

Ojo Seco Asociado a Mascarilla (OSAM)

El uso de la mascarilla es esencial para ayudar a reducir la propagación de la COVID-19, pero puede provocar síntomas de ojo seco. ¿Por qué ocurre esto y qué se puede hacer?

Causa

1 El aire de la exhalación se dirige hacia arriba, sale por la parte superior de la mascarilla y pasa sobre la superficie del ojo.¹

2 El movimiento del aire sobre el ojo hace que la lágrima se evapore, secando la superficie del ojo.

3 Los ojos pueden notarse secos, con sensación de arenilla, irritados, con picor, llorosos y enrojecidos.



Solución

1 Asegúrate de que tu mascarilla te queda bien ajustada y considera fijar el borde superior en el caso de un uso prolongado.

2 Las lágrimas artificiales pueden ayudar a aliviar la sensación de sequedad en los ojos. Consulte con su profesional de la visión para obtener una recomendación.

3 Limita el tiempo en entornos con aire acondicionado siempre que sea posible y tómate descansos regulares del uso de los dispositivos digitales.

¡Recuerda! Evita tocarte la cara y frotarte los ojos con las manos sin lavar.