



COVID-19 y el cuidado de sus ojos

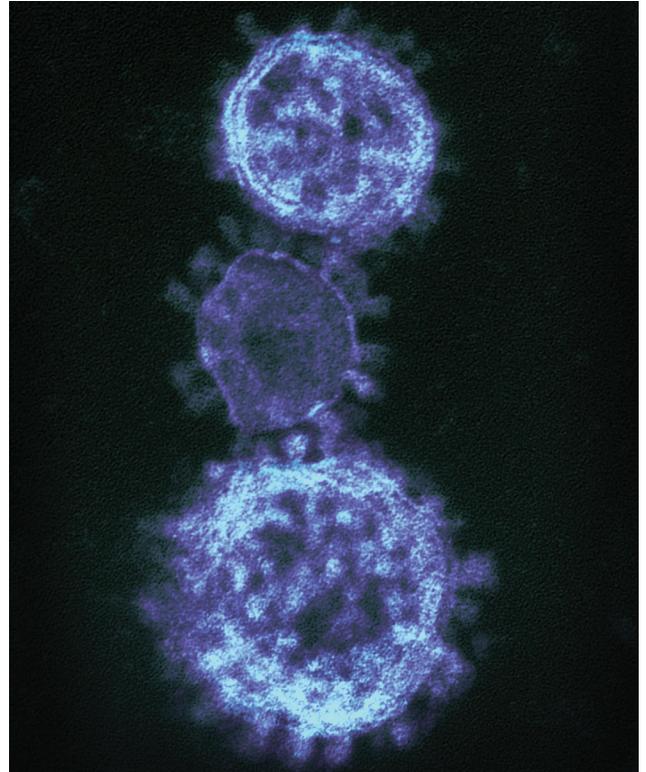
Si está planeando una visita al consultorio de su oftalmólogo para un examen ocular de rutina o alguna urgencia, es normal que pueda sentirse nervioso por ir a su cita durante la pandemia de coronavirus (COVID-19). Puede estar tranquilo de que los oftalmólogos, al igual que todos los profesionales en medicina, practican normas estrictas de higiene y desinfección.

Nuevos procedimientos de rutina y urgencia en el cuidado de los ojos

La limitación de contacto físico cercano entre la gente es clave para ayudar a reducir la diseminación del coronavirus. Los síntomas del coronavirus—tales como fiebre, tos y falta de aire—pueden aparecer entre dos y 14 días después de que la persona haya tenido exposición al virus. Las personas con infecciones severas pueden desarrollar neumonía y hasta morir de esta enfermedad pulmonar.

A medida que las clínicas de cuidado ocular comienzan gradualmente a programar citas en persona, algunas pueden continuar ofreciendo visitas de telemedicina “virtual” por teléfono o video conferencia a través de un ordenador o un teléfono inteligente.

Para las citas en persona, los oftalmólogos protegerán la salud del paciente en el consultorio o clínica de la siguiente forma durante la pandemia de COVID-19.



Crédito de la fotografía: Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas (NIAID, por sus siglas en inglés)

Espere cambios en los procedimientos de los exámenes oculares.

- Usted debe usar una máscara durante la visita. Si usted no tiene una máscara, la clínica de cuidado ocular puede proveerla para usted.
- La clínica puede instruirle que espere afuera o en su auto, en lugar de la sala de espera. Esto es para protegerlo a usted, a otros pacientes, y al personal de oficina de una posible exposición al virus en áreas de espera congestionadas.

- Es probable que la clínica restrinja el número de personas que puedan entrar. Si usted no necesita a alguien que lo asista, por favor no traiga a su conductor o acompañante dentro del consultorio durante su visita.
- El personal de oficina puede tomarle la temperatura para asegurarse de que usted no tenga fiebre.
- Su doctor de los ojos puede usar un protector respiratorio de plástico en el microscopio o lámpara de hendidura que usa para ver dentro de sus ojos. También usará una máscara, probablemente guantes y anteojos protectores o un protector facial plástico sobre sus ojos.
- Su doctor puede instruirle que espere para tener una conversación cuando el examen haya terminado. Habrá una oportunidad de charlar y responder a sus preguntas cuando haya una distancia segura para hacerlo.

Se le darán instrucciones a seguir con normas especiales para su seguridad.

- Si usted tiene tos o fiebre, o ha estado en contacto cercano con alguien que tenga estos síntomas, debe llamar al consultorio de su doctor anticipadamente y hacerle saber. Si su cita no es para una emergencia, usted debe quedarse en casa.
- Si usted llega enfermo al consultorio, su doctor puede instruirle que regrese a casa. Si tiene un problema ocular que deba ser atendido inmediatamente, se le darán instrucciones para que espere en un cuarto especial aislado de otros pacientes. El personal de la clínica y su oftalmólogo pueden llevar indumentaria protectora, como bata y guantes.

- Si usted necesita toser o estornudar durante el examen, aléjese del microscopio o lámpara de hendidura. Cubra su cara con el interior del codo o brazo, o con un pañuelo desechable. Lave sus manos con agua y jabón inmediatamente.

