

# ¿Llevar mascarilla hace que aumenten las molestias oculares?



Es cierto que llevar mascarilla aumenta las molestias oculares en determinadas personas, pero antes de comentar esas molestias debemos conocer, básicamente, cómo es y para qué sirve el aparato lagrimal del ojo.

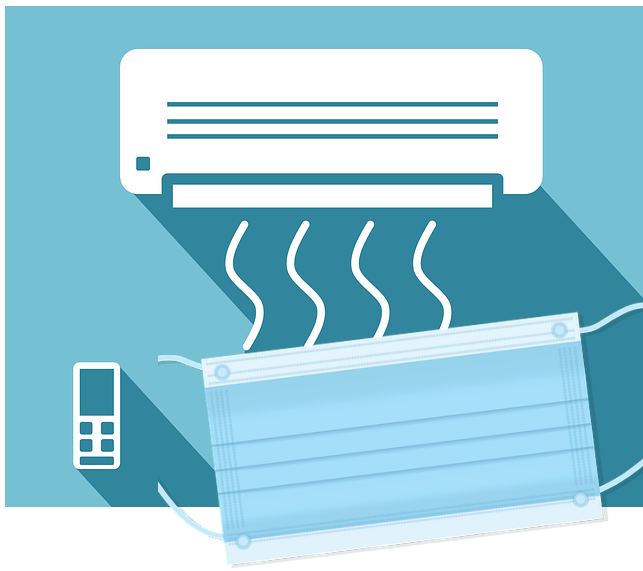
El aparato lagrimal tiene como función la limpieza e hidratación de la superficie ocular. Consta de varios sistemas: el sistema de producción de las lágrimas formado por las glándulas productoras, el sistema de distribución de la lágrima formado por los párpados y el sistema de evacuación se lleva a cabo por los puntos y vías lagrimales.

La lágrima está formada por agua, grasa y mucina. El agua hidrata, la grasa impide que se evapore rápidamente el agua y la mucina favorece la unión de la lágrima a la córnea, que es la parte con más necesidad de hidratación para mantenerse transparente.

El papel de la lágrima en la visión es de hasta un 17%. De manera que la visión puede fluctuar dependiendo de la calidad de la lágrima en cada momento. De hecho, es la causa más frecuente de visión fluctuante.

Si baja la cantidad de agua la lágrima hidrata menos, si baja la cantidad de grasa se evapora antes, si baja la cantidad de mucina pierde adherencia y no se fija bien en la superficie ocular y si hay defecto en el parpadeo se distribuye mal. Esto quiere decir que múltiples factores deben estar en equilibrio para que la lágrima sea eficaz; hidrate bien el ojo y no se originen molestias.

En condiciones normales hacemos unos 20 parpadeos por minuto, suficiente para una buena hidratación de la superficie ocular. Si leemos baja a 12-16 y si usamos el ordenador a 3-4 veces por minuto, con lo que la lágrima se evapora mucho antes y la superficie del ojo queda deshidratada y expuesta al medio ambiente. Esto quiere decir que el ojo se seca más cuantas menos veces por minuto parpadeamos y es una causa muy frecuente de molestias.



De la misma forma cualquier corriente de aire eleva la velocidad de evaporación de la lágrima y aunque parpadeemos un número normal de veces los síntomas de ojo seco aparecerán. Dentro de las corrientes de aire más frecuentes están las que provienen de la climatización de edificios y vehículos de uso diario.

Hay circunstancias, poco frecuentes, como el dormir con aparatos de ventilación mecánica, que provocan molestias al despertar debido a un mal ajuste de la máscara buconasal porque el aire que se escapa hacia arriba provoca una corriente que seca los ojos.

Este mecanismo es el mismo que el de la mascarilla. Lo normal es que la mascarilla no ajuste bien en la parte superior y el aire que sale hacia los ojos provoca una evaporación muy rápida de la lágrima y en personas con equilibrio lagrimal precario causa la aparición de síntomas de ojo seco.

**El lagrimeo frecuentemente es uno de los síntomas más habituales del ojo seco** ya que la sequedad estimula la producción desmesurada de lágrima.

En esta pandemia por SARS Cov 2 se ha juntado el aumento del uso de televisiones, ordenadores, móviles, libros... y además el uso frecuente de la mascarilla.

Circunstancias más que de sobra para que estemos viendo mucho más **síndrome de ojo seco** que nunca. Si además tenemos en cuenta que estamos en un área geográfica bastante seca podemos imaginar que no es improbable que casi todas las personas acaben teniendo en algún momento molestias oculares.

El **remedio** para evitar esta situación es **impedir que el flujo de aire proveniente de la espiración no vaya hacia los ojos** y contribuya a la evaporación de la lágrima, **ajustando bien la mascarilla** y por otro lado **hidratar por medio de lágrimas artificiales la superficie ocular** porque disminuir las horas frente a las pantallas de visualización o leer menos puede ser complicado.

**La hidratación ocular no es eficaz con el suero fisiológico**, ya que no permanece en la superficie ocular. El suero sirve para lavar la superficie ocular y los productos como el ácido hialurónico, para hidratarla, del mismo modo que el agua limpia la piel del cuerpo y la crema la hidrata.

**Ajustar bien la macarilla** y usar productos para **hidratar** nos ayudarán a disminuir las molestias oculares y evitar la aparición de estos síntomas.



Dr. Mariano Royo Sans  
Responsable Servicio de Oftalmología  
Hospital San Rafael de Madrid