

UNA MALA HIGIENE PALPEBRAL POT PROVOCAR PROBLEMES OCULARS

Netejar bé les parpelles és essencial per a prevenir i tractar la blefaritis, una malaltia crònica que pot produir-se per acumulació de bacteris i que afecta prop del 30% de la població

L'IMO ofereix un tractament consistent en una microexfoliació palpebral en consulta que és aconsellable dur a terme un o dos cops a l'any, com l'higiene bucal

Barcelona, 1 d'agost del 2017./ Les parpelles compleixen amb la important funció de protegir la còrnia, l'estructura externa del globus ocular. Com si fossin persianes, es tanquen quan patim alguna agressió i, en parpellejar, també uniformitzen la pel·lícula lacrimal perquè la nostra qualitat visual sigui bona, alhora que segreguen lípids per millorar la qualitat de la llàgrima. Especialistes de l'Institut de Microcirurgia Ocular de Barcelona ([IMO](#)) destaquen la importància d'una bona higiene palpebral per a la prevenció i el tractament de problemes oculars.

La blefaritis, una infecció palpebral que requereix una cura especial

Segons la [Dra. Luz María Vázquez](#), del Departament d'Oculoplàstica de l'IMO i vocal de la Societat Espanyola de Cirurgia Plàstica Ocular i Orbitària (SECPOO), "la neteja palpebral ajuda a drenar les glàndules de la vora de la parpella i a millorar la secreció de greix i la qualitat de la llàgrima". "En ulls sans, netejar-se la zona dels ulls amb aigua i amb el sabó que cau quan ens dutxem és suficient", indica la [Dra. Mercè Morral](#), especialista del Departament de Còrnia, Cataracta i Cirurgia Refractiva de l'IMO.

A més, una bona higiene palpebral és un factor essencial en la prevenció i el tractament de la [blefaritis](#), "una malaltia que pot aparèixer sense símptomes", explica la Dra. Vázquez, qui destaca la importància d'acudir a l'oftalmòleg de manera regular per actuar abans de l'aparició de les molèsties associades a aquesta malaltia.

La blefaritis, una inflamació crònica de les parpelles que es calcula que afecta, en diferent grau, més d'un 30% de la població, es pot deure a la proliferació excessiva de bacteris al llarg de la parpella i la base de les pestanyes i causa la formació de crostes i l'acumulació de caspa i secrecions a la zona. "Si no es tracta correctament, pot provocar sequedat o inflamacions a la còrnia, l'aparició de mussols i, si no es curen, un quist que s'anomena calazi", explica la Dra. Morral. Per prevenir aquestes molèsties, les parpelles acostumen a requerir un senzill tractament que es pot dur a terme a casa i que consisteix en l'aplicació de calor local, el massatge palpebral i la neteja de les pestanyes i de la vora palpebral per eliminar la caspa i el rebuig acumulats, amb productes específics indicats per l'especialista (tovalloletes o xampú de PH neutre).

Això no obstant, sovint la higiene realitzada pel pacient no és suficient, cosa que afecta "la gran majoria de pacients amb blefaritis moderada i severa, en els quals el tractament a casa no aconsegueix netejar amb profunditat les parpelles de la caspa i restes bacterials que les inflamen", indica la Dra. Morral. "En aquests casos, una microexfoliació palpebral en consulta és el mètode més efectiu per eliminar-ho de forma completa", assegura l'especialista. Aquest procediment redueix els símptomes crònics de la blefaritis i també ofereix una resposta a les mancances de la higiene palpebral tradicional, un dels problemes més comuns a l'hora de tractar la malaltia crònica, segons observen les dues especialistes. "De vegades, sobretot si el pacient no nota molèsties, és difícil fer entendre que si s'abandona la neteja palpebral, les complicacions tornen", explica la Dra. Vázquez. Segons la Dra. Morral, la microexfoliació palpebral també pot fer-se com a prevenció en persones sense problemes de blefaritis, "com qui es realitza una higiene bucal al dentista una o dues vegades a l'any", compara.

Desmaquillar-se correctament

Un altre punt important per mantenir una bona higiene de parpelles i pestanyes és desmaquillar-se correctament. No treure's el maquillatge dels ulls després d'un dia llarg o fer-ho de pressa i malament per deixar-nos caure al llit no suposa un problema, si es fa de manera esporàdica. Però com alerta la Dra. Vázquez, fer-ho de manera constant pot tenir conseqüències per als ulls més enllà de despertar-se amb els molestos 'ulls de panda', és a dir, les restes de pigment difícils de treure que de vegades queden a la cara. "Els productes que apliquem al voltant de la parpella no deixen de ser un cos estrany i creen brutícia a l'ull", explica. Segons l'especialista de l'IMO, "si no ens desmaquilem correctament, l'acumulació de producte pot, eventualment, cloure les glàndules de la vora de la parpella i causar problemes de blefaritis". Per aquest motiu, l'oftalmòloga recorda que desmaquillar-se és "un mecanisme de prevenció de problemes oculars per mala higiene palpebral".

La Dra. Morral destaca la importància que el producte que s'utilitzi "sigui de bona qualitat, testat dermatològicament, no irritant i sense alcohol", uns aspectes que també s'apliquen al maquillatge. "Són productes que ens col·loquem en una zona molt propera als ulls, i per tant han de ser al més suaus i naturals possible", explica. Així mateix, la Dra. Vázquez recomana realitzar una neteja més o menys exhaustiva depenent de la quantitat de maquillatge i, sobretot, "fer-ho amb suavitat i evitant fregar-nos els ulls", conclou.