

PASO 1: CALOR

Aplicar calor seco sobre los párpados cerrados durante 5 minutos. Debe estar caliente pero sin llegar a quemar la piel. El objetivo es fluidificar las secreciones lipídicas en el interior de las glándulas de Meibomio y facilitar su drenaje.

1



PASO 2: MASAJE

Se realiza ejerciendo una ligera presión con el dedo índice sobre los párpados cerrados. Empezando por el párpado superior se “exprimen” las glándulas en las direcciones indicadas en la imagen durante 1 minuto. A continuación se realiza el masaje en el párpado inferior y se sigue el mismo proceso en el otro ojo.

2



3



PASO 3: HIGIENE DEL BORDE

El objetivo de este paso es retirar los restos de secreciones adheridas a la base de las pestañas. Con las manos limpias se usa una toallita o gasa y se desliza por el borde del párpado desde el extremo interior hacia el exterior.



Clínica Oftalmológica
Marcos Beltrán

Información sobre BLEFARITIS

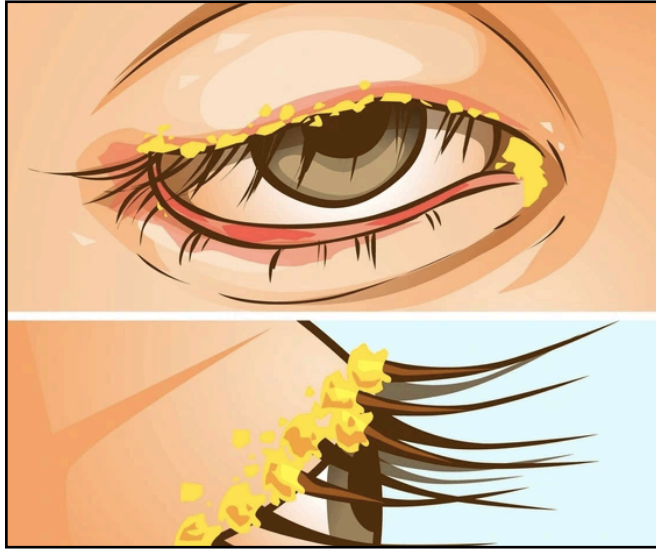


**CONSULTE CON SU
OFTALMÓLOGO**

Atendemos urgencias
941251220

Logroño - Vitoria - Haro - Arnedo

¿QUÉ ES LA BLEFARITIS?



Es una condición crónica que produce inflamación de los párpados. Suele afectar a ambos ojos pero no siempre de manera simétrica.



¿QUÉ SÍNTOMAS PRODUCE?

- Sensación de arena, ardor o escozor en los ojos
- Aumento de la frecuencia del parpadeo
- Lagrimeo
- Párpados rojos, hinchados o pegados
- Sensibilidad a la luz
- Aparición de orzuelos o chalazion
- Visión borrosa que mejora al parpadear

¿PUEDO SUFRIR COMPLICACIONES?

En la mayor parte de los casos la blefaritis, aunque incómoda, es una condición benigna de la piel. En las personas afectadas los signos suelen estar presentes desde edades tempranas pero puede no manifestarse con síntomas hasta mucho más tarde.

En algunos casos la blefaritis puede asociarse a otras enfermedades como la dermatitis rosácea, psoriasis, procesos autoinmunes, infección por bacterias o al parásito *Demodex*. En estos casos su oftalmólogo le podría prescribir antibióticos o medicaciones anti-inflamatorias.

Si la blefaritis es severa puede afectar a la superficie corneal produciendo alteración de la película lagrimal, síndrome de ojo seco y úlceras corneales.



¿ES CONTAGIOSO?

No. Sin embargo se sospecha que este trastorno tiene un componente genético por lo que es frecuente que haya varios miembros de la familia afectados.

¿PUEDE TRATARSE?

La blefaritis actualmente no tiene cura pero se pueden disminuir los síntomas hasta que al paciente no vea afectada su calidad de vida. **La clave del control a largo plazo es la higiene palpebral diaria.**

Los hábitos de vida saludables como el cese del hábito tabáquico y una alimentación equilibrada que incluya frutas, verduras y pescado azul rico en Omega3 también ha demostrado tener un efecto beneficioso.