

LA GUÍA PARA EL CUIDADO DE TUS OJOS



en un abrir



y cerrar de ojos



EUPHRALIA

solución oftálmica para la
IRRITACIÓN o FATIGA OCULAR



HUMO DE TABACO

PANTALLAS
DE ORDENADOR

AIRE
ACONDICIONADO

POLVO



CLORO
DE PISCINAS



Seguro que en algún momento has estado expuesto a alguno de estos **agentes** tan **comunes** en nuestra vida diaria.

Todas estas causas pueden provocar en nuestros ojos **enrojecimiento**, **sensaciones de ardor** y **cuerpo extraño** y **cansancio ocular**, que una vez han sido valoradas por el especialista no presentan ninguna consecuencia siendo reaccionales a los estímulos del ambiente.

Los cuidados oculares

En estos casos es necesario **no aplicar tratamientos agresivos**. También es importante **evitar la automedicación**.

Su Oftalmólogo y Farmacéutico **evitarán la aplicación de colirios de fuerte potencialidad terapéutica**, y por consiguiente, con efectos secundarios.

La recomendación de soluciones oculares de baja toxicidad, junto a lágrimas artificiales, ausencia de exposición al agente causante de los síntomas y lavados oculares, son las **principales terapias** en este tipo de casos.



El síndrome de nuestro siglo

En los últimos años los problemas visuales como vista cansada y borrosa, ojos rojos e irritados y dolores de cabeza y cuello, se han multiplicado como consecuencia del uso de los ordenadores.

¿Sabías que el 75% de los usuarios padecen el llamado Síndrome visual del ordenador?



Es importante que el usuario de pantallas visuales sepa que no hay evidencias científicas que certifiquen que el uso prolongado del ordenador ocasione un daño grave y/o permanente en la visión.

Sin embargo, estos **síntomas habituales**, aunque menores, son a su vez **molestos**.

Los síntomas más frecuentes

que observamos en la consulta diaria y que constituyen cada vez más porcentaje de la misma son:

• Miopía temporal:

Este problema es un falso síntoma que puede durar varias horas. Se **reduce el enfoque** de los objetos que se encuentran a distancia después de haber usado el ordenador.



- Sensación de **fatiga visual**, **visión borrosa**, **irritación ocular**, **ojo rojo** o **lloriqueo**.



- Los **ojos** se vuelven mas **sensibles**.

- Y además, se pueden presentar **dolores** de **cabeza**, de **nuca**, **espasmos musculares**...



Estas **indeseables molestias** pueden desencadenarse tras haber pasado tan sólo entre media y una hora delante del ordenador.

Prevención y cuidados

El **Oftalmólogo** en primer lugar, debe corregir cualquier defecto de graduación aunque sea pequeño.



Así mismo, debe realizarse un **examen general ocular** para excluir otras causas de irritación ocular que puedan agravar el cuadro: alergias, película lacrimal deficiente, inflamaciones de los párpados, desmaquillaje insuficiente, conjuntivitis crónicas...



“Hacer descansos” periódicos, cada media hora, levantando los ojos de la pantalla y tratando de enfocar los objetos lejanos, por ejemplo a través de una ventana. Se puede y debe asociar a este proceso el relajar la nuca y la espalda.

Parpadear más,

ya que un parpadeo normal es de **22 veces por minuto**, pero delante de un ordenador los ojos **sólo parpadean 7 veces cada minuto**, lo que hace que aumente la sequedad ocular.



El uso de gotas oculares

preferentemente suaves y sin conservantes, puede ayudar mucho en estos casos.

Dra. Mariví Pérez Hernández
Oftalmólogo y Homeópata



EUPHRALIA®, una solución oftálmica para la **IRRITACION** y **FATIGA OCULAR** que se presenta en **cómodas monodosis** más higiénicas que permite llevarlas en cualquier parte.

Además, no contiene conservantes, lo que **evita reacciones alérgicas** y permite un **uso diario**, muy importante en los casos en los que el contacto con el agente causante de los síntomas sea habitual (pantallas ordenador, aire acondicionado...).

Tiene en su composición **plantas** como EUPHRASIA y CALÉNDULA, lo que permite que, **EN UN ABRIR Y CERRAR DE OJOS**, mejore esa irritación y cansancio ocular.

FICHA TÉCNICA

Euphralia® es una **solución oftálmica** que se utiliza en caso de **irritación o de fatiga ocular** después de una exposición prolongada a pantallas de ordenador, aire acondicionado, polvo, humo o agua de piscina.

Ingredientes:

Aqua, Sodium chloride, Euphrasia officinalis extract, Calendula officinalis extract, Carbonato de magnesio.

100 ml contienen 0,001 ml de extracto hidroalcohólico de Eufrasia, 0,00025 ml de extracto hidroalcohólico de Caléndula y 25 picogramos de Carbonato de magnesio.

- Caja con 20 unidosis estériles de 0,4 ml.
Sin conservantes.
- Aplicar 1 ó 2 gotas en cada ojo de 2 a 6 veces al día.
- Puede utilizarse en adultos y niños mayores de un año.



unidosis estériles