

# SÍNDROME DE OJO SECO || COMO CUIDAR NUESTROS OJOS

## ¿Qué es el Síndrome de ojo seco?

El ojo seco es una enfermedad multifactorial de las lágrimas y la superficie ocular que cursa con molestias, trastorno visual e inestabilidad de la película lagrimal, con un posible daño de la superficie ocular.

## SÍNTOMAS



## FACTORES DE RIESGO

En el contexto de pandemia y “virtualidad” se incrementaron drásticamente la cantidad de horas que pasamos frente a las pantallas, siendo eso un factor de riesgo para padecer Síndrome de ojo seco. Si bien los factores para padecerlo son muchos, se mencionan los más frecuentes sobre los que podemos actuar.



## ¿QUÉ HACER?

Simples medidas para mejorar nuestra salud visual

- Utilizá lágrimas artificiales (sin conservantes). Evitá los colirios comerciales
- Evitá los ambientes muy calefaccionados o con aire acondicionado direccionado a nuestro lugar de trabajo.
- Evitá ambientes contaminados con humo (principalmente el cigarrillo).
- Tomá descansos de la pantalla cada 20 minutos, procurando focalizar la vista en un punto lejano (p. ej: mirar por la ventana).

- Bajá el brillo de las pantallas, y si tienen la función “filtro de luz azul”, activala!
- NO te frotes los ojos! Son estructuras delicadas y podemos dañarlos.
- Mantené actualizada la prescripción de tus lentes. Si podés, sumale el filtro de luz azul.
- Consultá a tu oftalmólogo 1 vez por año.
- Leé el informe que acompaña esta infografía y cualquier duda consultá al Departamento de Medicina Preventiva y Laboral.