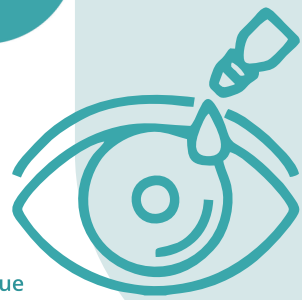
→ Recomendaciones de Autocuidado

Ojo seco



El ojo seco es una afección que ocurre cuando no se producen suficientes lágrimas o estas son de mala calidad, lo que genera irritación y una molesta sensación de "arenilla".

Medidas de autocuidado (no farmacológicas):

- **Parpadeo consciente:** procurar parpadear con regularidad y realizar pausas frecuentes durante la lectura o el uso de pantallas para evitar la evaporación de la lágrima.
- **Control del ambiente:** usar humidificadores en habitaciones con calefacción o aire acondicionado, y evitar el contacto directo con corrientes de aire o viento seco.
- **Protección física:** utilizar gafas envolventes cuando esté al aire libre para proteger los ojos del viento.
- **Higiene ocular:** mantener una limpieza adecuada de los párpados y la zona ocular.
- **Alimentación saludable:** mantener una dieta rica en Omega-3 (pescado azul, semillas de lino) y Vitamina A, ya que ayudan a mejorar la calidad y el volumen de la lágrima.
- **Uso de lubricantes:** emplear lágrimas artificiales sin conservantes para mantener la hidratación de la superficie del ojo.

Signos de alarma y consulta oportuna

¿Cuándo consultar de urgencia al médico?. Consulte al médico si los síntomas son muy intensos, si no mejora tras el tratamiento inicial o si sospecha de una infección. La presencia de dolor persistente, enrojecimiento severo o evidencia de enfermedades autoinmunes asociadas requiere evaluación oftalmológica inmediata.

FEFARA
FEDERACIÓN FARMACÉUTICA

*Recomendaciones basadas en protocolos publicados con evidencia científica.