



Síndrome del ojo seco

A simple vista: Síndrome del ojo seco

Síntomas: Sensación de ardor, resequedad o picazón, visión borrosa, ojos rojos

Diagnóstico: Examen de los ojos, midiendo la cantidad y la viscosidad de las lágrimas

Tratamiento: Medicamentos (píldoras o gotas para los ojos), cambios en el estilo de vida

¿Qué es el síndrome del ojo seco?

El síndrome del ojo seco ocurre cuando los ojos no producen suficientes lágrimas para mantenerse húmedos o cuando las lágrimas no cumplen correctamente su función. Esto puede hacer que sienta incomodidad en los ojos y, en algunos casos, también puede causar problemas de visión.

El ojo seco es común. Afecta a millones de personas en los Estados Unidos cada año. La buena noticia es que si usted tiene el síndrome del ojo seco, hay muchas cosas que puede hacer para mantener los ojos sanos y sin molestias.

¿Cuáles son los síntomas del síndrome del ojo seco?

El síndrome del ojo seco puede causar:

- Una sensación de aspereza, como si tuviera algo en el ojo
- Sensación de escozor o ardor en el ojo
- Ojos rojos
- Sensibilidad a la luz
- Visión borrosa

¿Corro riesgo de desarrollar el síndrome del ojo seco?

Cualquier persona puede tener el síndrome del ojo seco, pero es más probable que lo tenga si:

- Tiene más de 50 años
- Es mujer
- Usa lentes de contacto

- No consume suficiente vitamina A (que se encuentra en alimentos como la zanahoria, la brócoli o el hígado) o ácidos grasos omega-3 (que se encuentran en el pescado, las nueces y los aceites vegetales)
- Tiene ciertas afecciones autoinmunes, como el lupus o el síndrome de Sjögren.

¿Qué causa el síndrome del ojo seco?

Normalmente, las glándulas arriba de los ojos producen lágrimas que los mantienen húmedos. El ojo seco ocurre cuando las lágrimas no desempeñan correctamente su función. Esto podría significar que:

- Las glándulas no producen suficientes lágrimas para mantener los ojos húmedos
- Las lágrimas se secan demasiado rápido
- Las lágrimas simplemente no trabajan lo suficientemente bien para mantener sus ojos húmedos

Obtenga más información sobre las causas del síndrome del ojo seco

(<https://www.nei.nih.gov/espanol/aprenda-sobre-la-salud-ocular/enfermedades-y-afecciones-de-los-ojos/sindrome-del-ojo-seco/causas-del-sindrome-del-ojo-seco>)

¿Cómo determinará mi oculista si tengo el síndrome del ojo seco?

Su médico puede determinar si tiene el síndrome del ojo seco como parte de un examen completo de ojos con dilatación de las pupilas. Este examen es simple e indoloro. Su oculista le aplicará gotas para los ojos para dilatar (ensanchar) sus pupilas y luego revisará sus ojos para detectar la presencia del síndrome de ojo seco y otros problemas oculares.

Obtenga más información sobre lo que puede esperar durante un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas

(<https://www.nei.nih.gov/espanol/aprenda-sobre-la-salud-ocular/vision-saludable/hagase-un-examen-de-los-ojos-con-dilatacion-de-las-pupilas>)

Asegúrese de informar a su médico si cree que podría tener el síndrome del ojo seco. Para saber si tiene el síndrome del ojo seco, su médico podría verificar:

- La cantidad de lágrimas que producen sus ojos
- Cuánto tiempo tardan en secarse sus lágrimas
- La estructura de sus párpados

Obtenga más información sobre los exámenes para el síndrome del ojo seco

(<https://www.nei.nih.gov/espanol/aprenda-sobre-la-salud-ocular/enfermedades-y-afecciones-de-los-ojos/sindrome-del-ojo-seco/examen-para-el-sindrome-del-ojo-seco>)

¿Sabía usted que...?

El síndrome del ojo seco es común. Cerca de 16 millones de personas en los Estados Unidos tienen el síndrome del ojo seco

El síndrome del ojo seco puede ocurrir si usted pasa mucho tiempo mirando la pantalla de su computadora, tableta o teléfono inteligente

Si un síndrome severo del ojo seco se deja sin tratar, a veces puede dañar la córnea, es decir, la capa exterior transparente del ojo

¿Cuál es el tratamiento para el síndrome del ojo seco?

