

BLEFARITIS

Una blefaritis es una inflamación del margen palpebral, es decir, del borde del párpado, allí donde nacen las pestañas y donde se encuentran además las glándulas de Meibomio, encargadas de segregar un aceite que ayuda a mantener la consistencia de la película lagrimal.

En condiciones normales, el ojo necesita que dichas glándulas produzcan una secreción grasa que permite mantener lubricada la superficie del ojo, así como la cara interna de los párpados. En cambio, cuando una persona tiene blefaritis lo que ocurre es que las glándulas se hallan obstruidas o no funcionan de forma apropiada, de manera que las secreciones quedan estancadas y se forman ácidos grasos que irritan la superficie ocular. El margen de los párpados se muestra inflamado y enrojecido. El ojo se irrita y produce secreción mucosa y proteínas, y éstos se acumulan en el margen palpebral, creando a menudo una costra. El acumulamiento de estos materiales proporciona las condiciones óptimas para el crecimiento de bacterias, que a su vez liberan toxinas, que contribuyen a irritar todavía más los párpados y a agravar más el proceso patológico.

La blefaritis es una afección bastante común, que representa un estimado de 1 en cada 20 consultas realizadas por problemas en los ojos. Es más común en personas mayores de 50 años, aunque puede aparecer a cualquier edad.

Las molestias o síntomas que producen esta enfermedad, se derivan de la alteración de la película lagrimal:

- Sensación de cuerpo extraño
- Sensación de sequedad ocular
- Ardor o quemazón
- Lagrimeo
- Escozor
- Arenilla

Y otros, con sintomatología palpebral propiamente dicha:

- Sensación de pesadez en los parpados
- Parpados congestivos y enrojecidos
- Inflamación palpebral
- Escozor palpebral
- Resequedad de la piel de los parpados
- Escamas o costras sobre las pestañas

La blefaritis no es contagiosa, por lo que no se transmite de una persona a otra.

Causas

La experiencia demuestra que parece existir una base genética, ya que hay familias en las que varios de sus miembros la padecen. Sin embargo muchos otros casos ocurren de forma aislada, desconociéndose si el proceso es realmente hereditario. Se ha demostrado, en ciertos grupos familiares, la existencia de enfermedades que pueden asociar cuadros de blefaritis, como por ejemplo, los procesos alérgicos, la

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

dermatitis seborreica o la rosácea. Sobre esta predisposición genética pueden actuar diversos factores desencadenantes:

- Uso excesivo de lentes de contacto
- Maquillaje
- Ambientes irritantes
- Estrés emocional
- Cambios hormonales
- Defectos refractivos no corregidos
- Excesivo uso de ordenadores

Tratamiento de la blefaritis

La blefaritis es generalmente una condición crónica (que dura mucho tiempo), lo que significa que una vez que se desarrolla puede causar episodios de repetición.

A corto plazo, tanto gotas, pomadas antibióticas como suplementos alimenticios pueden ayudar a controlar brotes inflamatorios.

A largo plazo, establecer una rutina diaria de limpieza de los ojos puede ayudar a controlar los síntomas. Esto debe ser continuado indefinidamente.

Higiene de los ojos

Las bacterias dependen de la piel para reproducirse, por lo que es importante una buena higiene del ojo para ayudar a aliviar los síntomas y evitar que se vuelvan a producir. Se recomienda:

- Aplicar una compresa tibia (un paño o algodón calentado con agua tibia) en los párpados cerrados durante cinco a diez minutos.
- Frote suavemente la compresa sobre los párpados cerrados durante dos o tres minutos y repita. Esto ayudará a aflojar cualquier costra.
- Utilice un paño o un bastoncillo de algodón con agua tibia y una pequeña cantidad de solución de limpieza* y frote suavemente el borde de los párpados para limpiarlos.
- Lleve a cabo estos pasos dos veces al día al principio, luego una vez al día cuando sus síntomas han mejorado.
- No usar maquillaje de ojos, delineador de ojos y rímel en particular, ya que esto puede empeorar sus síntomas.

***Solución limpiadora**

Para limpiar los párpados, utilice uno de los siguientes con agua tibia:

- Una pequeña cantidad de champú para bebés (1 parte de champú para bebés de 10 partes de agua tibia)
- Bicarbonato de sodio (1 cucharadita disuelta en una taza de agua que ha sido hervida y enfriada)
- Una solución de limpieza para párpados (hay bastantes productos comerciales disponibles)

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Terapia nutricional

Algunas investigaciones sugieren que la falta de ciertos nutrientes puede contribuir al desarrollo de la blefaritis.

Se ha encontrado que un desequilibrio de los ácidos grasos Omega 3 puede causar secreciones anormales de las glándulas sebáceas que ayudan a lubricar los ojos. Los **ácidos grasos omega 3679 (Nutrinat Evolution)**, mejoran la calidad estructural de las glándulas del ojo y favorecen que las secreciones que lubrican los ojos sean más fluidas y se liberen más fácilmente. Además, gracias a su efecto antiinflamatorio, ayudan a deshinchar los párpados y a aliviar las molestias causadas por la inflamación.

EyeVit® Plus (HealthAid) a base de vitaminas y minerales y enriquecido con omega 3 y mirtilo.

Mirtilo, Luteína y Astaxantina Complex (Terranova), por la combinación de los siguientes ingredientes, entre otros:

- El aminoácido **N-acetilcisteína**: Algunos estudios indican que este aminoácido estimula la reparación del daño por oxidación para romper las glándulas que se obstruyen en la blefaritis.
- **Vitamina A y luteína**: Importante para combatir los trastornos oculares.
- **Vitamina C**: Refuerzan la salud ocular y reducen la inflamación.

Cúrcuma Curisol® (Nutrinat Evolution): Contribuyen a la reducción del proceso inflamatorio asociado con esta patología.

El **aceite linaza 1.000 mg (HealthAid)** puede ayudar a normalizar las secreciones de los párpados, según lo afirman algunos investigadores.