



Consejos sobre el síndrome del ojo seco

¿Qué es el ojo seco?

Síndrome provocado por la pérdida de agua de la película lagrimal que origina molestias y llega a afectar a la agudeza visual.

Es el primer motivo de consulta al oftalmólogo



Medidas en el síndrome del ojo seco



1

Dejar descansar los ojos: hacer pausas y parpadear a menudo mientras se lee o se utilizan ordenadores y dispositivos móviles (no abusar de ellos)



2

Evitar los ambientes secos o polucionados. Si no es posible hacerlo, proteger los ojos con sustitutos de las lágrimas, siempre siguiendo pautas de uso y dosis recomendadas

3

Antes de dormir: utilizar geles lubricantes



4

Aplicar compresas calientes y limpiar los párpados con jabones específicos

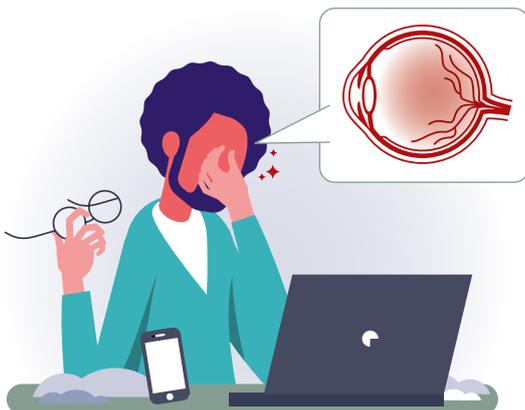
5

Proteger los ojos del sol, viento y polución con gafas de sol

6

En espacios cerrados: utilizar humidificadores

Signos y síntomas del síndrome del ojo seco



Esta enfermedad va en aumento debido al estilo de vida actual (uso de dispositivos móviles, televisión, etc).

Se manifiesta con:

- Ardor, picazón, dolor ocular y sensación de arenilla
- Enrojecimiento, inflamación e irritación ocular
- Pesadez de párpados
- Sensibilidad a la luz
- Visión borrosa
- Fatiga visual
- Sensibilidad al uso de lentes de contacto