Los oftalmólogos siempre están disponibles para emergencias oculares.

Recuerde que los oftalmólogos siempre están disponibles para tratar asuntos oculares urgentes o de emergencia, para aplicar inyecciones y proveer cuidado crítico.

Comuníquese con su oftalmólogo u otro doctor en medicina lo antes posible cuando se encuentre en alguna de estas situaciones:

- Si usted tiene degeneración macular o retinopatía diabética y necesita inyecciones con regularidad
- Usted ha notado cambios en su visión (como áreas borrosas, onduladas o vacías en su campo de visión)
- Usted ha sufrido una lesión ocular, por menor que sea
- Usted ha notado nuevas manchas flotantes o destellos en su visión
- Usted ha perdido algo de visión repentinamente
- Usted tiene un ojo rojo o dolor ocular, especialmente si está acompañado de dolor de cabeza, náusea o vómito

¿Cómo afecta a sus ojos el coronavirus?

El coronavirus puede diseminarse a través de los ojos, de igual manera que lo hace a través de su boca o su nariz. Cuando alguien con coronavirus tose, estornuda o habla, partículas del virus pueden ser rociadas desde su boca o nariz hacia la cara de otra persona. Es muy posible que usted inhale estas pequeñísimas gotas a través de su boca o nariz. Pero estas pequeñas gotas también pueden entrar a su cuerpo a través de sus ojos. Usted también puede infectarse tocándose los ojos después de haber tocado algo que tenga el virus.

Puede ser posible que el coronavirus cause una infección de ojo rojo (conjuntivitis), pero esto no es común. Si usted tiene conjuntivitis, no se alarme. Simplemente llame a su oftalmólogo para hacerle saber y siga sus instrucciones de cuidado. Tenga en mente que si la conjuntivitis es causada por virus o bacteria, puede difundirse si alguien toca la secreción pegajosa o acuosa de sus ojos, o si toca objetos contaminados con la secreción. Lave sus manos y use gel antiséptico para manos con frecuencia. No comparta toallas, contenedores de líquidos o utensilios con otras personas.

Proteja sus ojos y su salud

La protección de sus ojos—al igual que la de sus manos, nariz y boca—pueden desacelerar la diseminación del coronavirus. Éstas son algunas formas de mantener sus ojos seguros y saludables durante este brote de coronavirus.

Si usted usa lentes de contacto, intente cambiarlos por anteojos por un tiempo.

Los usuarios de lentes de contacto tocan sus ojos más frecuentemente que el promedio de la gente. Considere usar anteojos con más frecuencia, especialmente si usted tiende a tocarse mucho los ojos cuando tiene puestos los lentes de contacto. Cambiar sus lentes de contacto por anteojos puede reducir la irritación ocular, y estos pueden ser una barrera que le recuerde no tocarse los ojos. Si usted tiene que usar lentes de contacto, asegúrese de que estén limpios y desinfectados tal cual su doctor lo recomienda.

El uso de anteojos puede añadir una capa de protección.

Los lentes correctivos o los anteojos de sol pueden proteger a sus ojos de gotas respiratorias infectadas. Sin embargo, tenga en mente que no proveen un 100% de seguridad. El virus puede llegar a sus ojos desde los lados abiertos y la parte superior e inferior de sus anteojos. Para mayor protección, use anteojos protectores si está cuidando a un paciente enfermo o a alguien que haya sido expuesto al virus.

Abastézcase de su medicina ocular recetada si es posible.

Si su seguro médico le permite ordenar más de un mes de la medicina ocular que necesita (como gotas para el glaucoma), hágalo. Algunas compañías de seguro aprueban un abastecimiento de tres meses cuando sucede un desastre natural. Pida ayuda a su farmacéutico u oftalmólogo si tiene problemas de aprobación con la compañía de seguros. Como es usual, solicite la renovación de la prescripción tan pronto sea posible. No espere hasta el último momento para contactar a su farmacia.

No se frote los ojos

Puede ser difícil romper este hábito natural, pero hacerlo reducirá el riesgo de infección. Si usted siente la necesidad de rascar o frotar sus ojos, o inclusive ajustar sus anteojos, utilice un pañuelo desechable en lugar de usar sus dedos. Los ojos secos pueden llevar a que se frote más los ojos, de manera que considere añadir gotas humectantes a su rutina ocular. Si usted tiene que tocarse los ojos por cualquier motivo—bien sea la aplicación de un medicamento ocular—lávese las manos antes con agua y jabón por un mínimo de 20 segundos. Lávelas de nuevo después de tocarse los ojos.

Utilice su sentido común y manténgase sano.

Lave sus manos con mucha frecuencia. Mantenga una buena higiene para sus lentes de contacto. Y evite tocarse o frotar su nariz, su boca o sus ojos.

Si tiene alguna pregunta con respecto a sus ojos o su visión, asegúrese de contactar a su oftalmólogo.

Infórmese más sobre la salud ocular en OjosSanos—una publicación de la Academia Americana de Oftalmología— en aao.org/salud-ocular.

CORTESÍA DE:

