

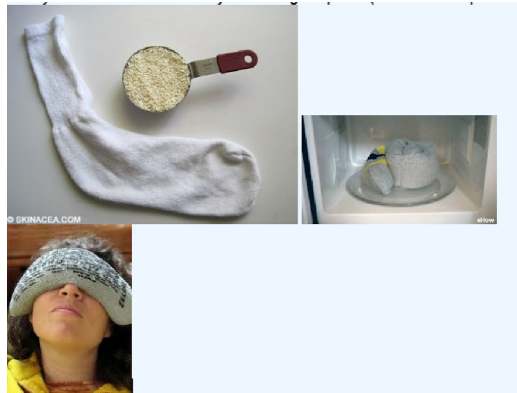
## INSTRUCCIONES PARA TRATAR ORZUELOS Y CHALAZIONES EN CASA

### 1. **Compresas Calientes:**

Aplica compresas calientes sobre ambos ojos dos veces al día durante 10-20 minutos cada vez. La compresa no debe estar tan caliente como para quemar la piel. Este paso ayuda a “derretir la mantequilla” (es decir, el aceite espeso) en las glándulas sebáceas. Puedes hacer tu propia bolsa térmica con arroz.

Coloca arroz crudo en un calcetín limpio y átalos. Caliéntalo en el microondas durante 10-15 segundos hasta que esté tibio y colócalo sobre el párpado. Esto es reutilizable y puede recalentarse una y otra vez en el microondas.

Intenta hacer esto de **2 a 3 veces al día hasta que haya mejoría** (continúa durante **3-4 semanas** si es necesario).



### 2. **Masaje de párpados después de las compresas calientes:**

Sosteniendo los párpados en la esquina exterior del ojo y estirando suavemente hacia la oreja con la punta del dedo índice, mantén los párpados tensos para evitar que se abran durante el masaje. Con el otro dedo índice, aplica presión directa en los párpados hacia el borde interno del párpado cerca de la base de la nariz.

Desliza con firmeza pero suavidad hacia la oreja. Repite este movimiento 4 o 5 veces. Recuerda, el objetivo es masajear las secreciones aceitosas sueltas de las glándulas distribuidas en todo el párpado.

### 3. **Ungüento con receta médica:**

Si no tienes contraindicaciones por alergias, se te recetará un ungüento oftálmico que contenga tanto antibiótico como esteroide. Usa una pequeña cantidad sobre el área afectada del párpado **2-3 veces al día después de las compresas calientes y el masaje de párpados.**

### 4. **Medicamento oral (si se receta):**

Es posible que se te recete doxiciclina oral 100 mg dos veces al día o azitromicina 1000

# Elite Plastic Surgery

ROZBEH TORABI, MD ✕ RADBEH TORABI, MD ✕ RAMYAR TORABI, MD ✕ KRISTA SINCLAIR, FNP-C, RNFA  
Scottsdale | 8322 East Hartford Drive Suite 102 Scottsdale, AZ 85255 | Tel. (480) 291-6895 | Fax: (480) 948-3750  
Chandler | 1120 S. Dobson Rd. Chandler Suite 110, AZ 85286 | P: (480) 937-0180 | Fax: (480) 948-3750

mg una vez a la semana durante 3 semanas. Estos medicamentos ayudan a reducir las bacterias y la inflamación en las glándulas de los párpados.

La doxiciclina puede hacerte más sensible al sol y propenso a quemaduras solares, así que toma precauciones para evitarlo.

## 5. **Para orzuelos recurrentes:**

Prueba una fuente de omega-3 de pescado salvaje: toma al menos 2000 mg de ácidos grasos omega-3 (lee la etiqueta del frasco para saber cuántas cápsulas necesitas).

Nordic Naturals es una marca de buena calidad y se puede comprar en línea en Amazon.com.

Mi favorita es **Nordic Naturals ProDHA 1000**.

