



RUTINA PALPEBRAL PARA DISFUNCIÓN DE GLÁNDULAS DE MEIBOMIO Y BLEFARITIS CRÓNICA

Dentro de los párpados se encuentran las glándulas de Meibomio, aproximadamente 40 en el párpado superior y 30 en el párpado inferior, cada una con un orificio de salida en el borde del párpado.



Estas glándulas deben producir un aceite transparente y líquido para tener una lágrima de alta calidad y resistente a la evaporación.

En la disfunción de glándulas de Meibomio esta secreción se torna espesa y amarilla, se tapan los orificios de salida y la lágrima pierde la capa oleosa y se evapora con facilidad, causando un ojo seco de tipo evaporativo que puede ir de leve a severo; puede ocasionar ojo rojo, sensación de arena en los ojos, ardor, sensibilidad a la luz y al viento, visión borrosa intermitente y lagrimeo paradójico; incluso puede llegar a ocasionar dolor ocular. Cuando se asocia a blefaritis crónica también se presenta con descamación en las pestañas, enrojecimiento y picor en el borde del párpado.

Para re establecer el funcionamiento de estas glándulas se debe implementar una rutina palpebral que consiste en 3 pasos muy importantes y que se deben



seguir exactamente en este orden: Calor, masaje y lavado. Los kit de rutina palpebral (**Sprainer®**, **LidClean®**, **FlexClean-T®**) incluyen una solución espumosa con ingredientes especiales para el manejo de blefaritis crónica y disfunción de glándulas de Meibomio.

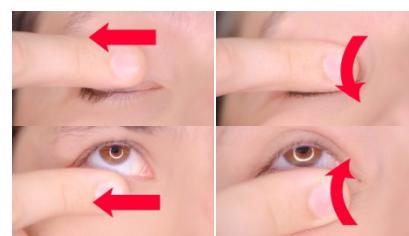
1 Calentar el párpado con las gafas de gel que vienen en el kit de rutina palpebral.
Calienta las gafas de gel sumergiéndolas en agua caliente, idealmente a 45°C; antes de usarlas comprueba en el dorso de tu mano que se sienta caliente pero que no queme. Luego ponte las gafas sobre los párpados con los ojos



cerrados por 2 a 5 minutos. El calor se transmite al párpado y derrite la secreción espesa de las glándulas de Meibomio y permite que fluya con facilidad.



Realizar un masaje sobre los párpados. Es importante lavarse muy bien las manos antes del masaje. Con tu dedo anular traccionas el párpado hacia afuera y aprietas suavemente el párpado contra el ojo, haciendo un movimiento de



rodillo hacia el borde del párpado. De arriba hacia abajo, con los ojos cerrados, en el párpado superior y de abajo hacia arriba mirando para arriba en el párpado inferior. Realiza el masaje por 3 a 5 minutos.



Lavar el borde palpebral. Dentro del kit de rutina palpebral viene una solución espumosa especial y toallitas para el lavado de párpados. Con un poco de solución espumosa en la toallita y con los ojos cerrados frota el borde de los párpados, por donde salen las pestañas. Usa un copito con la solución espumosa especial para frotar más específicamente la base de las pestañas, para remover residuos, descamación y caspa. Finalmente enjuaga con agua tibia y aplica una gota del lubricante recetado en cada ojo.



Debes seguir esta rutina todas las noches por al menos 2 meses seguidos, y posteriormente mínimo 3 veces por semana (en las noches) de manera indefinida para evitar recaídas. Si tu oftalmólogo lo indica, puedes disminuir la frecuencia de la rutina a 1 vez al mes. Puedes usar las toallas húmedas para limpieza de párpados (**Sprainer T4-O®**, **Systane Lid Wipes®**) cuando salgas de viaje.

Visita www.drjulianespinosa.com para ver el video de Rutina Palpebral.