

10

Consejos para el ojo seco

La sequedad ocular es una enfermedad frecuente y molesta que altera la película lagrimal produciendo síntomas como **picor, irritación, dolor y malestar ocular** entre otros.

Los siguientes consejos le pueden ayudar a mejorar su situación:

▶ **1.** El uso de lágrimas artificiales puede ayudarle. El **ácido hialurónico** es un conocido componente activo de las lágrimas, con evidencia en el ojo seco. Siga el tratamiento indicado por su **médico oftalmólogo**, cumpliendo sus instrucciones y manténgalo el tiempo que le haya indicado, no lo abandone antes aunque sienta que se encuentre mejor.

▶ **2.** Determinadas actividades requieren una atención visual prolongada como leer, conducir, etc. pueden disminuir la frecuencia de parpadeo. En estos casos le puede ayudar realizar pausas para descansar, **parpadear e instilarse lágrimas artificiales**.

▶ **3.** El uso frecuente y prolongado de las pantallas de visualización (**tableta, móvil, ordenador**) puede dar lugar o agravar el ojo seco. Recuerde evitar el uso abusivo de estos aparatos y realizar frecuentes descansos, **parpadeando y mirando a lo lejos**.

▶ **4.** Al trabajar con el ordenador, sitúe la pantalla por debajo del nivel de los ojos y recuerde hacer pausas para descansar, evitando mirar objetos cercanos (procure mirar a lo lejos) y parpadear.

▶ **5. Evite las corrientes de aire** como el viento, el aire acondicionado o los ventiladores, y evite la contaminación.

▶ **6.** Los ambientes secos como por ejemplo habitaciones con calefacción o altas temperaturas (en verano) pueden producir ojo seco, se aconseja acondicionar estos lugares con **humidificadores**.

▶ **7.** Proteja sus ojos con **gafas de sol**. El uso de gafas también protege del viento.

▶ **8.** Si usted es usuario de lentes de contacto, intente no usarlas de forma prolongada. Descanse y dé **prioridad a las gafas**.

▶ **9.** El estilo de vida y el estado de ánimo influyen sobre el ojo seco. Procure **dormir bien**, beber abundante agua, y seguir una **dieta equilibrada** con consumo frecuente de frutas, verduras y de pescado (preferiblemente azul).

▶ **10.** Existen varias situaciones que pueden dar lugar a sequedad ocular. Si su **médico oftalmólogo**, lo considera oportuno puede añadir otras recomendaciones a las anteriormente citadas. Recuerde **seguir estas instrucciones**.