

## Anillos Intraestromales

### Recomendaciones

1. Es normal sentir molestias como deslumbramiento, ardor, sensación de tener un cuerpo extraño o arena en los ojos. Puede suceder que salgan muchas lágrimas. Estos síntomas son normales en el postoperatorio inmediato y disminuirán paulatinamente durante el transcurso de las primeras 24 horas.
2. No olvide parpadear suavemente y evitar apretar los párpados en un intento de rascarse el ojo. Tiene un lente de contacto terapéutico que hace las veces de vendaje, si llegara a caerse debe comunicarse inmediatamente con Optiláser. Este lente de contacto únicamente se lo debe retirar el profesional de la salud que lo atiende en el control de 8 días.
3. Lave las manos con agua y jabón antes de aplicar las gotas.
4. Esperar cinco minutos entre la aplicación de medicamento y medicamento
5. Use las gafas amarillas luego de la intervención
6. Asista puntualmente a las 3 citas de control (24 horas, 8 días y 1 mes). Todo examen posterior al mes de operado tiene un costo adicional.
7. Use gafas con filtro UV oscuras en ambientes de exterior para proteger los ojos de la radiación UV por 1 mes ya que puede alterar el proceso de cicatrización.
8. NO frotar los ojos.
9. NO maquillarse por 1 mes.
10. NO piscinas, saunas, mar, rio o jacuzzi por 1 mes o lo recomendado por el oftalmólogo.
11. Evite ambientes con polución o contaminación y zonas húmedas por un periodo de 1 mes.
12. Puede leer, ver televisión y/o trabajar en el computador. Si siente cansancio visual suspenda la labor y aplique lubricante ocular. Haga pausas visuales cada 20 minutos y mantenga la pantalla un poco más abajo del nivel de los ojos.
13. No practique ningún deporte de contacto en donde haya un alto riesgo de golpear el ojo tales como Artes Marciales, Tenis, Squash, Baloncesto, Voleibol, Fútbol, Boxeo etc. Por el primer mes. Puede asistir al gimnasio después de los 8 días de cirugía para realizar actividades de cardiovasculares (spinning, caminata, elíptica) y levantar pesos moderados. Pregunte a su médico en qué momento puede volver a realizar alguno de los deportes mencionados anteriormente.
14. Puede manejar normalmente a partir del día en que se le retire el lente de contacto, evitando desplazamientos de más de 3 horas.
15. Continúe su medicación para otras patologías (Hipertensión, Diabetes, Astitis, etc).
16. Puede ingerir licor después de los 8 días de cirugía con mucha moderación.

### Cuidados En Casa:

1. Para atenuar las molestias es recomendable que duerma dos horas luego de la cirugía.
2. Si considera necesario tomar un analgésico como Advil o Dolex, tome una pastilla cada 8 horas (3 veces al día).
3. Es importante que coloque frío sobre sus párpados, para ello puede meter a la nevera unas gafas de gel y colocarlas encima de sus párpados con los ojos cerrados o si prefiere en una bolsa plástica colocar 2 cubitos de hielo, envuelva la bolsa con una toalla o trapo limpio y colocarlos sobre los párpados cerrados sin hacer presión en intervalos de tiempo.
4. Duerma con las gafas amarillas por 8 noches seguidas.
5. Lleve a cabo su aseo personal de manera usual sin tocar los ojos, le recomendamos usar champú neutro indicado para niños.
6. Después del mes al retirar el maquillaje del párpado superior debe mantener la cabeza derecha y dirigir la mirada hacia abajo, luego frotar suavemente en una sola dirección de la nariz hacia la oreja. Para el párpado inferior mirar hacia arriba y haga el mismo procedimiento.
7. La correcta recuperación de los tejidos depende de una adecuada alimentación. Consuma a diario 2 porciones de proteína (pollo, carne, pescado) y alimentos ricos en vitamina C (guayaba, naranja).
8. La calidad y velocidad de recuperación depende también de la actitud mental, las personas pueden decirle inconscientemente a su organismo como debe estar, Por eso es importante decirse a usted mismo que está bien, que va a mejorar en unos días u que la decisión fue la adecuada.
9. Puede dormir, escuchar música, ver televisión, en general cualquier actividad que no requiera esfuerzo físico al otro día de la cirugía.

### Síntomas De Alerta:

Si observa:

1. Disminución súbita y permanente de la visión
2. Secreción purulenta (Lagañas amarillas)
3. Dolor insoportable que no logra calmarse con el analgésico formulado

**Comuníquese inmediatamente con Optiláser y allí ubicarán al cirujano que realizó su cirugía para que lo guíe en que debe hacer. PBX: 7436009 chicó opción 1 • kennedy opción 2**