

- Usted padece una patología llamada Síndrome de Sjögren que afecta las glándulas exocrinas, como son las lacrimales, por lo que presenta importante sequedad en los ojos. Siga estas recomendaciones que ayudan a evitar la aparición de úlceras en la córnea e infecciones secundarias.
- Mantenga el ojo hidratado. El uso de lágrimas artificiales que debe aplicarse es tanto como necesite o mínimo cada 8 horas y antes de dormir. También existen colirios con ácido hialurónico en gel antes de dormir que pueden ser de gran ayuda y mantienen el ojo hidratado por más tiempo.
- Uso de humidificador en su habitación principalmente en las horas de sueño para mantener un ambiente húmedo.
- Puede limpiar sus párpados con gasas estériles y suero fisiológico en mono dosis 1 - 2 veces al día de forma suave.
- Use gafas de sol adecuadas, evite calefacción y aire acondicionado.
- No se frote habitualmente sus ojos y extreme limpieza de manos al tocarlos.
- Si usa lentillas debe seguir las indicaciones de su oftalmólogo al respecto.
- Aumente consumo de alimentos ricos en Omega3 (nueces, pescado azul, lino, etc). Evite el hábito tabáquico.
- Deje descansar los ojos frecuentemente cerrándolos con fuerza y mirando cerca/lejos unos instantes.
- Si a pesar de todas las recomendaciones observa empeoramiento de los síntomas, dolor en el ojo o alguna lesión sobre el globo ocular acuda a su oftalmólogo habitual.