

CONSEJOS AL PACIENTE CON OJOS SECOS



Para evitar o prevenir la sequedad ocular tu farmacia te recomienda:

1. Parpadea frecuentemente: 20-25 veces por minuto al leer, mirar pantallas...
2. Hazte un masaje de drenaje sobre los párpados durante 30-60 segundos, sin presionar la córnea, y preferiblemente con toallitas de higiene palpebral, hasta el nacimiento de las pestañas (donde están las glándulas de Meibomio).
3. No mantengas los ojos muy abiertos. Mirar las pantallas por debajo del eje visual en horizontal.
4. Descansa los ojos cerrándolos durante tareas largas, cerrándolos unos minutos, o pestañeando unos segundos para esparcir las lágrimas uniformemente por los ojos.
5. Hidrátate bebiendo 2 litros de agua diarios.
6. Nunca trabajes a oscuras.
7. Duerme suficientes horas y con los ojos cerrados.
8. Gradúa bien tu vista, con revisiones cada 2 años.
9. Si usas gafas, pide lentes anti-reflejante y filtro para la luz azul. Las gafas de sol mejor que sean envolventes.
10. Humedece el aire. El aire a alturas elevadas, en zonas desérticas y en aviones puede ser extremadamente seco, y en estos lugares necesitarás cerrar tus ojos frecuentemente y usar lágrimas artificiales.
11. Evita que el aire frío o caliente te sople directamente en los ojos.
12. Procura no usar dispositivos con pantalla durante más de 2 horas diarias.
13. Usa lágrimas artificiales periódicamente. Especialmente si usa lentillas (antes de ponértelas). En ambientes secos o si padeces el síndrome del ojo seco crónico puedes instilártelas incluso antes de notar síntomas. Si usa lentillas aplícate lágrimas sin conservantes antes de ponértelas.
14. Si padeces **síndrome visual informático** (expuesto a pantallas digitales más de 3 h./día):
 - **Regla del 20-20-20:** cada 20 minutos descansar 20 segundos mirando a 20 pies (6m) de distancia. La app OK VISIÓN te ayuda a gestionare los descansos recomendables.
 - Recibe iluminación indirecta no excesiva, sin sombras o reflejos sobre la pantalla.
 - Evita el exceso de intensidad de la pantalla.
 - Usa filtro de luz azul.
 - Visualiza las pantallas a una distancia de:
 - Monitor a 60 - 70 cm
 - Portátil a 50 - 60 cm
 - Móviles a 35 - 45 cm
 - Configura una resolución cómoda de las pantallas.
 - Sitúa la pantalla a la altura de tus ojos (monitor) o en mirada inferior (móviles) y evita mirarlas tumbado/a.
 - No mires repetidamente objetos a diferentes distancias.
 - Escribe en color negro sobre blanco para que contraste bien, no gris.
 - Usa protectores de cristal templado en la pantalla del móvil, sin burbujas ni reflejos.