

## QUERATITIS

La queratitis es una inflamación de la córnea, la porción más superficial del ojo. La mayoría de casos de queratitis están causados por el virus del herpes simple tipo 1, el mismo virus que causa herpes labial. Esta infección normalmente comienza afectando la capa superficial de la córnea, pero puede seguir penetrando la córnea, llegando a producir ceguera. Otros virus que causan queratitis incluyen el virus de la varicela-zóster (es también un virus del grupo herpes), además del adenovirus que causa infecciones en las vías respiratorias superiores. La queratitis también está causada por otras infecciones de bacterias, parásitos y hongos.

Otras causas de queratitis incluyen carencia de vitamina A y enfermedades reumatóides (como la artritis reumatoide y el síndrome de Sjögren), en el cual la resequedad e inflamación conduce a la irritación y a la lesión de la córnea. El traumatismo en la región frontal del ojo, por usar lentes de contacto con mala adaptación, la cirugía de córnea o cualquier otra lesión en la córnea también podría conducir a la queratitis.

La queratitis podría durar poco tiempo si está causada por una infección que el cuerpo combate o que puede tratarse con antibióticos (por infección bacteriana). Si la queratitis está relacionada solo con el uso de lentes de contacto, su duración tiende a ser breve. Sin embargo, cuando está causada por una enfermedad reumática o una lesión anterior, la queratitis podría convertirse en crónica. Algunas causas infecciosas son resistentes al tratamiento y podrían causar daño permanente y pérdida de la visión.

## Síntomas

Los síntomas de queratitis incluyen:

- Dolor.
- Visión borrosa o disminución de la claridad.
- Enrojecimiento o picor.
- Sensación de tener un cuerpo extraño en el ojo.
- Secreción ocular.
- Sensibilidad a la luz.

Cuando está causada por un agente patógeno, la queratitis normalmente afecta a un ojo. Sin embargo, puede ser bilateral si tiene otras causas.

## Hábitos higiénico-dietéticos

La mejor manera de prevenir la queratitis es evitar, dentro de lo posible, las circunstancias que pueden provocarla:

- Si se padece herpes labial, no se deben tocar los ojos para evitar diseminar la infección.

## INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- Mantener una correcta higiene diaria de las lentes de contacto.
- Consumir una dieta equilibrada que incluya alimentos ricos en vitamina A.
- Usar lágrimas artificiales si existe ojo seco.
- Utilizar gafas de sol cuando éste es intenso.

## Tratamiento

Los colirios antivirales o antivirales orales eliminarán los síntomas del virus del herpes simple. Sin embargo, aunque la infección activa se trata, el virus puede aparecer nuevamente porque permanece latente en el organismo. En el caso de otras infecciones, podrían ser necesarios los antibióticos.

En los casos más complicados, los pacientes tienen que ser sometidos a cirugía ocular para eliminar el tejido muerto de la córnea.

La queratitis causada por una enfermedad reumatoide, como la artritis reumatoide, puede tratarse incidiendo sobre la enfermedad subyacente.

## Complementos alimenticios

**EyeVit® / EyeVit® Plus / Mirtilo, Luteina y Astaxantina Complex, que incluyen algunos de los siguientes nutrientes:**

- **Vitamina A y betacaroteno:** Protege a las células contra las invasiones patógenas, fortalece las paredes celulares y promueve la reparación de los tejidos. La deficiencia de esta vitamina es una de las causas de esta enfermedad.
- **Vitaminas del grupo B:** Las vitaminas B1, B2, B3 y B6 son las más relacionadas con la salud ocular. La vitamina B2 influye en la regeneración del glutatión, por lo que contribuye al efecto antioxidante en el tejido ocular. La B3 posee un efecto vasodilatador que favorece el flujo sanguíneo ocular.
- **Vitamina C:** Ayuda a mejorar la respuesta inmune y a reducir la inflamación.
- **Vitamina E:** Actúa sobre los ácidos grasos de las membranas hidratando y reduciendo la sequedad ocular.
- **Zinc:** Es un mineral que actúa a nivel enzimático como antioxidante, ayudando a eliminar los radicales libres y contribuye al mantenimiento de la función visual.
- **Luteína y xantinas (zeaxantina y astaxantina):** Son pigmentos presentes en la macula ocular, que la protegen contra los efectos de la luz visible y de los radicales libres. Deben ser aportadas a la dieta por alimentos o complementos alimenticios, ya que nuestro organismo no es capaz de sintetizarlas.
- **Extracto de arándano (*Vaccinium myrtillus*):** Rico en antocianinas. Entre sus propiedades cabe destacar:
  - ✓ Protege el tejido ocular ante la exposición a la luz.
  - ✓ Mejora la microcirculación periférica.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- **Bioflavonoides:** Los bioflavonoides, tales como la quercetina, la hesperidina y la rutina, son sustancias vegetales presentes en la parte blanca interna de la piel de los cítricos. Se ha demostrado que mejoran la agudeza visual. Además, evitan las oxidaciones y la formación de los radicales libres.
- **Ácidos grasos Omega-3:** Protegen los tejidos y contribuyen a su reparación. Producen un aumento en el flujo sanguíneo ocular. Por otro lado, una buena lubricación del ojo es clave para mantener una superficie del ojo saludable.
- **N-acetil-cisteína:** Es un precursor de la producción de glutatión. Además, protege los ojos del daño producido por los radicales libres.
- **Acido alfa lipoico:** Es un poderoso antioxidante que mejora notablemente la agudeza visual, ya que estimula la producción del antioxidante glutatión y este a su vez protege los ojos.

**Ginkgo (*Ginkgo biloba*) 5.000 mg (HealthAid):** Su principal acción se centra en la mejora del flujo sanguíneo ocular, para prevenir la pérdida de la visión asociada a esta patología.

Plantas antibacterianas como **Equinácea (*Echinacea purpurea*) 500 mg (HealthAid)** para ayudar a eliminar la infección. La equinacea además es antiinflamatoria, inmunopotenciadora y cicatrizante.

**ImmuProbio™ (HealthAid):** Para fortalecer el sistema inmune y proteger de los ataques de patógenos.

Además, en los casos de queratitis que resultan por enfermedades articulares, sería recomendable el tratamiento de las causas subyacentes.