

Ocular surface masterclass

7 PAUTES PER TRENCAR EL CERCLE VICIÓS DE L'ULL SEC

Especialistes congregats a l'IMO consensuen alguns punts clau per a l'abordatge integral d'aquesta síndrome complexa i crònica, que també requereix la implicació del pacient

Barcelona 11 de febrer del 2019/. La sequedat, sensació de cos estrany, enrogiment, picor i irritació ocular no sempre s'associen a una possible síndrome d'[ull sec](#), que afecta prop d'una persona de cada tres i que també pot ocasionar fotofòbia i visió fluctuant, a més de lesions a la còrnia i la conjuntiva en alguns pacients. Si no se'n tracten les causes, la simptomatologia i les seves conseqüències solen anar a més, a causa dels desequilibris que es produeixen a la pel·lícula lacrimal. Per trencar el cercle viciós de l'ull sec i reduir-ne l'impacte en la qualitat de vida, especialistes europeus congregats recentment a l'Institut de Microcirurgia Ocular ([IMO](#)), amb motiu de l'"Ocular surface masterclass", han ofert alguns consells clau de cara als doctors que s'han d'enfrontar amb aquesta patologia.

1. No tots els pacients són iguals

La [Dra. Mercè Morral](#), oftalmòloga de l'[Àrea d'Ull Sec](#) de l'IMO i ponent del curs promogut per [Théa](#), ha posat en relleu que "l'ull sec pot requerir un tractament diferent en cada persona, que s'ha de dissenyar a mida". Per això és fonamental determinar primer què desencadena la patologia: no és el mateix un ull sec per dèficit de llàgrima que per mala qualitat de la llàgrima. Així mateix, els experts tenen en consideració un nou tipus d'ull sec arran de les últimes guies clíniques: el neuropàtic. "Els seus mecanismes encara són poc coneguts i es dona en pacients que tenen molèsties i dolor intens, malgrat que en l'exploració ocular no s'aprecien alteracions importants".

2. Tenir en compte les parpelles

Aquestes estructures també desenvolupen un paper important en l'ull sec, ja que a l'interior es troben les glàndules de Meibom, que aporten el component gras o lipídic de la llàgrima per evitar que s'evapori. "Quan hi ha una disfunció d'aquestes glàndules i/o [blefaritis](#) (inflamació de la vora de la parpella), és important que el pacient adopti rutines d'higiene palpebral que ajudin a eliminar l'excés de bacteris i de greix mitjançant l'aplicació de calor i de massatges, a més de neteja amb productes específics", incideix el panel d'especialistes europeus. Si amb això no n'hi ha prou, també es pot optar pel reforç de tractaments punters a consulta, com ara [Blephex](#) o [LipiFlow](#).

3. Pensar en la inflamació

El [Dr. José Luis Güell](#), coordinador del [Departament de Còrnia, Cataracta i Cirurgia Refractiva](#) de l'IMO, que també assistirà a la trobada, apunta que "la majoria de pacients amb ull sec presenten inflamació aguda o crònica que s'ha de tractar de forma específica, ja que si no és molt difícil que millorin significativament". En aquest sentit, es poden prescriure fàrmacs antiinflamatoris com ara corticoides suaus o ciclosporina. A més, un consum alt de suplementes àcids grassos omega 3 o tractaments que ajuden a mantenir en bon estat les parpelles també redueixen la inflamació.

4. No totes les gotes són iguals

Cada vegada hi ha més varietat de llàgrimes artificials a disposició dels pacients i és preferible indicar les que no porten conservants i incorporen àcid hialurònic, pel seu poder hidratant superior i un cert efecte regeneratiu. Pel que fa a la reparació de la superfície ocular per a casos severos d'ull sec, hi ha un altre tipus de gotes "enriquides" i amb característiques similars a les de la llàgrima pròpia.

5. Incidir en els factors de risc

Segons els experts en superfície ocular, "més enllà de tots els avenços terapèutics, una de les millors estratègies enfront de l'ull sec és la prevenció". Per això és important adoptar [mesures](#) ambientals enfront de factors de risc com ara la calefacció o els aires condicionats. També es recomana descansar la vista a l'hora de treballar davant l'ordinador, llegir o conduir de forma perllongada, ja que en aquestes situacions es redueix el parpelleig que distribueix la llàgrima. D'altra banda, els usuaris de lents de contacte han de ser especialment curosos amb el seu ús i manteniment per no afavorir la sequedat ocular.

6. Educar el pacient

Els especialistes destaquen que és clau dedicar temps a explicar al pacient en què consisteix l'ull sec i quines implicacions té per involucrar-lo en la seva salut ocular. "Atès que es tracta d'una síndrome crònica, requereix seguiment i, fora de la consulta, cal mantenir una sèrie d'hàbits a casa", recalquen els oftalmòlegs de l'IMO en síntesi de les recomanacions compartides al curs.

7. Fer servir qüestionaris de diagnòstic

Els símptomes i almenys un signe (dada objectiva) d'alteració de l'homeòstasi o estabilitat de la pel·lícula lacrimal han d'estar presents per arribar a un diagnòstic d'ull sec. Per ajudar a aquest procés, el Qüestionari d'Ull Sec amb cinc punts (DEQ-5) i l'Índex de Patologia de la Superfície Ocular (OSDI) són opcions validades pels experts per estandarditzar protocols i valorar si hi ha simptomatologia.