En este tríptico encontrará información sobre los aspectos generales del Área de Oftalmología.

Si usted desea ampliar u obtener más información, pregunte a los médicos, enfermeras y resto de miembros del equipo quienes, con mucho gusto, tratarán de aclarar sus dudas.

En la entrada al Área deConsultas existe un buzón donde usted puede depositar sus sugerencias.

Para reclamaciones o agradecimientos, puede dirigirse al

SERVICIO

DE

ATENCION AL PACIENTE

del hospital situado en el Área de admisión.

La información médica es confidencial y se facilitará a los familiares previo consentimiento del paciente. Es deseable que sean siempre las mismas personas quienes reciban la información.

Carretera Nacional 340, Km 187
29600 Marbella (Málaga)
www.hcs.es

JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERÍA DE SALUD

RECOMENDACIONES HIGIENE PALPEBRAL

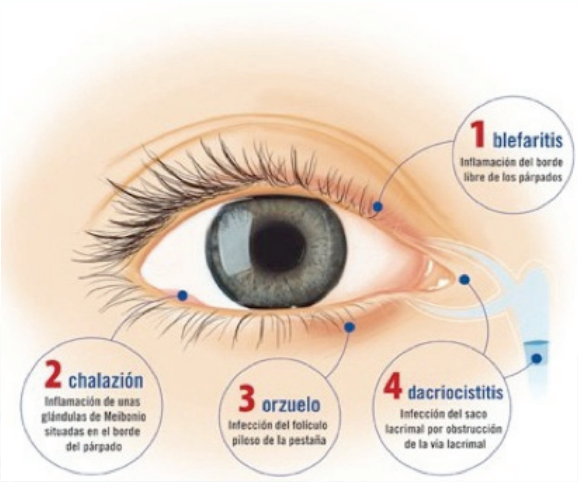
HOSPITAL COSTA DEL SOL

CONSULTAS EXTERNAS
OFTALMOLOGIA

JUNTA DE ANDALUCIA

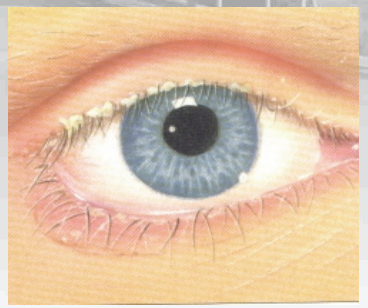
Empresa Pública Hospital Costa del Sol
CONSEJERÍA DE SALUD

¿ Qué es la blefaritis?



Los párpados son repliegues cutáneos que recubren el globo ocular. Y junto con las pestañas y la secreción lagrimal protegen al ojo de la desecación, de posibles lesiones y de cuerpos extraños.

La blefaritis es una inflamación de los folículos de las pestañas, a lo largo del borde del párpado. La causa fundamental es una producción excesiva de grasa de las glándulas palpebrales, que resulta irritante produciendo enrojecimiento, inflamación, picor, lagrimeo, sensibilidad a la luz e incluso escamas en la pestañas. Otras causas son: la colonización bacteriana, la irritación por polvo y humo, las alergias y la afectación parasitaria de las pestañas. Con relativa frecuencia favorece la aparición de orzuelos, chalacion….



La higiene palpebral es la base del tratamiento en las alteraciones inflamatorias del borde libre del párpado. Los objetivos de la higiene palpebral son:

- eliminar el exceso de grasa

- limpiar las costras

- evitar lesiones en la córnea por la secreción acumulada en el reborde palpebral

- evitar párpados cansados, hinchados o demasiado secos

- eliminar maquillajes de forma cuidadosa en ojos muy sensibles

- profilaxis antiinfecciosa

- mantenimiento y mejora del bienestar

Actualmente existen en el mercado diferentes tipos de toallitas estériles para la limpieza palpebral. Son viscosas, húmedas y blandas. Están fabricadas a partir de extractos de plantas y tienen un efecto hidratante y calmante. Están indicadas especialmente en procesos infecciosos e inflamatorios de la zona periocular. Para el uso de las toallitas:

1.Es indispensable lavarse las manos con agua y jabón y aclarar abundantemente

2.Abrir el sobre y extraer la toallita impregnada.

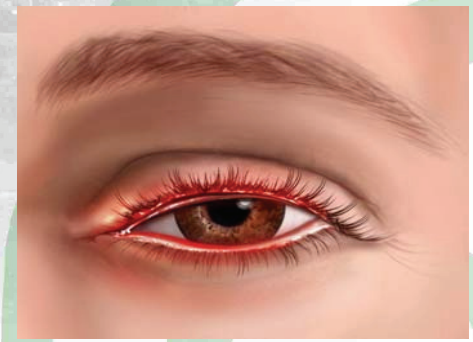
3.Con el ojo cerrado, aplicar la toallita sobre el párpado realizando un ligero masaje procurando desprender y arrastrar los residuos adheridos.

4. Repetir el proceso para el otro ojo usando una nueva toallita.

De igual manera, existen líquidos jabonosos y geles en la farmacia destinados a tal fin.

Una alternativa más económica puede ser la limpieza 2-3 veces al día del borde palpebral y de las pestañas, aplicando champú Jonhson´s de bebé diluido con agua (1 parte de champú y 3 de agua) con la yema de los dedos (previo lavado de manos), suavemente sin frotar. Una vez haya terminado se aclarará con agua. Cierre los ojos y séquese dando toques, sin frotarlos ni tocarlos por dentro.

Otras recomendaciones:

1. Utilizar **lágrimas artificiales**: 1 gota al menos 4-5 veces al día, si sensación de arenilla o escozor. Puede ser más frecuente si lo precisa.
2. 3. **Nunca se frote ni se toque los ojos**. Si picor, molestias o secreciones, lávelos ¨a chorro¨ con suero fisiológico frío (mejor de la nevera) cuantas veces lo necesite. Para secarse, cierre los ojos previamente y no se frote.

La higiene palpebral diaria aumenta el bienestar de los pacientes en su vida cotidiana .Su uso también está indicado antes de intervenciones oculares, en situaciones de cansancio ocular secundario al estrés laboral y en personas con ojo seco. Además evitan la aparición reiterada de orzuelos y chalacion….