



## Fomentos con agua caliente

**3** veces al día durante  
10 o 15 minutos



## Paso 1

Calentar agua limpia  
(de preferencia hervida)



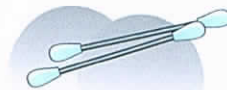
## Paso 2

Lavarse las manos



## Paso 3

Mojar un pañuelo o toalla y exprimirlo,  
aplicarlo en cada párpados con los ojos  
cerrados durante 10 o 15 minutos, lo  
mas caliente que se tolere



## Paso 4

Comprimir la orilla de los párpados  
con un cotonete para provocar la  
salida de secreción



## Paso 5

Hacer espuma con una pequeña  
cantidad de shampoo para bebe o  
shampoo neutro, y con la espuma lavar  
los párpados (con los ojos cerrados).



## Paso 6

Enjuagar con agua tibia