

# ¡Ojo!

## Salud Ocular en **Artritis** y **Espondiloartritis**

1

### ¿Cómo limpiar tu ojo adecuadamente?



**Manos limpias** siempre antes de tocarnos los ojos.



Usa **suero fisiológico** u otros productos especiales para la higiene ocular. Si no tienes a la mano, usa abundante **agua fresca y limpia**.



Recuerda que debes usar una **gasa estéril** para cada ojo, así evitas infecciones cruzadas.

Limpia siempre desde el **lagrimal** hacia el exterior.

Si tienes una molestia que persiste, no dudes en acudir a tu **especialista**.



¿Cómo limpiar tu ojo adecuadamente?

1

2

### ¿Cómo cuidar mi higiene ocular con lentillas?



**Lávate las manos** antes de manipularlas.



**No abuses** del tiempo de uso.

Usa solo los **líquidos recomendados** para su higiene y la del lentillero.

No te las pongas si vas a **bañarte** en una piscina o en la playa

**No duermas** con ellas.



¿Cómo cuidar mi higiene ocular con lentillas?

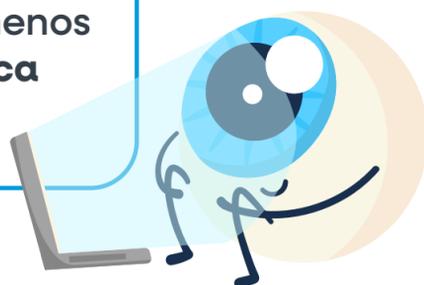
2

3

### Descansa tus ojos



Si estas en una **pantalla** o estás leyendo, el ojo parpadea menos veces y, por tanto, se **lubrica menos**.



Mira al **horizonte** por 20 segundos, cada 20 minutos.

Las **lágrimas artificiales** pueden ser de gran ayuda



Intenta tener siempre **luz natural**.



Descansa tus ojos

3