

# Blefaritis (Inflamación del párpado)

Esta patología es muy común y sus síntomas más habituales son ojos irritados y llorosos, escozor, picazón en los párpados y sensación de arenilla o de tener un cuerpo extraño

## ¿Qué es la blefaritis?

**L**A BLEFARITIS consiste en la inflamación de los párpados. Es una causa frecuente de su enrojecimiento y dolor, así como lagañas en las pestañas.

La inflamación de los párpados es muy común: en una reciente investigación de oftalmólogos y optómetras informaron que el 37 % y el 47 % de sus padres, respectivamente, ha tenido síntomas de blefaritis en algún momento.

Afortunadamente, su profesional de la visión puede prescribir un tratamiento eficaz para la blefaritis que pueda disminuir la inflamación del párpado antes de que ocurra un daño grave en sus ojos o párpados.

## Causas y síntomas de la blefaritis

Existen diversas causas posibles de blefaritis, como por ejemplo:

- Infección bacteriana del párpado
- Trastorno funcional de la glándula sebácea llamada Meibomio (MGD, por sus siglas en inglés)
- Sequedad ocular
- Infección micótica del párpado
- Parásitos (ácaros Demodex en párpados)

Con frecuencia, la blefaritis y la sequedad ocular suceden al mismo tiempo, lo cual ocasiona una confusión respecto a si la sequedad ocular causa blefaritis, o la blefaritis causa sequedad ocular.

La blefaritis generalmente se asocia con un crecimiento excesivo de bacterias que viven en los márgenes de los párpados y en la base de las pestañas. Con el tiempo, estas bacterias se multiplican y crean una estructura llamada biopelícula.

Las bacterias que se hallan en la biopelícula de los párpados producen sustancias llamadas exotoxinas que causan inflamación de las glándulas secretoras de aceite que se encuentran en el párpado: las glándulas de Meibomio. Esto genera un trastorno llamado disfunción de las glándulas de Meibomio, que ocasiona (y empeora) el malestar por sequedad ocular.

La blefaritis también se relaciona con trastornos de piel tales como rosácea ocular, eczema, caspa y psoriasis. Con frecuencia, la blefaritis y la conjuntivitis aparecen al mismo tiempo.

Los síntomas más comunes de la blefaritis son:



Un bebé con leve blefaritis.

- Ardor y escozor en los ojos
- Aparición de costras o caspa en la base de las pestañas
- Ojos irritados y llorosos
- Picazón en los párpados
- Sensación de arenilla o de tener un cuerpo extraño

Según la gravedad de la blefaritis, es posible que usted presente algunos o todos estos síntomas, que pueden ser intermitentes o constantes. En algunos casos, la blefaritis también ocasiona la pérdida de pestañas (madarosis).

La blefaritis es una causa común de incomodidad con el uso de lentes de contacto, lo que obliga a que muchas personas abandonen el uso de los mismos.

## Tratamiento de la blefaritis

El tratamiento de la blefaritis debe comenzar con una consulta con su optometrista u oftalmólogo para determinar la causa de la inflamación del párpado. Su médico examinará cuidadosamente sus ojos y párpados para evaluar si tiene blefaritis y qué tipo de tratamiento es el más indicado.

Por lo general, el tratamiento de la blefaritis incluye:

- Frotado del párpado.** Frotar suavemente los párpados elimina la formación de la biopelícula y el exceso de bacterias de los márgenes del párpado. Los agentes de limpieza pueden incluir productos para el párpado de venta bajo receta, toallitas de limpieza para párpados de venta libre o champú para bebés diluido.

-**Procedimientos en el consultorio.** Si bien frotarse los párpados en su hogar es de ayuda, normalmente se recomienda realizar procedimientos higiénicos para párpados en el consultorio, para lograr un tratamiento de la blefaritis más eficaz. Algunos de los procedimientos posibles son:

1. Desbridamiento electromecánico del borde del párpado, a fin de eliminar de los párpados las bacterias.

2. Tratamiento de pulsación termal (Lipiflow, por ejemplo) a fin de disolver y canalizar el material que obstruye las glándulas de Meibomio.

3. Terapia de luz pulsada intensa, para desobstruir las glándulas de los párpados y retomar el flujo normal de aceites hacia la película lagrimal.

Gotas oftálmicas y/o ungüentos medicados. Su médico puede también indicarle medicamentos tópicos para destruir el exceso de las bacterias causantes de la blefaritis u otros microbios presentes en los párpados, en particular si existe riesgo de infección ocular o si es posible que usted presente conjuntivitis u otro tipo de infección ocular, además de la blefaritis.

## Consejos para la higiene de los párpados

La higiene de los párpados es de gran utilidad para tratar y controlar la blefaritis, pero únicamente si se realiza correctamente.

Siga las recomendaciones del optometrista u oftalmólogo so-

bre la frecuencia del uso de compresas tibias, y cuánto tiempo aplicarlas. Es posible que al inicio del tratamiento reciba instrucciones de realizar este procedimiento varias veces por día, durante aproximadamente cinco minutos cada vez. Más adelante, quizás solamente necesite aplicar la compresa una vez por día.

El médico le indicará qué usar como agente de limpieza. Las opciones incluyen agua tibia, champú de bebé diluido o un producto de limpieza para párpados de venta libre o recetado.

Para limpiar sus párpados: Lave sus manos y luego humedezca un paño limpio, un bastoncillo de algodón o gasa con la solución de limpieza.

Suavemente, seque el borde de los párpados y las pestañas.

Enjuague con agua tibia. Repita el proceso en el otro ojo, con un paño, bastoncillo o gasa diferente.

Tal vez el doctor le indique que se limpie los párpados varias veces por día al principio, y luego una vez por día.

Una buena idea es reducir el uso de maquillaje de ojos cuando tiene blefaritis, porque la máscara y los demás productos podrían interferir con la higiene de los párpados.

## Cómo evitar que la blefaritis regrese

Por lo general, la blefaritis es un trastorno crónico, lo que significa que puede volver con frecuencia y ser un problema recurrente.

La mejor manera de evitar la blefaritis o impedir que regrese es limpiar los párpados diariamente para prevenir el aumento de bacterias, de una biopelícula o de ácaros Demodex en el margen de los párpados. Existen varios productos de venta libre para frotar los párpados, o puede utilizar las mismas técnicas de higiene de párpados descritas anteriormente.

También se dispone de muchos productos de limpieza de párpados de venta con receta, que pueden ser más eficaces que el champú de bebés o que los productos de venta libre.

El médico quizás también le recomiende suplementos nutricionales como ácidos grasos omega-3, que ayudan a que las glándulas de Meibomio permanezcan saludables, y sus ojos, humectados y sin incomodidades.

## Si usa lentes de contacto o gafas

Si contrae blefaritis cuando usa lentes de contacto, debe interrumpir su uso hasta que la blefaritis sea tratada satisfactoriamente. El uso de lentes de contacto cuando tiene una inflamación en los párpados puede causar que otros desechos se adhieran a los lentes y provoquen conjuntivitis o enfermedades oculares potencialmente más graves.

Una vez que la blefaritis haya sido tratada con éxito, puede retomar el uso de lentes de contacto si lo prefiere. Si actualmente usa lentes de contacto reutilizables, considere la posibilidad de cambiar a lentes de contacto descartables diariamente o lentes de contacto permeables a los gases, lo que puede significar un menor riesgo de problemas relacionados con la blefaritis.

**Agustín Ramón Gazo**  
Vocal Óptica Oftálmica,  
Optometría y Acústica  
Audiométrica

**El farmacéutico es el profesional sanitario más accesible y el experto en el medicamento**

