

**CENTRO
MÉDICO
DEL OJO**

Con el alma en sus ojos

Guía para OJOS SALUDABLES

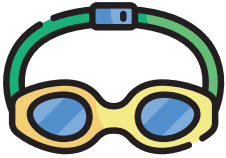
El medio ambiente es un factor determinante para el cuidado de los ojos, por eso te decimos cómo cuidarlos en cada temporada.



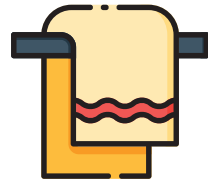
Junio - Agosto



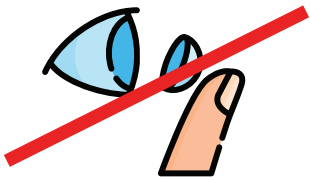
Con las altas temperaturas de estos meses, todos queremos refrescarnos en una alberca, pero ten mucho cuidado con el **cloro del agua o con exponerse demasiado al sol**, pues esto puede irritar tus ojos.



Usa goggles dentro de la alberca para que el cloro **no dañe la película lagrimal** de tus ojos, encargada de protegerlos de sustancias los puedan afectar.



Usa toallas limpias y **no las compartas**, así evitarás contagios de conjuntivitis irritativas, víricas o bacterianas.



Asegúrate de no usar tus lentes de contacto, ya que cuando estos están en agua, el desarrollo de bacterias puede generar "queratitis", un problema que provoca dolor y la pérdida de agudeza visual.



Siempre usa lentes de sol con **protección UV** para cuidar tus ojos de la radiación y arena.

81.32.59.82.04

Línea de Emergencia



Septiembre - Noviembre

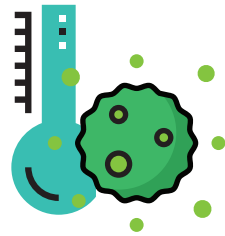


En esta temporada, los días son más cortos y anochece pronto, por lo que utilizamos más **luz artificial que debemos dirigir bien** para evitar daños en nuestros ojos por sus reflejos.



Usa **focos y lámparas de luz blanca**, pues son lo más similar a las fuentes de luz natural, los ojos están más acostumbrados y se cansan menos.

Asegúrate de que tu casa y lugar de trabajo estén **suficientemente iluminados** para que no forces tu visión.



Evita **tubos fluorescentes**, pues aunque no lo notemos, parpadean constantemente y esto agota la vista.

La humedad de la época propicia gripes y la formación de moho, factores que pueden generar conjuntivitis. ¡Mantente alerta!

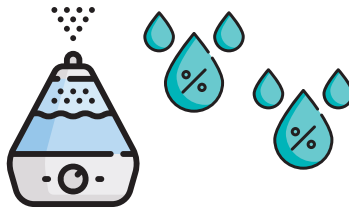
¡Recuerda asistir a una revisión oftalmológica al menos una vez al año!



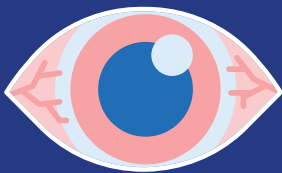
Diciembre - Febrero



El viento y calefacción secan el ambiente, por lo que si no protegemos nuestra vista, corremos el riesgo de no producir suficientes lágrimas, por lo tanto, nuestros ojos no estén bien humectados.



Usa un humidificador de ambiente o coloca recipientes con agua al lado de los calefactores. Esto no solo sirve para que tus ojos estén hidratados, también ayudará a tus vías respiratorias.



OJO SECO

Sus síntomas son el enrojecimiento, sensibilidad a la luz y sensación de quemazón o de "una basurita" dentro del ojo. Puede dañar la córnea y desencadenar trastornos visuales.



Ante una nevada, usa lentes para proteger tu visión de la refracción de la nieve (cuya radiación UV es 8 veces más fuerte), además del viento y las partículas que éste trae.

81.32.59.82.04
 Línea de
 Emergencia



Marzo - Mayo



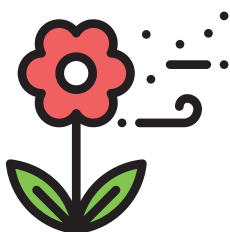
En primavera, es común que pasemos más tiempo en el exterior por el buen clima. Por tal motivo, nos exponemos a condiciones ambientales que incrementan la posibilidad de sufrir alergias, y los ojos, son el principal órgano en resentirlo.



Acude con un alergólogo o identifica la causa de tu alergia, para evitar el contacto con lo que te la produce. Algunos síntomas son el lagrimeo o sensación de cuerpo extraño.



Mantén vidrios y ventanas cerradas para que no entre viento, sol, partículas o polen que irriten tus ojos.



Evita actividades en el exterior, especialmente a primera hora de la mañana y última de la tarde, pues es cuando hay mayor cantidad de polen y contaminación en el aire.



Mantén tus ojos limpios con suero fisiológico o gotas recomendadas por tu oftalmólogo. Siempre lava tus manos y evita tocar tus párpados.



CENTRO MÉDICO DEL OJO

Con el alma en sus ojos



Somos una clínica oftalmológica de alta especialidad con 22 años de experiencia en el tratamiento de enfermedades y afecciones oculares en pacientes de todas las edades.

Nuestro equipo de especialistas se integra con médicos oftalmólogos certificados y profesionales.

**Revisiones | Estudios | Diagnósticos | Cirugías |
Trasplante de córnea**

División de Oftalmología cosmética

¡Agenda una cita!

Sucursales Obispado y Guadalupe

Citas: +52 8113663852

www.centromedicodelojo.mx



[@centromedicoajo](https://www.instagram.com/centromedicoajo)