

# Cómo usar gotas para los ojos

## Paso 1



- Lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos como mínimo. Si no hay agua y jabón disponibles, utilice un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 % de alcohol.
- De pie o sentado, incline la cabeza hacia atrás y mire hacia arriba. Si le resulta más fácil, acuéstese con la cabeza plana y mire derecho hacia arriba.

## Paso 2



- Haga lugar en el párpado inferior de un ojo. Para eso, empuje suavemente el párpado inferior hacia abajo con el índice. También puede tomar el párpado inferior con sus dedos pulgar e índice y abrirlo hacia afuera.
- Mire hacia arriba.

## Paso 3



- Apriete el recipiente para que salga 1 gota y caiga dentro del párpado inferior. Tenga cuidado de que la punta del gotero no le toque el ojo ni la cara.
- Si no sabe con seguridad si la gota cayó adentro del párpado o no, puede apretar una segunda gota de inmediato. El ojo solo conservará una cantidad muy pequeña del líquido. El sobrante le caerá por la mejilla. Luego, puede limpiar ese líquido que le haya caído por la mejilla.
- Cierre el ojo con suavidad. No pestañee ni se limpie el ojo.
- Si tiende a cerrar el ojo antes de que la gota ingrese, pruebe hacer lo siguiente: cierre el ojo y coloque 1 gota dentro de la esquina del ojo. Abra el ojo y deje que la gota le corra dentro del párpado inferior. Vuelva a cerrar el ojo.

## Paso 4



- Mantenga el ojo cerrado.
- Presione la esquina interna del ojo con el dedo índice. Cuente lentamente hasta 10. Esto permite que la gota se quede en el ojo y ayuda a reducir la cantidad de medicamentos que ingresan al torrente sanguíneo.
- Antes de abrir el ojo, límpiese el líquido que haya quedado en el ojo y en la cara.
- Repita los pasos 1 a 4 en el otro ojo.
- Si usa más de un tipo de gota en cada ojo, espere al menos 5 minutos antes de colocar la segunda gota o según las instrucciones.

## Para su seguridad

No comparta las gotas para los ojos ni use los medicamentos de otra persona. Compartir las gotas para los ojos puede propagar infecciones. También puede ocasionar complicaciones si usa un medicamento que no es el adecuado para usted.

## **Consejo útil**

Trate de seguir los pasos 1 a 4 mientras se mira al espejo. El espejo puede ser útil. Le permite ver cuando la gota cae en el párpado inferior. De esta forma evitará usar gotas de más.