

# ¿Cuál es la mejor manera de colocarse las gotas en los ojos?

La correcta aplicación de las gotas juega un papel esencial en la salud oftalmológica, por lo que se recomienda seguir los siguientes pasos:

## 1. Buen lavado de manos.



2. Inclinar la cabeza hacia atrás y mirar al techo. Usar su dedo índice para jalar el párpado inferior y así formar una pequeña bolsa.



3. Aplicar una gota del colirio prescrito por su especialista. No dejar que la punta del frasco toque sus ojos, sus dedos o cualquier otra superficie.



4. Cerrar los ojos aproximadamente 30 segundos, sin presionar.



5. Con los ojos cerrados colocar su dedo índice sobre el canto interno del ojo (los cercanos a la nariz) para evitar que el colirio salga en lugar de ser absorbido por el ojo.



6. Si se tiene que aplicar otro colirio o más gotas, se recomienda aguardar unos 5 minutos para aplicarse el otro colirio.