



¿CÓMO CUIDAR LA SALUD DE NUESTROS OJOS EN INVIERNO?



Los ojos son unos órganos muy sensibles a los cambios meteorológicos que se producen cuando pasamos de una estación a otra.

Las condiciones climáticas del invierno pueden provocar una mayor sequedad ambiental y una lubricación deficiente en el ojo ocasionando síntomas como **visión borrosa, picor y ardor**.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA CUIDAR NUESTRA SALUD VISUAL EN LOS MESES MÁS FRÍOS?



1. Aumentar el parpadeo.

Incrementar el parpadeo favorece la producción de lágrimas de una forma natural, lo que nos ayudará a evitar la sequedad y con ello lesiones oculares.



2. Incrementar la hidratación.

Si no conseguimos producir lágrimas suficientes de forma natural, podemos utilizar lágrimas artificiales. También es conveniente beber agua para mantenerse bien hidratado.



3. Evitar frotar los ojos.

Si el viento provoca que nos entre un cuerpo extraño en el ojo debemos evitar frotar, lo mejor es lavarlo con suero fisiológico e intentar retirarlo con el máximo cuidado.



4. Utilizar gafas de sol.

Nos protegerán del viento y de los rayos UV, ya que nos encontramos en una época con el sol más bajo y una exposición ultravioleta mayor. Además, en caso de estar en una zona con nieve, evitarán los molestos reflejos.



5. Humificadores en el hogar.

Dado que el uso de la calefacción en los interiores aumenta la sequedad ambiental es recomendable contar con humificadores que la mitiguen.



6. Cuidar la alimentación.

Una alimentación basada en frutas, verduras, alimentos ricos en omega-3 y ácidos grasos, puede contribuir a atenuar el síndrome del ojo seco.



Pero en caso de presentar molestias como pueden ser, enrojecimiento, inflamación de párpados, fotosensibilidad, cefalea, excesivo lagrimeo, visión borrosa... lo más conveniente es consultar inmediatamente con un especialista oftalmológico que pueda evaluar el daño y determinar el tratamiento a seguir más adecuado para el paciente.

PARA MÁS INFORMACIÓN

900 180 100 | clinicabaviera.com