

P
H
C

SEQUEDAD OCULAR

(SÍNDROME DE OJO SECO)

Es una alteración en la que **el ojo no tiene lágrimas suficientes** o estas no funcionan bien, de modo que no lubrican ni protegen adecuadamente la superficie del ojo, causando **molestias y sensación de ojos "secos" o irritado.**



Preguntas PHARMACARE

- ¿Sufre de alguna enfermedad crónica?
- ¿Se está aplicando algún tratamiento?
- ¿Tiene visión borrosa?
- ¿Trabaja frente a un ordenador?



NutriFarmacia

¿QUÉ HÁBITOS DE NUTRIFARMACIA PUEDEN AYUDARME?

Consumir alimentos ricos en vitamina A (como zanahorias y batata), antioxidantes (frutas y verduras de hoja verde) y vitamina B12, ya que ayudan a **proteger la superficie ocular.**

Priorizar una dieta rica en ácidos grasos Omega-3, presentes en el pescado azul, las semillas de lino y las nueces, para **mejorar la calidad de la lágrima.**

Mantener una adecuada hidratación diaria, bebiendo entre **1,5 y 2 litros** de agua.



¿QUÉ TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO PUEDE SEGUIR?

- **Lágrimas artificiales**, aplicadas cada poca hora pueden controlar el problema.
- Lágrimas **poco viscosas.**
- Lágrimas que **adaptan su viscosidad** a las necesidades del paciente.
- Lágrimas con **alta viscosidad.**
- **Pomadas** lubricantes.
- **Colirios de ciclosporinas.**
- Obstrucción del punto lagrimal.



¿CUÁNDO DEBO IR AL MÉDICO?

- **Aparición de pequeñas burbujas y restos orgánicos, secreciones blanquecinas, irregularidades del borde palpebral, enrojecimiento conjuntiva, visión borrosa, demarcodeal con o sin secreción de mucosa blanquecina o filamentosa.**
- Si el paciente es menor de **12 años.**
- Presencia de **dolor ocular intenso, alteración o pérdida de visión.**

BIBLIOGRAFÍA

Fuentes: Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia et al. (2025) y Foro AF-FC (2024).

Adaptación: Equipo de Farmacia delMercat (Valencia)

Supervisión científica: Dra. María Amparo Pérez Benajas.

FAR
MÀ
CIADEL
MER
CAT

Farmacia, dietética, salud, laboratorio, formulas magistrales....

¡Visítanos en nuestra página web!

✉ farmacia@delmercat.es

☎ 963 530 209

💬 679 818 021

📍 Av. del oeste, 21 46001
valencia



www.nutrifarmacia.com