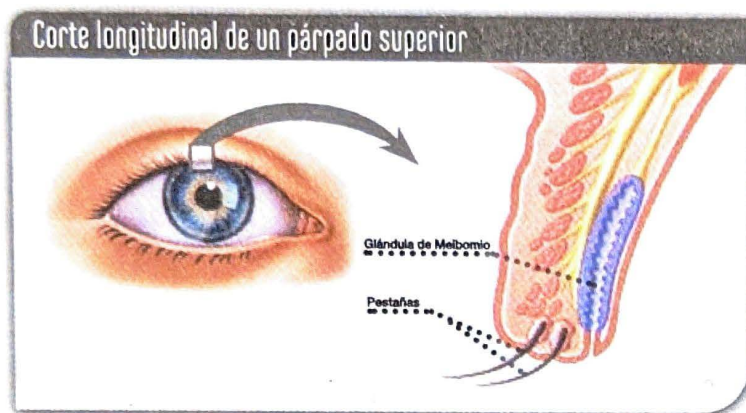


► ¿Qué es la blefaritis?

La blefaritis es una inflamación frecuente y permanente del borde palpebral. Puede causar irritación, comezón, sensación de arenilla, enrojecimiento, lagrimeo o escozor en los ojos. La mayoría de estos síntomas derivan de una alteración secundaria, como ojo seco, enfermedades cutáneas, alergia, etc. Con frecuencia, también se producen orzuelos (infección de una glándula) y chalaziones (inflamación de una glándula) como resultado de la blefaritis.



El borde palpebral está cubierto por bacterias y secreciones lipídicas producidas por las glándulas de Meibomio. Estas glándulas producen un líquido graso que forma parte de la película lagrimal. Esta película nutre y protege la superficie ocular, especialmente la córnea, y la mantiene húmeda constantemente.

La mayoría de los casos de blefaritis son leves, aunque pueden aparecer complicaciones si no se aplican las medidas terapéuticas e higiénicas adecuadas.

► ¿Por qué tengo este problema ahora si antes no lo tenía?

Los síntomas pueden aparecer de forma tardía, aunque los signos clínicos hayan estado presentes desde hace mucho tiempo. El uso excesivo de lentes de contacto o delineador de ojos, la exposición a agentes ambientales irritantes, las situaciones emocionalmente estresantes o pasar muchas horas delante de la computadora pueden ser factores desencadenantes, si bien no todos ellos han sido claramente identificados.

► ¿Pueden aparecer complicaciones?

Cabe recordar que todas las estructuras superficiales del ojo (lágrimas, párpados, conjuntiva, etc.) tienen como objetivo último proteger el tejido “noble”, la córnea, manteniéndola limpia, transparente y compacta. Si uno de estos componentes falla, en este caso los párpados, se produce una reacción en cadena de complicaciones que empieza por afectar a la salud corneal y, en consecuencia, reduce su transparencia.

► ¿Mejorará mi estado?

La blefaritis no tiene cura, pero puede controlarse, los síntomas disminuyen y dejan de ser un problema continuo, pueden aparecer síntomas palpebrales de nuevo en caso de interrumpir el tratamiento.

► ¿Cómo puedo evitar los síntomas y las complicaciones?

La base del tratamiento a largo plazo es la higiene palpebral, si bien su oftalmólogo le recete algún fármaco para controlar los brotes inflamatorios.

INSTRUCCIONES PARA UNA CORRECTA HIGIENE DE LOS PÁRPADOS

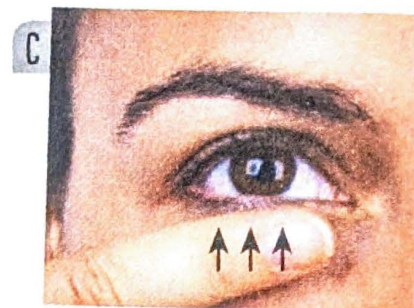
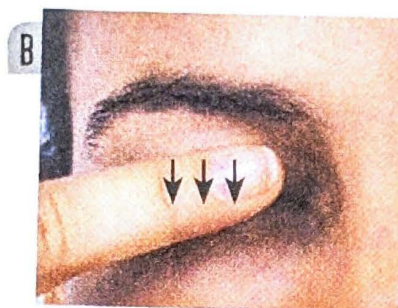
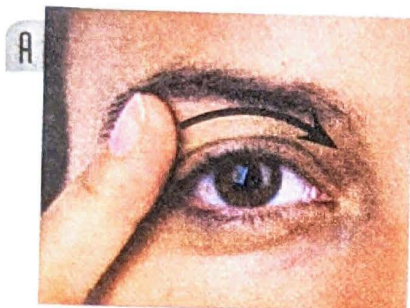
PASO 1. Calentamiento de los párpados

Colóquese unas gasas o paños limpios calientes y húmedos sobre ambos ojos cerrados durante 4 a 5 minutos. El agua debe estar lo suficientemente caliente, pero sin llegar a quemarle.



PASO 2. Masaje de los párpados

Realice un masaje ejerciendo una ligera presión sobre los párpados, utilizando su dedo índice de fuera hacia dentro (A) y en paralelo al borde del párpado (inferior y superior) para eliminar las sustancias grasas. Debe realizar una presión hacia adentro, por encima de las pestañas del párpado superior (B) y por debajo de las pestañas del párpado inferior (C).



PASO 3. Limpieza de los párpados y pestañas

Con el ojo cerrado, aplique la toallita sobre el párpado y las pestañas realizando un suave masaje mediante movimientos circulares.

Teniendo en cuenta la delicadeza de la piel del párpado y para una mejor tolerancia, es importante el uso de productos que no contengan conservadores.



PASO 4. Limpieza del borde palpebral

Fije los párpados cerrados con un dedo sobre el extremo externo, estirándolos levemente. Deslice suavemente la toallita, sobre el borde del párpado superior e inferior, ejerciendo una ligera presión y con movimientos repetidos desde el extremo interior hacia el extremo exterior.

