

# Salud ocular: El ojo seco y la diabetes

Una de las afecciones oculares más comunes en las personas con diabetes, aunque rara vez se habla de ella, es el ojo seco. Los estudios han demostrado que el **54% de las personas con diabetes** tienen ojo seco.

También conocido como síndrome del ojo seco (SOS), enfermedad del ojo seco o queratoconjuntivitis sicca, esta afección parece inofensiva, pero debe tomarse tan en serio como cualquier otra complicación ocular de la diabetes. De hecho, con frecuencia están relacionados. Literalmente, el síndrome del ojo seco se caracteriza por la falta de líquido en y alrededor de la superficie del ojo o por la mala calidad de las lágrimas en la superficie frontal del ojo. Las causas varían y hay más de una docena de tipos reconocidos de ojo seco, y cada uno puede requerir diferentes estrategias de tratamiento.

Los ojos sanos requieren una producción constante de lágrimas para mantener su humedad. El llanto provoca la producción de más lágrimas. Y es probable que hayas experimentado que tus ojos lagrimean excesivamente cuando algo los irrita.

Las lágrimas están compuestas de tres ingredientes (agua, aceite y mucosidad) que mantienen la superficie de los ojos clara, suave y capaz de ver con claridad. Cuando no produces suficientes lágrimas a largo plazo, esto puede provocar síndrome del ojo seco.

## Por qué la diabetes aumenta tu riesgo de síndrome del ojo seco

Es probable que ya sepas que la diabetes, y más específicamente, la glucosa (azúcar) en sangre crónicamente alta, puede crear muchas complicaciones en tus ojos, incluyendo retinopatía, cataratas y glaucoma. En resumen, hay varias formas en que la diabetes causa sequedad en los ojos. La diabetes afecta la función de la glándula lagrimal, que produce las partes acuosas de las lágrimas. La diabetes también afecta las glándulas sebáceas en nuestros párpados que evitan que la parte acuosa de nuestras lágrimas se evapore demasiado rápido después de cada parpadeo. Estas glándulas son responsables de producir las lágrimas y mantener niveles saludables de humedad en los ojos.

- La insulina juega un papel crítico en la función de la glándula lagrimal. Los niveles inadecuados de insulina en el cuerpo pueden llevar a una disminución de la producción de lágrimas.
- Un nivel alto de glucosa (azúcar) en sangre puede dañar los nervios de los ojos, incluyendo los nervios de la glándula lagrimal y los nervios de la ventana transparente de los ojos, llamada córnea. Estos nervios son necesarios para que las lágrimas se “peguen” a la superficie frontal del ojo. Esto significa que el flujo sanguíneo general a esta área se vuelve limitado, lo que lleva a una menor producción de lágrimas (cantidad de lágrimas), así como a una menor adherencia de las lágrimas al ojo (calidad de las lágrimas).
- Tanto la inflamación como la inmunidad se han relacionado con el síndrome del ojo seco. Un nivel alto de glucosa (azúcar) en sangre puede desencadenar una cascada inflamatoria que afecta la función general de la glándula lagrimal y afecta el flujo de aceites normales de las glándulas de los párpados que evitan que las lágrimas se evaporen.

Como con la mayoría de las complicaciones de la diabetes, se ha demostrado que el manejo saludable de la glucosa (azúcar) en sangre y un **A1C de menos del 7%** ayudan a prevenir complicaciones oculares relacionadas con la diabetes como el síndrome del ojo seco.

### ¿Qué causa el síndrome del ojo seco?

El síndrome del ojo seco puede afectar a personas con y sin diabetes, pero es importante tener en cuenta la variedad completa de factores que pueden aumentar tu riesgo, algunos de los cuales podrían estar relacionados con tu plan de manejo de la diabetes.

De acuerdo con la **Academia Estadounidense de Oftalmología**, algunas de las causas y factores de riesgo más comunes para desarrollar síndrome del ojo seco incluyen:

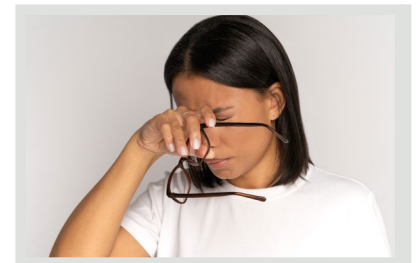
- Nivel alto de glucosa (azúcar) en sangre prolongado
- Medicamentos tópicos utilizados para otras afecciones oculares
- Clima muy seco
- Mucho humo o viento
- Tiempo frente a la pantalla excesivo
- Uso de lentes de contacto
- Cirugía ocular LASIK
- Cambios hormonales (especialmente la menopausia)
- Ciertas afecciones de los párpados como **entropión y ectropión**
- Algunos medicamentos para la presión arterial alta, alergias, sueño, ansiedad, depresión, acidez estomacal y otros
- Otras enfermedades crónicas que incluyen la artritis reumatoide, la enfermedad de la tiroides y el lupus

### Síntomas del síndrome del ojo seco

Puede parecer fácil pasar por alto la sensación aparentemente sutil del ojo seco en las etapas más tempranas, pero si tus síntomas se desarrollan y progresan, debes comunicarte con tu optometrista (oculista) u oftalmólogo lo antes posible.

#### Los síntomas del ojo seco incluyen:

- Escozor o ardor frecuente o constante
- Presencia de mucosidad en o alrededor del ojo
- Visión borrosa inexplicable
- Dificultades para leer
- Enrojecimiento del ojo
- Irritación por factores ambientales como el viento o el humo
- Molestias o dolor al usar lentes de contacto
- Lágrimas excesivas para compensar la sequedad crónica



El último síntoma puede sonar contradictorio, pero a medida que tus ojos intentan desesperadamente compensar la sequedad crónica, es posible que produzcan lágrimas en exceso.

## Tratamiento del síndrome del ojo seco

El enfoque del tratamiento del síndrome del ojo seco depende en gran medida de la gravedad y la causa. Es posible que tu plan de tratamiento también tenga que tomar en cuenta medicamentos utilizados para otras afecciones que podrían estar contribuyendo a tu síndrome del ojo seco. Por ejemplo, es posible que debas continuar tomando beta bloqueadores para tratar la presión arterial alta que contribuye a la sequedad en los ojos.

Primero, debes trabajar con tu equipo de atención médica para mejorar la glucosa (azúcar) en sangre crónicamente alta (azúcar en la sangre). Para algunos, esto puede ayudar a resolver tu síndrome del ojo seco por completo.

Es posible que muchas personas deban comenzar a usar lágrimas artificiales a diario para proporcionarles a sus ojos la humedad adecuada.

Tu equipo de atención oftalmológica podría recomendarte que te bloqueen los conductos lagrimales con tapones de silicona o que se cierren quirúrgicamente para mantener las lágrimas en los ojos por más tiempo, dándoles más tiempo para humedecer la superficie del ojo.

Otros tratamientos comunes incluyen las gotas para los ojos que aumentan la producción de lágrimas o las gotas para los ojos antiinflamatorias de baja concentración para ayudar a que las glándulas sebáceas del párpado fluyan normalmente, e incluso “ordeñar” mecánicamente las glándulas sebáceas para restaurar su función normal (con dispositivos caseros o un procedimiento en una clínica).

