

Medidas en el síndrome del ojo seco



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



Evitar los ambientes secos o polucionados.

Si no es posible hacerlo, proteger los ojos con sustitutivos de las lágrimas, siempre siguiendo pautas de uso y dosis recomendadas