

Cómo aliviar la sensación de ojo seco

¿QUÉ ES?

Cada vez que parpadeamos, nuestros ojos producen pequeñas lágrimas para lubricarlos y para eliminar partículas y cuerpos extraños. Si el ojo no es capaz de mantener una película lagrimal sana, se desarrolla el síndrome del ojo seco.

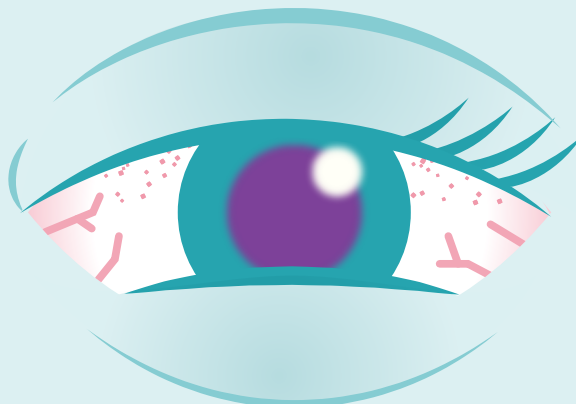
SÍNTOMAS

SEQUEDAD OCULAR.

VISIÓN ALGO BORROSA.

PICOR Y ESCOZOR.

INFLAMACIÓN DE LOS PÁRPADOS.



Sensación de un CUERPO EXTRAÑO O "ARENILLA" en el ojo.

DIFICULTAD PARA ABRIR LOS OJOS al levantarnos por las mañanas.

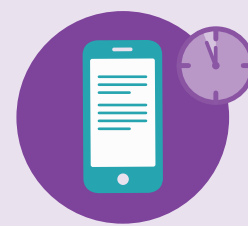
CAUSAS



Disminución de la secreción lagrimal: por la edad o la toma de ciertos fármacos.



Baja frecuencia de parpadeo.



Lectura prolongada o el uso de pantallas y dispositivos electrónicos.



Realización de tareas que requieran alta atención visual.



Uso de lentes de contacto.

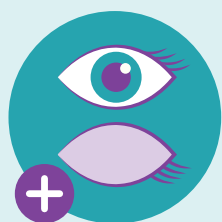


Factores ambientales: entornos con viento, aire acondicionado, calefacción...

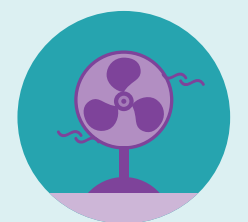
CONSEJOS



Al despertar, abre los ojos con cuidado y no te los frotes.



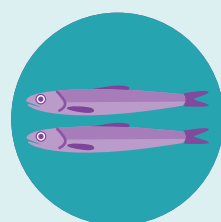
Parpadea con frecuencia.



Huye de ambientes con aire acondicionado, demasiado secos o muy expuestos al viento, al polvo o al humo.



Ayúdate de lágrimas artificiales: puedes usarlas diariamente para limpiar e hidratar los ojos.



Toma alimentos con ácidos grasos omega-3: presente en pescados azules, como el salmón, las sardinas o las anchoas.

FUENTES:

Departamento Médico de Laboratorios Cinfa.