

Seis consejos para cuidar de tus ojos en invierno

- Aunque haya menos horas de sol, otoño e invierno son estaciones en las que nuestros ojos también sufren por la exposición al frío y a los cambios de temperatura.
- Los expertos del Área de Salud Visual de Alain Afflelou recopilan los consejos que debemos seguir para evitar que nuestros ojos sufran sequedad y se resienta nuestra salud visual.

Madrid, 13 de enero de 2022.- Otoño e invierno son las estaciones con menos horas de luz, los rayos de sol parecen que tengan menor intensidad pero, no por ello existen excusas para olvidarnos de cuidar de nuestros ojos. Es más, según los expertos del Área de Salud Visual de [ALAIN AFFLELOU](#) la bajada de temperaturas y el frío contribuyen a crear ambientes más secos, propiciando, por tanto, la sequedad ocular.

Tampoco ayuda, durante las épocas más frías del año, permanecer mucho tiempo expuestos a la calefacción y el gran contraste de temperatura cuando salimos al exterior en los días de mucho frío. Pese a que los párpados y las lágrimas son aliados de los ojos para su protección natural, tenemos que tener en cuenta una serie de consejos para evitar la sequedad en los ojos y, así, proteger nuestra salud visual en esta época del año:

- 1. Evitar frotarnos los ojos.** Si notas picor o sequedad en tus ojos, los expertos de AFFLELOU recomiendan parpadear varias veces, o bien, mantener los ojos cerrados durante unos segundos y, si es posible, utilizar lágrimas artificiales.
- 2. Utilizar gafas el mayor tiempo posible.** Las gafas graduadas nos ayudan a mantener la temperatura y la humedad del ojo y evitar que éstos se resequen. Para aquellos que no las necesiten, es recomendable usar gafas de sol en exteriores, que nos ayudarán a proteger nuestros ojos.
- 3. Usar un humidificador.** Es importante controlar la humedad del ambiente en el que nos encontramos ya que, en muchos casos, la sequedad de los ojos se debe al uso de la calefacción. Por ello, es recomendable tener cerca un humidificador para aliviar las molestias oculares.
- 4. Humedecer los ojos con cierta frecuencia.** Las lágrimas artificiales son las grandes aliadas para aliviar la sequedad en los ojos o la fatiga ocular. Dos o tres gotas varias veces al día es suficiente para lubricar el ojo.
- 5. Realizar pequeños descansos de la vista.** Como, por ejemplo, parpadear varias veces para lubricar el ojo de manera natural y descansar la vista, así como también mantener los ojos cerrados durante unos segundos.
- 6. Cuidar los ojos mientras realizamos actividades en el exterior.** Tanto si salimos a pasear como a practicar algún deporte al aire libre como correr o montar en bicicleta, usar gafas de sol o incluso las máscaras solares envolventes nos ayudarán a proteger nuestros ojos.

En cualquier caso, desde el Área de Salud Visual de ALAIN AFFLELOU recomiendan siempre acudir a un profesional de la visión si notamos cualquiera de las molestias descritas anteriormente.

ALAIN AFFLELOU

Sobre ALAIN AFFLELOU

ALAIN AFFLELOU cuenta con más de 40 años de experiencia en el sector de la óptica y audiolología y es una de las compañías líderes del mercado a nivel mundial, con 1.500 puntos de venta en 17 países da empleo a de 5.000 empleados.

En España con sus 346 ópticas y sus más de 75 espacios de audiolología, sus 1.300 profesionales cuidan de la salud visual y auditiva de las personas, ofreciendo soluciones al alcance de todo el mundo. Como líderes en el sector salud visual y auditiva, ALAIN AFFLELOU trabaja por la formación continua de sus especialistas para dar respuesta a las nuevas necesidades del mercado.

En la compañía existe desde siempre una constante vocación por innovar y apostar por nuevos conceptos para adaptarse a una sociedad cada vez más exigente, no solo en el ámbito de la salud, sino también en el de la moda y las tendencias, tanto como distribuidor de marcas de gran prestigio internacional como creador de una línea sofisticada de monturas cuyo diseño marca tendencia en el sector.

Para más información:

Evercom

Rosa Salom – rosa.salom@evercom.es

Cristina Montañés – cristina.montanes@evercom.es

Tel: 91 577 92 72