriba mientras realiza este paso, para que no haya riesgo de que la gasa roce la córnea (Figura 4). Si le resulta más cómodo, también puede utilizar un bastoncillo de algodón.



Productos disponibles en farmacia (sin receta médica, puede consultar con el farmacéutico):

- CILCLAR solución / toallitas
- OCUNET toallitas
- LEPHANET toallitas
- LEPHAGEL
- BLEFARIX gel / toallitas, etc.

Alternativas:

- Infusión de manzanilla amarga.
- Champú de pH neutro diluido en agua.