

Mujer: La menopausia en nuestros ojos

La transformación del cuerpo de la mujer al llegar a la tercera edad, trae consigo múltiples cambios físicos. Los ojos, que externamente empiezan a mostrarnos los cambios de la edad, también presentan cambios importantes al interior, lo que puede generar enfermedades como el ojo seco. Las molestias de esta enfermedad, en ocasiones impiden realizar tareas normales, generando una sensación de impotencia que puede llevar en algunos casos a depresión o ansiedad.

Por Alta Visión

La menopausia es el periodo de tiempo que va desde los 3 a 5 años anteriores a la retirada de la menstruación hasta los 10 años posteriores. En este tiempo siempre se produce una reducción de las hormonas sexuales, básicamente estrógenos y progesterona lo que ocasiona efectos en múltiples zonas del organismo, **incluido los ojos**.



La disminución de estas hormonas sexuales produce **alteraciones** en el epitelio de la superficie ocular, en las glándulas lagrimales y las glándulas de meibomio (glándulas del párpado inferior y superior encargadas de la producción del componente lipídico de las lágrimas), provocando la aparición de **síndrome de ojo seco**.

El cuadro de ojo seco que se produce asociado a la **menopausia**, se trata de un proceso ocular que suele ir acompañado de otros trastornos generales propios de la misma.

Cuando esto ocurre, suele presentarse ansiedad como consecuencia de las fuertes molestias oculares que no permiten el **desarrollo de actividades** cotidianas como concentrarse, mantener los ojos abiertos durante la lectura, el uso del computador y ver televisión. Estos síntomas suelen aparecer al abrir los ojos por la mañana y suelen empeorar en el transcurso del día.

Es importante recordar que la menopausia suele acompañarse de un cierto grado de **depresión** por el cambio hormonal y debido también a los cambios físicos que la acompañan, así que si no se realiza un tratamiento adecuado del ojo seco, éstos pueden verse potenciados.

Acompañamiento médico, el mejor aliado

En estos casos es muy importante el manejo paralelo entre el médico **oftalmólogo y el ginecólogo**, para establecer un tratamiento integral. A nivel ocular para su tratamiento, suelen utilizarse lágrimas artificiales. Sin embargo, cuando se usan de forma inadecuada no se soluciona el problema, ya que su abuso puede desencadenar un cuadro tóxico que agrava todavía más el síndrome de ojo seco.

En la menopausia se produce la atrofia de las glándulas de meibomio. Su contenido al no liberarse, se acumula en el interior y contribuye a la atrofia de la glándula, por esto es importante realizar la reapertura del orificio de salida y el sondaje de la glándula para limpiar su contenido y ayudar a que vuelva a funcionar de manera natural. También se pueden utilizar suplementos dietarios. Suero autólogo, antiinflamatorios, sondeo o canalización de las glándulas de meibomio, oclusores temporales y permanentes de punto lagrimal entre otros procedimientos.

Como medidas generales y naturales en las pacientes en ésta etapa, se debe realizar **tratamiento selectivo** de los síntomas y de los posibles efectos secundarios, como alteraciones cardiovasculares y osteoporosis.

El ejercicio físico, una buena alimentación y el cuidado de la piel contribuyen a que las molestias se reduzcan de forma significativa, al igual que el manejo de cualquier síntoma o signo de depresión. Sin embargo, la clave es la asesoría médica durante todo el proceso.

Recuerde, sus molestias oculares son fáciles de **solucionar**, es importante contar con el apoyo de un centro especializado, con el fin de lograr un adecuado control, y evitar las complicaciones asociadas al ojo seco.



más información en:
6164585 Opción 5
www.altavision.com.co