El tratamiento para el síndrome del ojo seco generalmente depende de la causa de los síntomas. Existen algunos tipos diferentes de tratamiento que pueden aliviar sus síntomas y ayudar a mantener sus ojos sanos.



Gotas para los ojos de venta libre. El tratamiento más común para tratar problemas leves de ojo seco es un tipo de gotas oculares conocidas como lágrimas artificiales. Puede obtener estas gotas para los ojos sin receta médica. También hay geles y ungüentos humectantes de venta libre que podrían ayudar a aliviar el problema.



Medicamentos recetados. Si su síndrome de ojo seco es más grave, el oculista podría recetarle medicamentos como ciclosporina (Restasis) o lifitegrast (Xiidra). Estos dos medicamentos son tipos de gotas para los ojos que pueden ayudar a que el ojo produzca más lágrimas.



Cambios en el estilo de vida. Si algo en su vida o su entorno está causando su síndrome de ojo seco, o lo está empeorando, el médico podría sugerir cambios para ayudar a proteger sus ojos.

Por ejemplo, si un medicamento que usted toma para otro problema de salud le está causando el síndrome del ojo seco, el médico podría sugerirle que pruebe con otro medicamento.

Sus ojos también podrían sentirse mejor si:

- Trata de evitar el humo, el viento y el aire acondicionado
- Usa un humidificador para evitar que el aire de su hogar se seque demasiado
- Limita el tiempo frente a las pantallas electrónicas y toma descansos para no mirarlas
- Usa anteojos de sol de cobertura lateral cuando esté al aire libre
- Toma mucha agua. Trate de tomar de 8 a 10 vasos de agua diarios
- Duerme lo suficiente, aproximadamente de 7 a 8 horas cada noche.



Tapones para el conducto lagrimal. Si las lágrimas drenan demasiado rápido de sus ojos, el médico podría sugerir insertar unos tapones especiales (conocidos como tapones puntuales o tapones lagrimales) en los conductos lagrimales (pequeños orificios en las esquinas internas de los ojos). Estos tapones pueden ayudar a mantener las lágrimas en los ojos.



Cirugía. En algunos casos, el síndrome de ojo seco puede ocurrir porque los párpados inferiores están demasiado sueltos, lo que hace que las lágrimas drenen demasiado rápido del ojo. Si esta es la causa de su síndrome de ojo seco, el oculista podría sugerirle una cirugía para reparar sus párpados y ayudar a que las lágrimas permanezcan en los ojos. Este tratamiento no es muy común.

Consulte con su médico sobre sus opciones. Si otra afección médica está causando su síndrome de ojo seco, el tratamiento de esa afección podría mejorar sus síntomas. Incluso si tiene el síndrome de ojo seco, hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a mantener sus ojos sanos. Recuerde estas recomendaciones:

- Siga las instrucciones de su médico para usar las gotas para los ojos (de venta libre o recetadas).
- Informe a su médico si el síndrome del ojo seco interfiere con sus actividades diarias.

¿Cuáles son las investigaciones más recientes sobre el síndrome del ojo seco?

Los científicos están estudiando qué causa el síndrome del ojo seco y cómo podemos tratarlo de mejor forma. El Instituto Nacional del Ojo (NEI, por sus siglas en inglés) financia investigaciones sobre las nuevas opciones de tratamiento.

Lea las más recientes noticias sobre las investigaciones del síndrome del ojo seco financiadas por el NEI (en inglés). (<https://www.nei.nih.gov/about/news-and-events/news?topic=240>)

Recursos sobre el síndrome del ojo seco

- Mire este video sobre el síndrome del ojo seco
(<https://www.youtube.com/watch?v=wIN2wHj49dU>) (en inglés)
- Obtenga volantes, folletos y otros recursos para imprimir o descargar
(<https://www.nei.nih.gov/learn-about-eye-health/outreach-campaigns-and-resources/outreach-materials?topic=All&type=All&audience=All&language=2#views-exposed-form-publications-page-page-1>)

Actualización más reciente: 6 de agosto de 2025

¿Tiene una pregunta?

Los especialistas en información pueden responder a sus preguntas en inglés o español.

Teléfono

- 800-680-2578 (tel:+18006802578)
- 301-496-5248 (tel:+1301496-5248)

Correo electrónico

- 2020@nei.nih.gov (mailto:2020@nei.nih.gov)

El Instituto Nacional del Ojo no diagnostica enfermedades, no ofrece recomendaciones específicas de tratamiento, ni da referencias a médicos.

Contáctenos (<https://www.nei.nih.gov/espanol/contactenos>)