

UNA MALA HIGIENE PALPEBRAL PUEDE PROVOCAR PROBLEMAS OCULARES

Limpiar bien los párpados es esencial para la prevención y el tratamiento de la blefaritis, una enfermedad crónica que puede producirse por acumulación de bacterias y que afecta a cerca del 30% de la población

IMO ofrece un tratamiento consistente en una micro-exfoliación palpebral en consulta que es aconsejable llevar a cabo una o dos veces al año, como la higiene bucal

Barcelona, 1 de agosto de 2017./ Los párpados cumplen con la importante función de proteger la córnea, la estructura externa del globo ocular. A modo de persianas, se cierran cuando padecemos alguna agresión y, al parpadear, también uniformizan la película lagrimal para que nuestra calidad visual sea buena, a la vez que segregan lípidos para mejorar la calidad de la lágrima. Especialistas del Instituto de Microcirugía Ocular de Barcelona (IMO) destacan la importancia de una buena higiene palpebral para la prevención y el tratamiento de problemas oculares.

La blefaritis, una infección palpebral que requiere un cuidado especial

Según la [Dra. Luz María Vásquez](#), del Departamento de Oculoplástica de IMO y vocal de la Sociedad Española de Cirugía Plástica Ocular y Orbitaria (SECPOO), “la limpieza palpebral ayuda a drenar las glándulas del borde del párpado, y así mejorar la secreción de grasa y la calidad de la lágrima”. “En ojos sanos, limpiarse la zona de los ojos con agua y con el jabón que cae cuando nos duchamos es suficiente”, indica la [Dra. Mercè Morral](#) especialista del Departamento de Córnea, Catarata y Cirugía Refractiva de IMO.

Además, una buena higiene palpebral es un factor esencial en la prevención y el tratamiento de la [blefaritis](#), “una enfermedad que puede aparecer sin síntomas”, explica la Dra. Vásquez, quien destaca la importancia de acudir al oftalmólogo de manera regular para actuar antes de la aparición de las molestias asociadas a esta enfermedad.

La blefaritis, una inflamación crónica de los párpados que se calcula afecta, en diferente grado, a más de un 30% de la población, puede deberse a la proliferación excesiva de bacterias a lo largo del párpado y la base de las pestañas y causa la formación de costras y la acumulación de caspa y secreciones en la zona. “Si no se trata correctamente, puede provocar sequedad o inflamaciones en la córnea, la aparición de orzuelos y, si estos no se curan, un quiste llamado chalazión”, explica la Dra. Morral. Para prevenir estas molestias, los párpados suelen requerir un sencillo tratamiento que puede realizarse en casa y que consiste en la aplicación de calor local, el masaje palpebral y la limpieza de las pestañas y del borde palpebral para eliminar la caspa y desechos acumulados, con productos específicos indicados por el especialista (toallitas o champú de PH neutro).

Sin embargo, con frecuencia la higiene realizada por el propio paciente no es suficiente, un problema que afecta a “la gran mayoría de pacientes con blefaritis moderada y severa, en los que el tratamiento en casa no consigue limpiar en profundidad los párpados de la caspa y restos bacteriales que inflaman los párpados”, indica la Dra. Morral. “En estos casos, una micro-exfoliación palpebral en consulta es el método más efectivo para eliminarlos de forma completa”, asegura la especialista. Este procedimiento reduce los síntomas crónicos de la blefaritis y también ofrece una respuesta a la falta de cumplimentación de la higiene palpebral tradicional, uno de los problemas más comunes a la hora de tratar la enfermedad crónica, según observan las dos especialistas. “A veces, sobre todo si el paciente no nota molestias, es difícil hacer comprender que si se abandona la limpieza palpebral, vuelven las complicaciones”, explica la Dra. Vásquez. Según la Dra. Morral, la micro-exfoliación palpebral también puede realizarse como prevención en personas sin problemas de blefaritis, “como quien se realiza una higiene bucal en el dentista una o dos veces al año”.

Desmaquillarse correctamente

Otro punto importante para mantener una buena higiene de párpados y pestañas es desmaquillarse correctamente. No quitarse el maquillaje de los ojos después de un largo día o hacerlo rápido y mal para lanzarnos sobre la cama no supone un problema, si ocurre de forma esporádica. Pero como alerta la Dra. Vázquez, hacerlo de manera constante puede tener consecuencias para nuestros ojos más allá de despertarse con los molestos ‘ojos de panda’, es decir, los restos de pigmento difíciles de quitar que en ocasiones quedan sobre el rostro. “Los productos que aplicamos alrededor del párpado no dejan de ser un cuerpo extraño y crean suciedad en el ojo”, explica. Según la especialista de IMO, “si no nos desmaquillamos correctamente, la acumulación de producto puede, eventualmente, ocluir las glándulas del borde del párpado y causar problemas de blefaritis”. Por este motivo, la oftalmóloga recuerda que desmaquillarse es “un mecanismo de prevención de problemas oculares por mala higiene palpebral”.

La Dra. Morral destaca la importancia de que el producto que se utilice “sea de buena calidad, dermatológicamente testado, no irritante y sin alcohol”, algo que también se aplica al maquillaje. “Son productos que nos colocamos en una zona muy cercana a los ojos, y por lo tanto han de ser lo más suaves y naturales posible”, explica. Asimismo, la Dra. Vázquez recomienda realizar una limpieza más o menos exhaustiva dependiendo de la cantidad de maquillaje y, sobre todo, “hacerlo con suavidad y evitando frotarnos los ojos”, concluye.