

# ¿ O J O S E C O ?

## 10 CONSEJOS PARA SU CUIDADO



1. Extrema las medidas de **higiene ocular**: pregunta a tu enfermera, ella te enseñará cómo hacerlo.



2. Parpadea para hidratar los ojos o recurre, según indicaciones del profesional sanitario, al uso de **gotas lubricantes** (lágrimas artificiales) o **geles/pomadas protectoras** para mantener el ojo húmedo e hidratado.



3. Si utilizas colirios, vigila las condiciones de **conservación y caducidad** de estos productos.



4. **Evita** estar durante mucho tiempo en lugares con **calefacción, aire acondicionado, humo de tabaco o polución**. Utiliza las **lágrimas artificiales** para prevenir la sequedad, alivian las molestias e hidratan el ojo.



5. Emplea **humidificadores** en tu casa o lugar de trabajo, generan un ambiente más húmedo y apropiado para tus ojos.



6. **Dale un descanso a las pantallas**. Realiza descansos regulares y, si utilizas de forma prolongada dispositivos electrónicos iluminados (móvil, tablet, ordenador...), recuerda siempre estos consejos: haz 5 minutos de pausa por cada hora de lectura; parpadea frecuentemente y mantén una distancia entre tus ojos y la pantalla de 60 cm., ajusta su brillo y el tamaño de la letra para que ni te deslumbre ni tengas que forzar la vista y sitúala por debajo de los ojos, nunca por encima.



7. El uso de **gafas** protectoras y de sol te ayudará a proteger tus ojos.



8. Sigue las recomendaciones nutricionales que te facilite tu profesional sanitario, entre ellas, seguir una dieta equilibrada que incluya alimentos ricos en **omega 3** como el pescado azul y las nueces.



9. **Revisa periódicamente** la vista. Visita a tu oftalmólogo, tu enfermera te ayudará en el seguimiento y prevención de complicaciones. Si no se trata adecuadamente, el ojo seco puede producir irritación, picazón, enrojecimiento o sensación de arenilla en los ojos. En casos severos pueden incluso producirse lesiones en la córnea.



10. Embarazo, menopausia, edad avanzada, determinados fármacos (diuréticos, betabloqueantes, antihistamínicos, antidepresivos, analgésicos...) o enfermedades neuromusculares son **factores de riesgo**: consulta con los profesionales sanitarios: oftalmólogo/enfermera.