



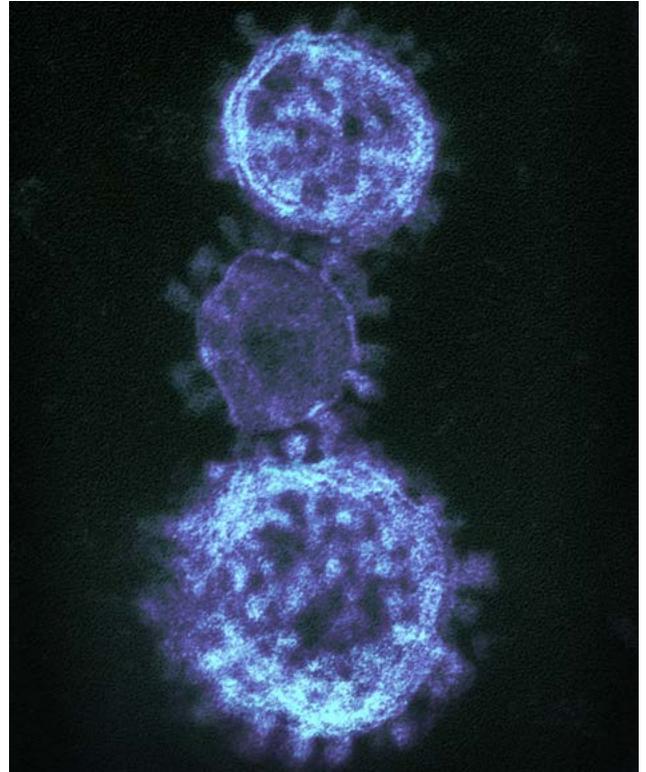
COVID-19 y el cuidado de sus ojos

Si está planeando una visita al consultorio de su oftalmólogo, es normal que pueda sentirse nervioso por ir a su cita después de la reciente pandemia de coronavirus (COVID-19) y sabiendo que el virus aún es frecuente. Puede estar tranquilo de que los oftalmólogos, al igual que todos los profesionales en medicina, siguen normas estrictas.

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, dificultad para respirar, fatiga y dolor de cabeza—pueden aparecer entre dos y cinco días después de que la persona haya tenido exposición al virus. Muchas personas con COVID-19 que no presentan síntomas pueden sin embargo propagar el virus. Las personas con infecciones severas pueden desarrollar neumonía u otras complicaciones que pueden potencialmente amenazar la vida.

Aunque casi todas las clínicas de cuidado ocular han vuelto 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 pacientes de alto riesgo o que tienen dudas acerca de citas para visita en persona.



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

Para las citas en persona, aquí hay algunas prácticas que su oftalmólogo puede establecer para proteger la salud del paciente en el consultorio o en la clínica dada la posible exposición al COVID-19.

Esperemos cambios en los procedimientos de los exámenes oculares.

- Es posible que se le solicite que utilice una mascarilla en su cita y que la mantenga puesta en todo momento durante la misma. Si usted no tiene una máscara, la clínica de cuidado ocular puede proveerla para usted.

- La clínica seguramente ha hecho cambios para limpiar sus consultorios más meticulosamente entre paciente y paciente, lo que puede cambiar su experiencia típica de visita o causar demoras.
- Es posible que la clínica aún esté restringiendo la cantidad de personas que ingresan. 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 la oficina puede hacerle preguntas para determinar su riesgo de exposición al COVID antes de entrar al consultorio.
- 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.
- Usted puede tener que hacerse una prueba de COVID-19 entre dos y cinco días antes de la cirugía.
- 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:

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 puede requerirse que cambie la fecha de la cita.
- 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 equipo de protección adicional, como un escudo de plástico o gafas protectoras, bata y guantes, mientras lo examina.
- Ha faltado a sus citas oftalmológicas regulares y tiene degeneración macular o retinopatía diabética y recibe inyecciones oculares 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
- Ha perdido repentinamente algo de visión en uno o ambos ojos.
- Usted tiene un ojo rojo o dolor ocular, especialmente si está acompañado de dolor de cabeza, náusea o vómito, o descarga profusa de pus.

¿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 probable inhalar estas pequeñísimas 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 y usualmente es tratado en forma similar a otros tipos de conjuntivitis. Si usted se ha contagiado de 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.

El uso de anteojos puede añadir una capa de protección.

Los anteojos 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.

Si usted usa lentes de contacto, asegúrese de lavar muy bien sus manos antes de insertarlos y removerlos, y mantenga sus manos alejadas de sus ojo todo el tiempo.

Asegúrese de reabastecer sus medicamentos mucho antes de que se agoten.

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, especialmente si se ordenan por correo. 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 ponerse en contacto con su farmacia en caso de que no pueda ir debido a la necesidad de aislarse por infección de COVID.

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.

CORTESÍA DE:

