

## Tratamiento de La Blefaritis Posterior

La Blefaritis Posterior, también llamada enfermedad de la blefaritis posterior, es una condición causada por una disfunción de las glándulas sebáceas localizadas en los párpados (glándulas meibomianas) en la base de las pestañas. Las glándulas sebáceas se tapan, inflaman, y eventualmente se pueden cicatrizar al margen de el párpado. La blefaritis posterior puede causar el engrosamiento de los bordes de los párpados y producir cóstras (lagañas). El aceite es una parte importante de la capa lagrimal la cual lubrica el ojo. Sin esta capa aceitosa, las lágrimas se evaporan rápidamente y el ojo se reseca, causando irritación, dolor o ardor frecuente y visión borrosa. Si la capa aceitosa es liberada en "grúmos" versus integradamente, entonces esta capa aceitosa en grúmos causa que la visión se vea borrosa creando un "resplandor" o un "brillo" en pleno luz del día o cuando vea luces brillosas en la noche. Hay muchas opciones para el tratamiento de esta enfermedad, las cuales se deben ajustar a cada persona dependiendo de su situación.

El **aceite de pescado** y el **aceite de linaza** son extremadamente útiles para la blefaritis posterior al proveer nutrientes esenciales que frecuentemente no ingerimos en nuestra dieta. Estos aceites tienen efecto anti-inflamatorio para ayudar a abrir los conductos de las glándulas meibomianas, y ayudan a fluir los aceites de las glándulas.

**ACEITE DE PESCADO:** Cualquier aceite Omega-3 de alta calidad que sea purificado de mercurio y PCB es ideal. Nosotros recomendamos la marca **Carlson Labs fish oil** que esta disponible en Whole Foods, en tiendas de vitaminas, y por internet. Este tipo de aceite de pescado es disponible en capsula o en aceite puro en sabor naranja y limon. Tome 1-2 cucharadas del aceite puro o 1000mg al dia en capsula. **ACEITE DE LINAZA:** Este aceite no debe tomarse en forma de capsula, pero si debe tomar 1-2 cucharadas al dia del aceite puro. Su cuerpo va a absorber y usar 5 veces mas de el aceite de pescado y linaza si lo consume con algun tipo de **PROTEINA**. (Ejemplos de proteina: soya, mantequilla de mani, huevo, o pavo). Se advierte que estos aceites son caloricamente altos (~123 Cal/Cucharada), asi que se le sugiere hacer ejercicios. Algunas sugerencias en como incorporar el aceite de linaza en su dieta son las siguientes:

~1 cucharada de semillas de linaza + 3 cucharadas de agua (deje por unos minutos) = usar para cocinar con un huevo

~Mezcle aceite de linaza en sopas, caldos, o yogurt (agregue el aceite despues de que la comida este cocinada)

~Reemplaze 1/5 de harina con semillas de linaza en pan, masa de pizza, en mezcla de galletas, o en recetas de carne mechada. Si usa mas de lo indicado hara que su comida se convierta en textura muy densa.

**COMPRESAS TIBIAS** quizas sean el tratamiento unico y mas importante para ayudar a que los aceites de las glándulas meibomianas se derritan y puedan fluir como debe ser de los ductules que se han cicatrizado parcialmente de manera mas rapida y sin grumos hacia la capa de aceite que lubrica a el ojo. Al principio recomendamos 3 compresas tibias al dia. La primera se puede hacer en la ducha. Suba la temperatura de el agua un poco, ponga su cara hacia el agua y deje que el agua tibia o un poco caliente le escurra sobre los ojos por lo menos 2 minutos. Este seguro de poner su mano un poco sobre la nariz para que el agua le caiga a los ojos y usted no ingiera agua por la nariz o la boca. **Arroz en una calceta:** Llene una calceta de algodón con 2-3 tazas de arroz integral crudo y amarre la entrada con una cuerda. Ponga en el microondas y caliente a temperatura deseada. (usualmente 1 minuto o menos, dependiendo de el nivel de potencia del microondas). Si se siente muy caliente, es demasiado caliente para poner sobre los ojos, espere a que la temperatura disminuya un poco para prevenir quemar o lastimar el area alrededor de los ojos. **Precaucion:** Calcetas que no son por lo menos 80% de algodón pueden quemarse o derritirse, y el arroz localizado en la parte mas central de la compresa esta muy caliente y el arroz alrededor puede que menos, asi que sacuda la calceta antes de aplicar. Despues de calentar, ponga la calceta llena de arroz sobre una toalla humeda y un poco caliente o una servilleta y coloque la compresa tibia sobre sus ojos cerrados por lo menos 10 minutos.

Para gente con severos problemas y mucha secreción mucosa, la **acetilcisteína n- (N- acetyl cysteine)** puede ayudar. Estudios indican que 100mg tres veces al dia es beneficioso; sin embargo, tiendas usualmente solo portan dosis de 1,000mg. Asi que puede usar 1,000mg, 1-3 veces al dia.