

## 9 Consejos que te ayudarán a aliviar los síntomas de sequedad ocular



### Parpadeo regular

Parpadea frecuentemente para mantener tus ojos lubricados, especialmente cuando usas pantallas.



### Iluminación adecuada

Usa una iluminación adecuada para evitar el esfuerzo ocular. La luz debe ser suficiente pero no deslumbrante.



### Distancia adecuada

Mantén una distancia de al menos 50 cm de las pantallas.



### Descansos Visuales\*

Cada 20 minutos, mira algo a 20 pies (aprox. 6 metros) durante 20 segundos.

**\*Técnica 20-20-20**



### Mantener la humedad ambiental

Usar un humidificador puede ser útil.



### Protegerse con gafas

Las gafas de sol con protección UV y contra el viento pueden ayudar.



### Uso de lágrimas artificiales

Las gotas te pueden ayudar a mantener los ojos lubricados.



### Suplementos nutricionales

Algunos suplementos, como los ácidos grasos omega-3, pueden ser beneficiosos.



### Higiene palpebral

Mantener los párpados limpios puede prevenir la obstrucción de las glándulas.