

Consejos de Sequedad Ocular

La vista es un sentido muy sensible a los agentes medioambientales y a las deficiencias en su cuidado y nutrición.

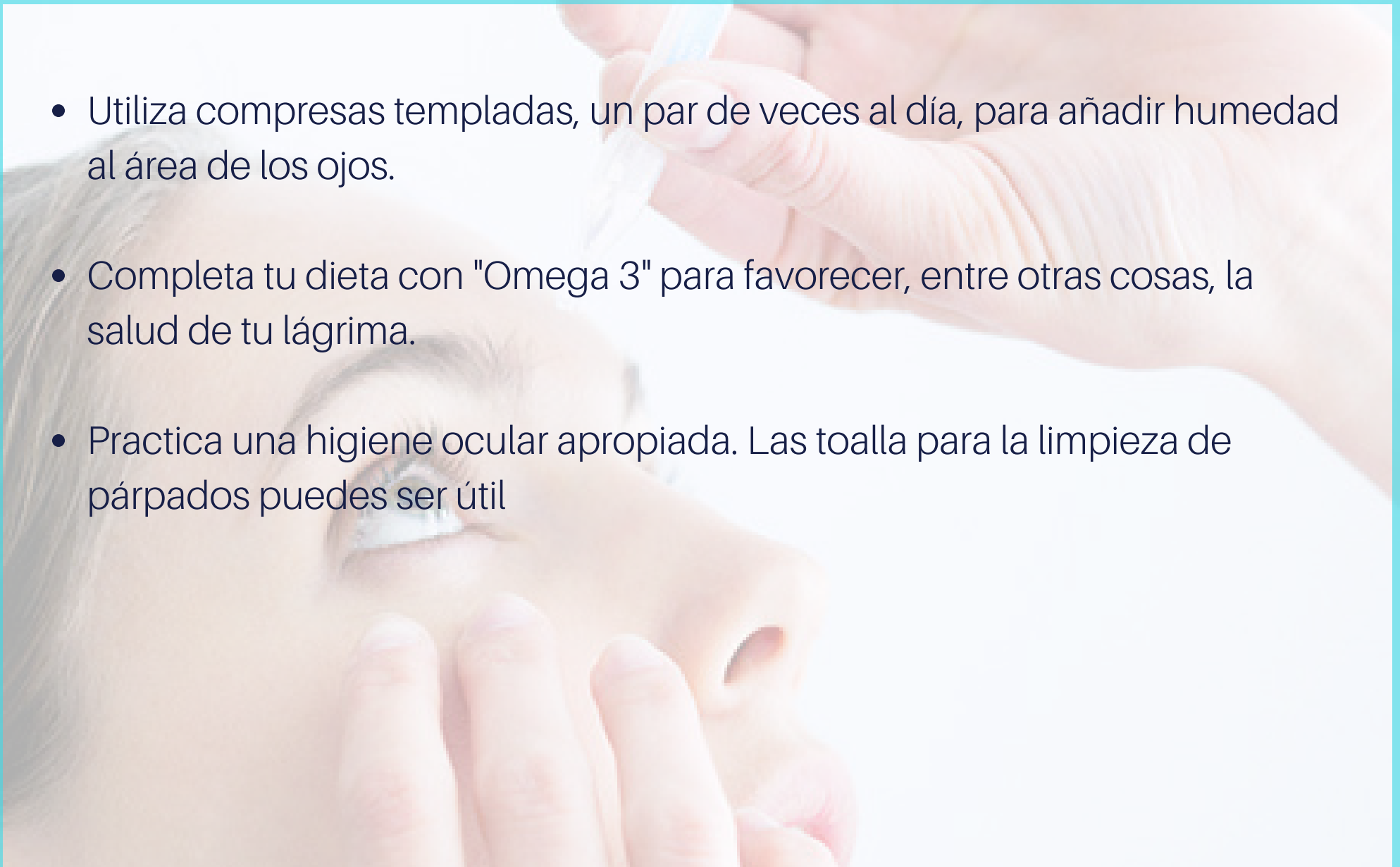
Estos consejos pueden ayudarte a tratar los síntomas de la Sequedad Ocular y sentirte más comfortable.

"Estar siempre alerta es la mejor opción".

Consejos de Sequedad Ocular

- Habla con tu oftalmólogo para que te diagnostique el tipo concreto de sequedad ocular y te recomiende el tratamiento adecuado.
- Frente al ordenador, tablet o televisión, haz pausas periódicas para que los ojos reposen.
- Evita los irritantes, como el humo de la polución, el polen y otras partículas volátiles.
- Bebe más agua, 8 vasos al día es una buena medida.
- Una lágrima artificial puede contribuir a tratar síntomas de la sequedad ocular.

Consejos de Sequedad Ocular

- 
- Utiliza compresas templadas, un par de veces al día, para añadir humedad al área de los ojos.
 - Completa tu dieta con "Omega 3" para favorecer, entre otras cosas, la salud de tu lágrima.
 - Practica una higiene ocular apropiada. Las toalla para la limpieza de párpados puedes ser útil



Recuerda visitar a un especialista

