

### **Paso 1: Lea las instrucciones de su médico**

El momento y la dosis de sus gotas para los ojos pueden marcar una gran diferencia en su tratamiento. Ya sea que esté usando gotas para el glaucoma, el ojo seco, una infección o una alergia, debe utilizar correctamente las gotas para obtener el beneficio completo. Si tiene problemas para utilizar las gotas, y para hacerlo en el horario correcto, hable con su oftalmólogo sobre sus opciones.

- Utilice las gotas exactamente en el momento y la forma como le indique su médico.
- Si necesita tomar más de un tipo de gotas para los ojos al mismo tiempo, espere de 3 a 5 minutos entre los diferentes tipos de medicamentos.
- Pregúntele a su oftalmólogo o farmacéutico si puede guardar las gotas en el refrigerador. Cuando las gotas están frías, puede ser más fácil sentir la gota cuando golpea el ojo, de modo que pueda saber dónde han caído.

### **Paso 2: Prepárese**

- Lávese siempre las manos antes de manipular las gotas oftalmológicas o para tocarse los ojos.
- Si utiliza lentes de contacto, retírelos — a menos que su oftalmólogo le haya dicho que se los deje puestos.
- Agite las gotas vigorosamente antes de utilizarlas.
- Quite la tapa del medicamento en gotas para los ojos, pero **no toque la punta del gotero**. Si lo hace, el gotero podría recoger bacterias de sus dedos y contaminar el frasco del medicamento.

### **Paso 3: Coloque las gotas en su ojo**

- Inclíne la cabeza ligeramente hacia atrás y mire hacia arriba. A algunas personas les resulta útil concentrarse en un punto específico del techo. Puede ser útil pegar una foto o un recorte de una revista al techo para que sus ojos puedan enfocarlos.
- Use una mano para tirar del párpado inferior hacia abajo, alejándolo del ojo. Esto forma un bolsillo para atrapar la gota.
- Sostenga la punta del gotero directamente sobre el bolsillo del párpado.
- **No toque el frasco en su ojo o párpado**. Esto puede dar a las bacterias u otros contaminantes la oportunidad de crecer en sus gotas para los ojos.
- Apriete el frasco suavemente y deje que las gotas oftalmológicas caigan en el bolsillo.

### **Si está demasiado ansioso por colocarse gotas para los ojos**

Los niños y las personas que tienen reacciones fuertes a cualquier cosa cerca de sus ojos, pueden tener dificultades para mantener los ojos abiertos. Si ese es el caso, intente con este método:

- Inclíne la cabeza hacia atrás tanto como le sea cómodo, o recuéstese en una cama o sofá.
- Mantenga los ojos cerrados.

- Sostenga el frasco de gotas para los ojos con el pulgar y los dos primeros dedos. Coloque los otros dos dedos de su mano sobre su nariz para darle más estabilidad.
- Sin tocar el párpado con el frasco, colóquese una gota en el rabillo del ojo cerca de la nariz.
- Con la cabeza todavía inclinada hacia atrás, abra los ojos y parpadee varias veces hasta que la gota se deslice dentro del ojo.

#### **Si sigue teniendo problemas**

- Si es posible, pídale a un familiar, vecino o amigo que le ayude a insertar las gotas utilizando el método alternativo descrito anteriormente.
- Pregúntele a su médico acerca de los dispositivos de asistencia para gotas para los ojos. Estos dispositivos pueden ayudarlo a apuntar la gota, apretar la botella y mantener el ojo abierto.

#### **Paso 4: ¡Cierre los ojos y no parpadee!**

- Aplique una presión suave en los conductos lagrimales, donde el párpado se encuentra con la nariz. Mantenga cerrados los conductos lagrimales durante uno o dos minutos — o el tiempo que le recomiende su oftalmólogo — antes de abrir los ojos. Esto le dará tiempo al ojo para que la absorba la gota, en lugar de drenarla por la nariz.
- Si alguna gota se filtró, utilice un pañuelo de papel para limpiarla de sus párpados cerrados.
- Repita los pasos 3 y 4 con el otro ojo, si es necesario.

#### **Paso 5: Lave sus manos**

Es importante lavarse las manos con agua y jabón después de manipular medicamentos y de tocarse la cara.

#### **References**

Gudgel, Dan T. "How to Put in Eye Drops." *American Academy of Ophthalmology*, 10 Mar. 2021, <https://www.aao.org/eye-health/treatments/how-to-put-in-eye-drops>.