

DRY EYE CARE

Small daily habits can make your eyes feel better.

Dry eye can cause redness, burning, grittiness, watering, or blurry vision that comes and goes. Regular care helps keep the eye surface comfortable and also optimizes your vision.



Artificial tears

Use 1 drop in each affected eye 4 times daily, or as directed. Choose **preservative-free** drops if you need them more than 4 times daily. Avoid drops marketed to “get the red out.” Wash your hands; do not touch the bottle tip to your eye.



Hot compresses - comfortably hot, never scalding

Place a clean heated eye mask or compress over closed eyelids for **5-10 minutes, once or twice daily**. It should be more than lukewarm, but must not burn. Test it on your wrist first and follow the mask's heating instructions. Rewarm a cloth as needed.



Clean your eyelids gently

If you have crusting or blocked oil glands, gently clean the lash line once daily with an eyelid wipe or cleanser recommended by your eye doctor. Keep cleanser out of your eyes. Do not scrub or press hard.



Blink, take breaks, and avoid dry air

Take regular screen breaks and blink fully. Keep fans and air vents away from your face. A clean humidifier may help. If symptoms persist, ask your eye doctor about prescription drops or other treatments.

AFTER AN EYE INJECTION

Irritation or pain can occur, often from exposure to the Betadine antiseptic, and dry eye may worsen discomfort. Keeping your eyes closed as much as possible and using artificial tears regularly can help. Contact your eye doctor promptly for symptoms including **severe or worsening pain or decreased vision** - especially if symptoms are still significant the next morning.

CHOOSING SUPPLIES

Look for preservative-free artificial tears, a reusable heated eye mask, and eyelid wipes if advised. Equivalent products are available at pharmacies; no specific brand is required.



CUIDADO DEL OJO SECO

Pequeños hábitos diarios pueden aliviar sus ojos.

El ojo seco puede causar enrojecimiento, ardor, sensación de arenilla, lagrimeo o visión borrosa intermitente. El cuidado regular ayuda a mantener cómoda la superficie del ojo y también optimiza su visión.



Lágrimas artificiales

Use 1 gota en cada ojo afectado 4 veces al día, o según las indicaciones. Elija gotas **sin conservantes** si las necesita más de 4 veces al día. Evite las gotas para “quitar lo rojo”. Lávese las manos; no toque el ojo con la punta del frasco.



Compresas calientes - sin quemar

Coloque una mascarilla térmica limpia o una compresa sobre los párpados cerrados durante **5-10 minutos, una o dos veces al día**. Debe estar más que tibia, pero no debe quemar. Pruébela primero en la muñeca y siga las instrucciones de calentamiento. Vuelva a calentar el paño si es necesario.



Limpie suavemente los párpados

Si tiene costras o glándulas obstruidas, limpie suavemente el borde de las pestañas una vez al día con una toallita o un limpiador recomendado por su oftalmólogo. No deje que el limpiador entre en los ojos. No frote ni presione con fuerza.



Parpadee, descanse y evite el aire seco

Descanse de las pantallas con frecuencia y parpadee por completo. Evite que ventiladores o aire acondicionado soplen hacia su cara. Un humidificador limpio puede ayudar. Si los síntomas persisten, consulte sobre gotas recetadas u otros tratamientos.

DESPUÉS DE UNA INYECCIÓN EN EL OJO

Puede haber irritación o dolor, a menudo por la exposición al antiséptico Betadine, y el ojo seco puede aumentar la molestia. Mantener los ojos cerrados tanto como sea posible y usar lágrimas artificiales con regularidad puede ayudar. Llame pronto a su oftalmólogo si tiene síntomas como **dolor intenso o que empeora, o disminución de la visión**, especialmente si los síntomas siguen siendo importantes a la mañana siguiente.

CÓMO ELEGIR LOS PRODUCTOS

Busque lágrimas artificiales sin conservantes, una mascarilla térmica reutilizable y, si se lo indican, toallitas para párpados. Hay productos equivalentes en farmacias; no se requiere una marca específica.

