



Sequedad
Ocular

RUTINA PARA EL OJO SECO

Higiene de los párpados

La higiene de los párpados estimula y mantiene la función de las glándulas de Meibomio, que producen la capa lipídica de las lágrimas. Se trata de una rutina diaria que no sólo reduce las molestias oculares, sino que también optimiza y prolonga los resultados de tratamientos como el IPL.

Pasos:

- **Calienta** tus párpados de 8 a 15 minutos con una máscara de calor con conexión USB
- **Parpadee con intensidad** de 3 a 5 veces bajo la máscara a partir de los 6 minutos
- **Limpia** tus párpados con toallitas hidratantes



Saber más

TUTORIAL



Notas del profesional

Uso de pantallas

El uso excesivo de pantallas puede contribuir a la sequedad de la superficie ocular, ya que parpadeamos unas 5 veces menos mientras las miramos.

Consejos:

- **Limitar el tiempo** frente a las pantallas
- **Recuerda hacer ejercicios de parpadeo** y descansos
- **Colóquese de forma que no haya reflejos en la pantalla**, con la pantalla situada más abajo que sus ojos
- **Si sientes fatiga visual**, puedes optar por gafas con lentes resistentes a la luz azul y adoptar la regla 20-20-20: cada 20 minutos, mira a 20 pies (\approx 6 metros) de distancia durante 20 segundos



Saber más

ARTICLE



Notas del profesional

Reeducación del parpadeo

El parpadeo estimula las glándulas de Meibomio y reparte las lágrimas para hidratar la superficie ocular. Normalmente, parpadeamos cada 4 segundos, y cada parpadeo debe ser completo, es decir, ambos párpados deben estar en contacto. Los ejercicios de parpadeo son la mejor forma de mantener estimuladas las glándulas de Meibomio durante todo el día.

Pasos:

- **Cierre los ojos** durante 3 segundos
- **Apriete los párpados** durante 3 segundos
- **Abre los ojos** durante 3 segundos
- **Repite la secuencia** 5 veces seguidas, varias veces al día



Saber más

TUTORIAL



Notas del profesional

Maquillaje

El maquillaje puede dañar los ojos. Una aplicación inadecuada puede obstruir las glándulas de Meibomio, provocando su mal funcionamiento. Además, la presencia de maquillaje en las lágrimas puede provocar una sensación de escozor.

Consejos:

- **Elige un maquillaje de calidad adecuado** para ojos sensibles
- **No utilice el lápiz de ojos en las mucosas** (párpados interiores)
- **Aplica la máscara sólo en las puntas** de las pestañas
- **Utiliza sombra de ojos en crema**
- **Desmaquíllate antes de dormir** con un limpiador sin conservantes ni fragancias
- **Evitar el maquillaje permanente y semipermanente** (no utilizar extensiones de pestañas ni pestañas postizas)



Saber más

ARTICLE



Notas del profesional

Para que estos tratamientos sean eficaces, no olvide integrarlos en su rutina diaria.

Hay otros factores que pueden provocar sequedad ocular, como: aire acondicionado/calefacción, nutrición/hidratación, lentes de contacto, factores ambientales, etc.



www.miojoseco.es

