



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

Aquí te van algunas 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

Higiene



Toallas de limpieza Klimí.



T-foam.

Salud glandular



Nulids.



Snelvit OS.

Calor



iRelief (antifaz de calor).

www.doctorjoseco.com

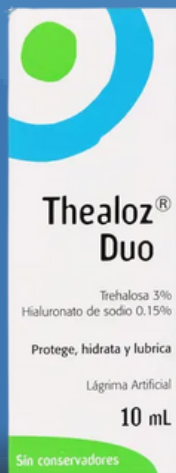
Hidratación



Eyestil Plus.



Refresh Relieva.



Thealoz Duo.



Zonaker T.