→ Recomendaciones de Autocuidado

# Ojo rojo



El ojo rojo es un trastorno muy frecuente que ocurre cuando los vasos sanguíneos de la superficie del ojo se dilatan o se rompen, dándole un aspecto irritado y rojizo.

## Medidas de autocuidado (no farmacológicas):

- **Higiene de manos:** lavar las manos de forma frecuente y minuciosa con agua y jabón para evitar el traspaso de agentes irritantes o infecciosos al ojo.
- **Evitar irritantes:** alejarse de ambientes con humo, polvo o alérgenos que puedan empeorar el enrojecimiento.
- **Descanso digital:** reducir el tiempo de uso de dispositivos electrónicos (móviles, computadoras) y de lentes de contacto.
- **Reposo adecuado:** garantizar al menos 8 horas de sueño diario para permitir la recuperación ocular.
- **Protección solar:** utilizar gafas con filtro UV durante la exposición al sol.
- **Hidratación y frío:** utilizar suero fisiológico refrigerado (entre 4 y 8 °C) o gotas lubricantes sin conservantes para mitigar la molestia de forma segura.

## Signos de alarma y consulta oportuna

*¿Cuándo consultar de urgencia al médico?.* Debe acudir inmediatamente al especialista si presenta pérdida de la visión, dolor ocular moderado a intenso, visión borrosa o sensibilidad extrema a la luz (fotofobia). También es motivo de consulta si aparece secreción con pus, hinchazón alrededor del ojo o si la pupila no reacciona a la luz.

FEFARA
FEDERACIÓN FARMACÉUTICA

*Recomendaciones basadas en protocolos publicados con evidencia científica.