



HERRAMIENTAS DE TRATAMIENTO EN CASA PARA OJO SECO

Todas ellas de venta en la clínica del Doctor Ojo Seco

Recuerda que el éxito en el tratamiento de **OJO SECO**, sigue en tu propia casa. El ojo seco es una condición ocular que lleva tiempo su **tratamiento**, para ello no olvides contar con al menos UNO de cada una de las siguientes categorías de herramientas de manejo en casa:

www.doctorojoseco.com

Higiene



Toallas de limpieza Klimí.



T-foam.

Salud glandular



Nulids.



Snelvit OS.

Calor



iRelief (antifaz de calor).

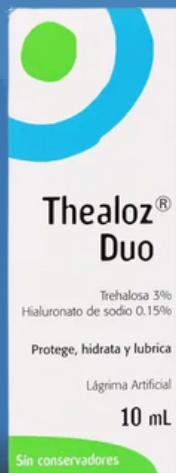
Hidratación



Eyestil Plus.



Refresh Relieva.



Thealoz Duo.



Zonaker T.

Así que aquí te van 10 recomendaciones que puedes integrar en tu vida diaria si quieres disminuir tu ojo seco:

- **Lleva una dieta balanceada.** 🥦 🌽
- **Usa gotas lubricantes** 💧
- **Agrega suplementos de omega 3** 💊
- **Modera tus tiempos en pantallas** 💻 📱
- **Limpia tus pestañas antes de dormir** 😴
- **Maneja tus niveles de estrés.** 🧘 ♂
- **Duerme las horas adecuadas.** 🛌
- **No duermas con maquillaje.** 🧴 ♀
- **Cuídate del aire acondicionado** 😬
- **No olvides parpadear** ✨
- **Prueba la dieta mediterránea** 🐟
- **Los probióticos podrían ayudarte** 💊
- **Modera tu consumo de alcohol** 🍺
- **Procura lugares húmedos** 🌴
- **Realiza fomentos tibios sobre tus párpados** 🌡️
- **Cuida tus alergias** 🤧
- **Disminuye la contaminación a tu alrededor** 🌫️
- **Mantente hidratado** 💧
- **Usa tus lentes si los necesitas** 🕶️
- **No descuides tus vitaminas (A, B, C y D)** 🍊

Sigue a @doctorojoseco y a @instituto_vision_laser en Instagram

www.doctorojoseco.com