

Entendiendo y tratando la Blefaritis

Mucho más que un problema de pestañas. *por Dra. Jocy Kohn*

¿Qué es la Blefaritis?

La blefaritis es una condición en la que se inflama el borde de los párpados, afectando no sólo la apariencia sino también provocando molestias oculares y visuales.

Se produce por la inflamación, bloqueo y consecuente disfunción de las Glándulas de Meibomio. Estas se ubican alineadas en la estructura del párpado y desembocan por dentro de la línea donde nacen las pestañas visualizándose como "puntitos amarillos".

Tienen un rol crucial en la producción del aceite de la lágrima y la lubricación del ojo.

Aunque no suele ser grave, puede ser incómoda y requerir atención para aliviar los síntomas y prevenir complicaciones como chalazión recurrente y envejecimiento precoz.

Síntomas de Blefaritis

1. Enrojecimiento del borde de los párpados.
2. Picazón, ardor, sensación de cuerpo extraño o dolor de los ojos.
3. Costras, caspa, secreción o pérdida de pestañas en casos más severos.
4. Lagrimeo excesivo, lágrima espumosa o sequedad ocular.
5. Chalazión y Orzuelos: Las glándulas se congestionan, tapan, enquistan y sobre infectan.

Causas de Blefaritis

1 . Disfunción de las Glándulas de Meibomio

Se altera la producción del aceite, fundamental en la lubricación del ojo, causando ojo seco de tipo cualitativo. La inflamación endurece la secreción, dificulta su drenaje, tapa las glándulas y cambia la arquitectura del párpado y pestañas propiamente tal.

2 . Rosácea

Es muy frecuente que los pacientes con Rosácea desarrollen Blefaritis y Ojo seco.

3 . Presencia de ácaros Demodex

El sobrecrecimiento de estos ácaros que habitan en los folículos de las pestañas, pueden contribuir a la inflamación prolongada, severa y recurrente. Se observa típicamente pacientes que presentan muchas escamas y collaretes en las pestañas, picazón nocturna y resistencia al tratamiento tradicional.

4 . Infecciones bacterianas

La sobreinfección bacteriana pueden causar episodios de exacerbaciones.

Tratamientos

1 . Compresas Tibias

Aplicar compresas tibias sobre los párpados ayuda a aflojar las costras, mejora la circulación sanguínea y liquidifica las secreciones, ayudando a facilitar el drenaje de las Glándulas de Meibomio.

2 . Gotas, Ungüentos y Antibióticos

El uso de lubricantes (o lágrimas artificiales) y/o antiinflamatorios oculares pueden aliviar la sequedad y la irritación. En casos de infección bacteriana, el médico puede recetar antibióticos tópicos u orales.

3 . Limpieza de Párpados

Puede parecer simple, pero realizar a diario una limpieza adecuada de los párpados es lo más importante del tratamiento. Incluso existen kits de limpieza con soluciones o pañitos, algunos con Aceite de Árbol de Té, que están especialmente formulados para este propósito. ¡Por eso a continuación te enseñaremos paso a paso como hacerlo para que te conviertas en un experto!

Recomendaciones Adicionales

1 . Manejo de Rosácea

Cuando ambas condiciones se asocian, incluso cuando la Rosácea es leve, su tratamiento optimo es esencial para lograr un manejo adecuado de la blefaritis. En estos casos el trabajo conjunto con Dermatología es clave.

2 . Control de Demodex

En casos refractarios considerar estudio y tratamiento específico para Demodex.

3 . Uso de Maquillaje

Muchas veces subvaloramos el rol del maquillaje en la Blefaritis, suspender su uso o usar los productos adecuados en forma adecuada puede hacer una gran diferencia. Lo más importante es NO aplicarlo sobre la mucosa o zona húmeda donde desembocan las glándulas, ya que se obstruyen. También es clave retirarlo todas las noches y respetar su duración una vez abierto.

Higiene de Párpados paso a paso:

La base del tratamiento es la higiene de los párpados. Seguir las recomendaciones de tu doctor y mantener una rutina de limpieza en la mañana y en la noche puede ayudarte a controlar la Blefaritis a largo plazo y mejorar la salud de tus ojos.

Preparación



Antes de comenzar, asegúrate de lavar bien tus manos.



Prepara una compresa húmeda y tibia + solución de limpieza (o champú para bebé) con una gasa o algodón.

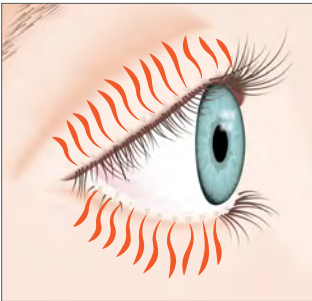


Aplicala sobre los párpados cerrados durante 3-5 minutos para macerar y aflojar las costras y suavizar las secreciones.



Sobre las compresas puedes colocar un antifaz de semillas/gel o aprovechar el agua y vapor de la ducha para mantener la humedad y temperatura.

Masaje



El objetivo es drenar las Glándulas de Meibomio, ahora que están dilatadas, su densificación limpia y las secreciones más blandas.



Masajea desde arriba hacia abajo en el párpado superior.



Realiza presión por debajo de las pestañas del párpado inferior.

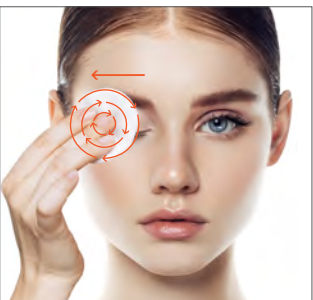


Comenzando siempre desde la zona interna y avanzando hacia afuera. Recuerda que su orificio de salida se encuentra en relación a la base de las pestañas.

Limpieza



Envuelve tu dedo índice con la compresa o utiliza cotonitos y retira todas las costras y secreciones del borde de los párpados y pestañas.



Arrástralas con movimientos circulares suaves desde el interior hacia el exterior.



Primero el párpado superior por exterior mirando hacia abajo y por el interior mirando hacia arriba. Luego el párpado inferior por exterior y en el borde con mucho cuidado.



Enjuaga con agua tibia y seca suavemente con una toalla limpia.