

10 consejos para prevenir el ojo seco



- 1 Sé cuidadoso al despertar.**
Cuando te despiertes, abre los ojos con precaución y evita frotártelos violentamente.
- 2 Acuérdate de parpadear.**
Aumentar la frecuencia del parpadeo te ayudará a prevenir el ojo seco.
- 3 Intenta prevenir la alergia.**
Lleva a cabo las medidas preventivas adecuadas para evitar la alergia ocular como, por ejemplo retirar de la habitación peluches o alfombras en caso de alergia a los ácaros.
- 4 Evita los ambientes calurosos o demasiado secos.**
En invierno, coloca humidificadores en la habitación y mantén a raya el uso del aire acondicionado en verano.
- 5 No te seques el pelo con secador.**
El aire caliente que expulsa puede agravar los síntomas en tus ojos.
- 6 No te expongas al viento sin gafas de sol.**
Protégelos con gafas de estilo envolvente.
- 7 Conduce con las ventanillas cerradas.**
De esta manera, reducirás la exposición de tus ojos al viento y a las corrientes.
- 8 Huye del humo.**
Tanto del humo de los cigarrillos como del de la contaminación, ya que este ambiente puede aumentar la sequedad e irritación del ojo.
- 9 Ten precaución en el trabajo.**
Habla con tu equipo de salud laboral; ellos te podrán aconsejar acerca de las pautas de prevención más eficaces según los riesgos de tu puesto de trabajo.
- 10 Toma alimentos con ácidos grasos omega-3.**
El pescado azul, como el salmón, las sardinas o las anchoas, constituye una fuente natural de este nutriente, aunque también puedes consultar con tu oftalmólogo la posibilidad de tomar suplementos alimenticios.