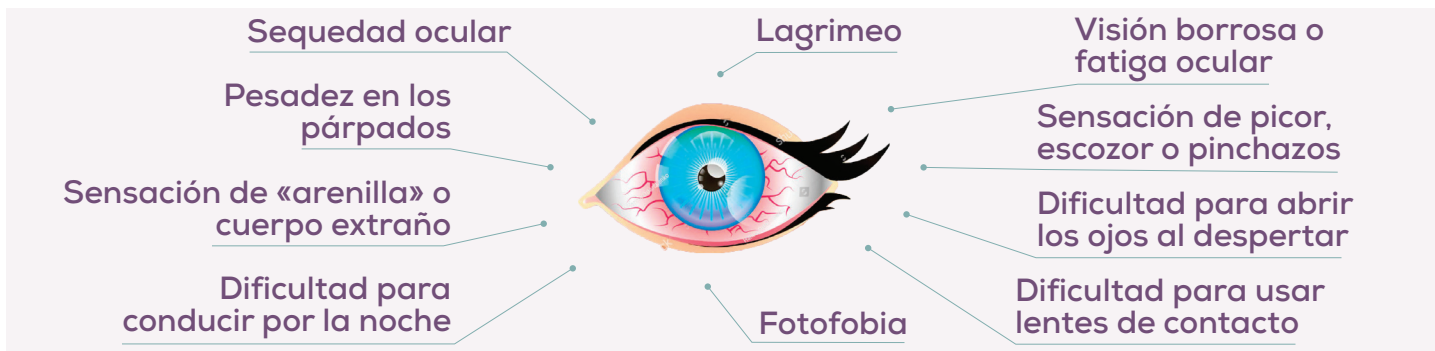










## ¿QUÉ ES EL OJO SECO?

El síndrome del ojo seco se produce cuando la lágrima no lubrica e hidrata adecuadamente los ojos y no puede eliminar partículas o elementos extraños. Si la lágrima es insuficiente o de baja calidad, aparecen molestias, malestar ocular y algunos problemas visuales.

## SÍNTOMAS



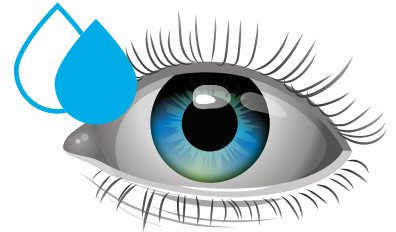
## CAUSAS

-  Deficiencia en la producción de lágrima (edad, factores hormonales).
-  Enfermedades autoinmunes (artritis reumatoide, síndrome de Sjögren, fibromialgia).
-  Algunos fármacos (antidiuréticos, anticonceptivos, antihistamínicos).
-  Dietas pobres en ácidos grasos, minerales y vitaminas.
-  Uso continuado de lentes de contacto.
-  Cirugías oculares.
-  Uso prolongado de pantallas y realizar actividades con esfuerzo visual continuado.
-  Vivir o trabajar en entornos secos (viento, aire acondicionado, calefacción, etc.).

# CONSEJOS PARA ALIVIAR EL OJO SECO

El Ojo Seco produce muchas molestias que pueden controlarse, librándole de sus síntomas y permitiéndole llevar una vida totalmente normal.

Las lágrimas artificiales son la base del tratamiento para el ojo seco, ya que hidratan, restauran la superficie ocular y alivian sus síntomas.



Cuidar la alimentación y tomar algunas medidas preventivas en nuestro entorno laboral y personal pueden ayudar a mejorar el estado de nuestros ojos.



Evitar ambientes secos por calor en verano y calefacción en invierno.



Utilizar gafas de sol homologadas para protegernos de las radiaciones y del viento.



Proteger los ojos en ambientes contaminados o polvorientos.



Consumir pescado azul rico en aceites grasos esenciales Omega 3.



Beber líquidos frecuentemente, pero evitar bebidas diuréticas como el alcohol, o el café.



Aumentar el consumo de frutas, verduras y frutos secos ricos en Omega 3.



Colocar la pantalla del ordenador debajo del nivel de los ojos para evitar abrirlos en exceso.



Leer o usar pantallas requiere pestañear más a menudo o cerrar los ojos unos segundos.



Dormir entre 7 y 8 horas. Descansar los ojos durante tareas largas y parpadear frecuentemente.

IMPORTANTE RECORDAR: ANTE CUALQUIER CAMBIO O MOLESTIA, ACUDA A SU OFTALMÓLOGO