

occ<sup>o</sup>lus

# LA COMBINACIÓN PERFECTA PARA TUS OJOS



# SALUD OCULAR

## 1. CAUSAS Y EFECTOS

### CAUSAS DE UNA MALA SALUD OCULAR

- ESTRÉS
- POLUCIÓN
- Mala ALIMENTACIÓN
- SOBREEXPOSICIÓN con DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS
- Uso de LENTES DE CONTACTO
- ALERGIAS medioambientales
- Ambientes SECOS y muy FRÍOS
- DEPORTES de EXTERIORES

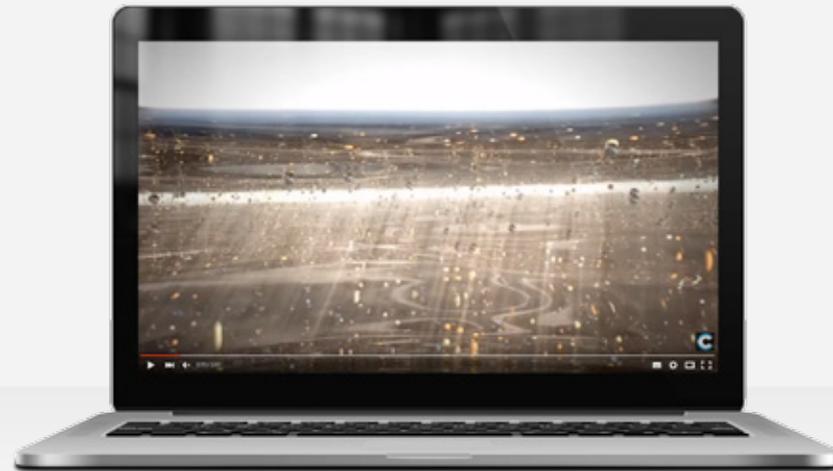
### EFECTOS DE UNA MALA SALUD OCULAR

- ENROJECIMIENTO
- CANSANCIO y DOLOR OCULAR
- Menor SECRECIÓN LAGRIMAL
- SEQUEDAD ocular
- ESCOZOR
- SENSACIÓN ARENOSA en el ojo
- DOLOR de CABEZA
- Mala VISIÓN
- SÍNDROME de OJO SECO

# 2.

## PROTECCIÓN OCULAR

ESTRUCTURA DEL OJO



PULSE EN EL SIGUIENTE ENLACE PARA VER EL VIDEO

<https://youtu.be/AGip6TGZo9s>

# 2.1

## PROTECCIÓN OCULAR

### FUNCIONES DE CADA CAPA DE LA PELÍCULA LAGRIMAL

*Para un buen funcionamiento de la lagrime es necesario además de un equilibrio entre las tres capas que forman la película lagrimal, una cantidad y calidad adecuada de lágrima.*

#### LA CAPA LIPÍDICA EXTERNA:

- Retrasa la evaporación.
- Aumenta la tensión superficial.
- Lubrificar.

#### LA CAPA ACUOSA:

- Suministrar oxígeno.
- Proporcionar sustancias antibacterianas.
- Arrastrar los residuos.

#### LA CAPA DE MUCINA:

- Mantener la viscosidad de la fase acuosa.
- Facilitar el parpadeo.
- Proporcionar junto con la capa acuosa una superficie óptica lisa compensando las irregularidades de la córnea.
- Convierte a la superficie corneal en una superficie hidrófila permitiendo la adecuada humectación, en ausencia de mucina las células del epitelio corneal son hidrófobas.

# 2.2

## PROTECCIÓN OCULAR

### FACTORES DE RIESGO

#### FACTORES DE RIESGO ENDOGENOS:

- *Edad (edad avanzada)*
- *Sexo (Afecta mas a mujeres: Menopausia, anticonceptivos orales, toxicidad química cosmética)*
- *Diabetes, hipertensión, depresión, enfermedades autoinmunes...*
- *Determinados fármacos (antihistamínicos, antidepresivos...)*

#### FACTORES DE RIESGO EXOGENOS:

- *Agentes medioambientales (viento, nieve, aire acondicionado/calefacción, exposición al sol sin protección, piscinas...)*
- *Estrés mecánico; exposición prolongada a pantallas de ordenador, móviles, conducción nocturna...*
- *Estrés oxidativo.*

# 3.

## ATENCIÓN OCULAR

### TIPOS DE AFECCIONES

*A lo largo de la vida, nuestros ojos se pueden ver afectados por diferentes alteraciones oculares que se pueden tratar y prevenir con soluciones oftálmicas naturales como Occulus, al ser un tratamiento preventivo y reparador cubre todas las afecciones que afectan a la superficie ocular.*

- Irritación ocular
- Fatiga visual
- Sequedad y deterioro ocular asociado a la edad
- Irritación y molestias de la zona periocular
- El Síndrome de ojo seco (SOS).
- Es considerada la patología ocular más frecuente y afecta a más de 5 millones de españoles. La OMS informa que es el síntoma pandémico del 3º milenio. En España, afecta a más de 20% de la población y este porcentaje se dispara al 75% en el grupo de mayores de 65 años.

