

CONSEJOS PARA PREVENIR PROBLEMAS OCULARES POR EL USO DE MASCARILLAS

El **uso de mascarillas** protege y disminuye el riesgo de contagio por COVID-19, pero su uso prolongado **puede provocar alteraciones oculares**. Durante la respiración con mascarillas, **el aire expirado sube por el espacio que queda entre los lados de la nariz y la mascarilla** y, al ser más húmedo y caliente, **puede producir una mayor desecación de la superficie ocular** provocando el **síndrome de ojo seco**.

1



ESCOGER MASCARILLAS QUE SE AJUSTEN LO MÁXIMO POSIBLE A LA PARTE SUPERIOR DE LA CARA para dificultar la salida del flujo de aire y, por tanto, evitar la sequedad en los ojos.

2



COLOCARSE CORRECTAMENTE LA MASCARILLA, ajustando el alambre maleable integrado a lo largo del borde superior, al puente de la nariz, para evitar fugas de aire hacia los ojos.

3



EXTREMAR LAS PRECAUCIONES AL COLOCARSE LA MASCARILLA, para evitar rozar con los bordes la superficie del ojo e impedir así heridas tales como erosiones corneales o conjuntivales.

4



TRATAR DE LIMITAR EL TIEMPO EN AMBIENTES CON AIRE SECO O CON VIENTO para ayudar a proteger los ojos, ya que puede que se sequen más rápido en estas situaciones.

5



EVITAR LA SEQUEDAD AMBIENTAL MEDIANTE EL USO DE HUMIDIFICADORES, pueden ser muy útiles para aumentar los niveles de humedad en el aire y mantener el confort térmico.

6



PARPADEAR FRECUENTEMENTE para mantener la humedad en el ojo y recubrirlo con una nueva capa de lágrimas al tiempo que limpiamos la superficie ocular y la hidratamos.

7



USAR SOLUCIONES PARA HIDRATAR LOS OJOS cuando resulte necesario, ayudan a proporcionar una lubricación extra para evitar que los ojos se sequen.

8



REALIZAR PAUSAS. Descansar al menos 20 segundos cada 20-30 minutos cerrando los ojos unos segundos, para facilitar la hidratación natural, sobre todo con el uso intensivo de pantallas.