Todo esto se debe a un cambio en el estilo de vida; hábitos alimenticios, contaminación y exposiciones prolongadas a pantallas de visualización entre otras.

# 3.1

## ATENCIÓN OCULAR

### SINDROME DE OJO SECO

#### ¿QUÉ ES EL OJO SECO?

El Ojo Seco es una enfermedad muy frecuente en la que la superficie ocular no se encuentra correctamente protegida por la lágrima, por un déficit en la cantidad o calidad de la película lagrimal.

#### ¿POR QUÉ SE PRODUCE EL OJO SECO?

No siempre existe una causa reconocible de Ojo Seco. Su prevalencia aumenta con la edad, y es más frecuente en mujeres menopáusicas, en relación a los cambios hormonales. Otros factores de riesgo son el uso de lentes de contacto, algunas cirugías oculares (fundamentalmente el LASIK), empleo de pantallas de visualización y algunos fármaco como antidepresivos, ansiolíticos, antihistamínicos, diuréticos, etc.

En algunas ocasiones, se puede identificar alguna patología sistémica que produce el Ojo Seco, como el Síndrome de Sjögren (que asocia sequedad en boca y otras mucosas), la artritis reumatoide u otras enfermedades autoinmunes.

# 3.1

## ATENCIÓN OCULAR

### SINDROME DE OJO SECO

#### ¿QUÉ SÍNTOMAS PRODUCE?

El Ojo Seco produce diversos síntomas, pero los más frecuentes son:

- Irritación
- Ardor
- Sensación de sequedad
- Sensación de cuerpo extraño
- Ojo lloroso, aumento del lagrimeo.

Esto se produce como consecuencia de la hiperproducción refleja de lágrima cuando, por mala calidad, la existente no protege la superficie ocular.

En algunos casos, puede dificultar la visión, refiriendo el paciente mejoría de la misma tras parpadeos repetidos. Este síntoma, así como las molestias tipo arenilla, son frecuentes tras lectura prolongada o uso de ordenador.

La mayoría de los síntomas de Ojo Seco aumentan a lo largo del día, siendo más intensos por la tarde-noche.

#### ¿PUEDE TENER COMPLICACIONES?

En la mayoría de las ocasiones el Ojo Seco no conlleva complicaciones, aunque sí molestias para el paciente. Sólo en algunos casos, el Ojo Seco puede ser grave y favorecer la presencia de lesiones en la córnea que pueden comprometer la visión.

# 3.1

## ATENCIÓN OCULAR

### SINDROME DE OJO SECO

#### ¿TIENE CURA EL OJO SECO?

Es importante que sepa que el Ojo Seco NO se cura, pero SÍ SE CONTROLA. Por curación se entiende que el proceso desaparezca completamente y por control, que los síntomas remitan y dejen de ser una molestia continua para usted. A pesar del control podemos observar algunos los signos que nos indican que puede volver a tener molestias si abandona o “relaja” el tratamiento o si vuelven a aparecer factores externos desfavorables, aunque en ocasiones ocurre sin que haya una causa clara.

A pesar de ello, si usted es tratado de forma correcta y cumple el tratamiento prescrito se verá libre de síntomas la mayor parte del año, llevando una vida totalmente normal.

Fuente: Sociedad Española de Oftalmología.

# 3.2

## CONSECUENCIAS DE NO TRATAR ESTAS AFECCIONES

- *Alteración de la calidad de visión y de la sensibilidad al contraste que puede afectar a la lectura, uso de ordenadores, conducción...*
- *Alteración de la calidad de vida porque pueden pasar de ser molestias puntuales a crónicas.*
- *Intolerancia a las lentes de contacto.*
- *Mayor riesgo de infecciones oculares.*
- *Riesgo de alterar la cicatrización en las cirugías oculares.*
- *Disminución del rendimiento laboral.*

occolus

