Coronavirus y sus ojos

¿Qué es el coronavirus?

Existen muchos tipos de virus llamados coronavirus, y algunos pueden enfermarlo. El nuevo tipo del que estamos oyendo ahora como parte de esta pandemia se llama COVID-19. Este virus causa enfermedad en los pulmones que va de leve a severa.

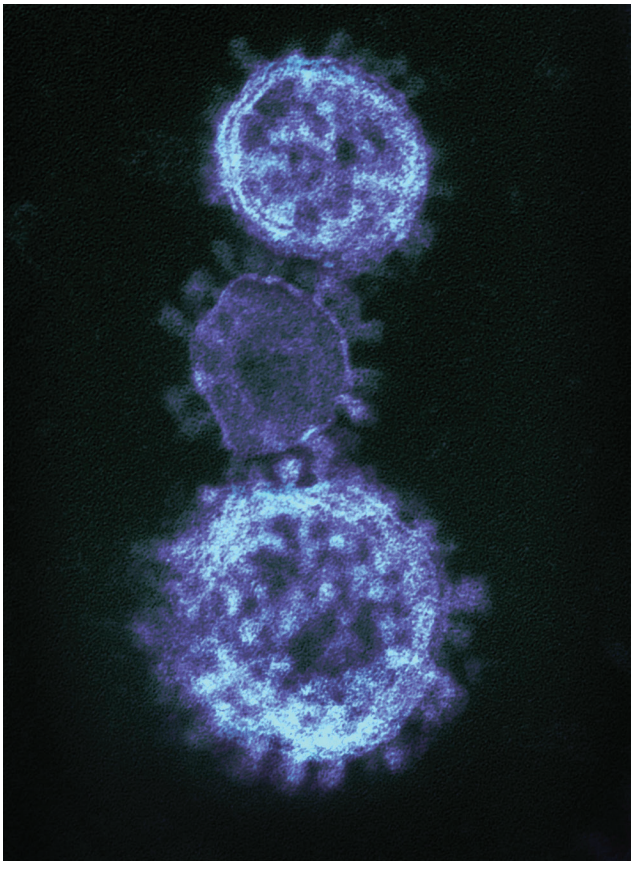
Las personas que han sido expuestas al coronavirus pueden mostrar síntomas entre dos a 14 días después de haber sido expuestas. Estos síntomas pueden incluir fiebre, tos y falta de aire al respirar. Algunas personas pueden desarrollar neumonía y enfermarse seriamente o morir por complicaciones del coronavirus.

¿Cómo afecta el coronavirus a sus ojos?

Lo primero que debe entenderse es que el coronavirus puede propagarse a través de los ojos, de la misma manera como lo hace a través de la boca y la nariz.

Cuando alguien con coronavirus tose, estornuda, o habla, partículas del virus son lanzadas al aire desde la boca o la nariz hacia su cara. Es muy posible que usted inhale estas gotitas diminutas a través de su boca o nariz. Pero estas pequeñas gotas pueden también 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 conjuntivitis (infección de ojo rojo), pero esto es extremadamente raro. Si usted tiene conjuntivitis, no se alarme. Simplemente llame a su oftalmólogo para hacerle saber y siga sus instrucciones de cuidado. Mantenga en mente que si la conjuntivitis es causada por virus o bacteria, puede propagarse si alguien toca la secreción pegajosa o acuosa de sus ojos, o si toca objetos contaminados con la secreción.



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

El cuidado de los ojos durante el brote de COVID-19

Para la salud y seguridad de todos, se ha urgido a los oftalmólogos y otros doctores que no vean a sus pacientes durante la pandemia del coronavirus, con la excepción de casos de emergencia o urgencia médica. Esto es importante por dos razones:

- Limitar el contacto entre doctores y pacientes es clave para ayudar a reducir la diseminación del coronavirus.
- La nación completa debe conservar las provisiones médicas vitales desechables (tales como mascarillas y protectores faciales) para que puedan ser utilizadas en hospitales cuando sean más necesitadas en este momento.

Usted seguramente encontrará que las visitas de rutina del paciente serán reprogramadas. Cualquier cirugía ocular que **no es una emergencia** será pospuesta.

Su oftalmólogo tratará problemas oculares urgentes o de emergencia.

Usted puede sentirse nervioso yendo al consultorio de su doctor durante una pandemia. Sin embargo, las emergencias oculares deben ser tratadas inmediatamente. Esté tranquilo, que su oftalmólogo, al igual que todos los profesionales médicos, siguen normas de estricto higiene y desinfección.

Los oftalmólogos están disponibles para tratar problemas oculares de urgencia, aplicar inyecciones oculares y proveer cuidado crucial. Llame a su oftalmólogo u otro médico tan pronto sea posible en las siguientes situaciones:

- Usted tiene una degeneración macular o una retinopatía diabética y recibe inyecciones con regularidad
- Usted ha notado cambios en su visión (tales como áreas borrosas, onduladas o vacías en su campo de visión)
- Usted tiene una lesión ocular, aunque sea menor
- Usted ha notado nuevas manchas flotantes o destellos en su visión
- Usted ha perdido algo de visión repentinamente
- Usted siente dolor en los ojos, dolor de cabeza, enrojecimiento ocular, náusea y vómito.

Su oftalmólogo se encargará de proteger la salud del paciente en su oficina o clínica en las siguientes formas durante la pandemia de coronavirus.

Anticipe cambios en los exámenes y procedimientos oculares:

- La clínica puede instruirle que espere afuera o en su auto, en lugar de ir a la sala de espera. Esto es para protegerlo a usted, a otros pacientes, y al equipo de oficina de una posible exposición en áreas de espera llenas de gente.
- La clínica muy probablemente restringirá el número de personas que puedan entrar. Si no es indispensable que alguien esté allí con usted, por favor no traiga a nadie a su cita.

©2020 American Academy of Ophthalmology
Revisado 03/20

- Su doctor de los ojos puede usar un protector facial especial de plástico en la máquina con lámpara de hendidura que usa para ver dentro de sus ojos. También puede usar una mascarilla con un protector facial plástico sobre sus propios ojos.
- Su doctor puede instruirle que espere hasta que el examen se haya completado para hablar con usted. Podrá responder a sus preguntas cuando haya una distancia segura entre usted y él/ella.
- Algunos consultorios pueden hacer uso de la telemedicina para visitas "virtuales" a través del teléfono, o video conferencia en una computadora.

Se le indicará que tome las siguientes precauciones:

- Si usted tiene tos o fiebre, o ha estado en contacto próximo con alguien que tenga esos síntomas, debe llamar al consultorio de su doctor de antemano y hacerle saber. Si su visita no es de emergencia, deberá quedarse en casa.
- Si usted llega enfermo al consultorio, su doctor le indicará que use una cubierta protectora o una mascarilla, y que espere en un cuarto especial aislado de otros pacientes.
- Si usted necesita toser o estornudar durante su examen, aléjese del microscopio. Cubra su cara con la flexura del codo o con un pañuelo desechable. Lávese las manos con jabón y agua inmediatamente.

Proteja sus ojos y su salud

La protección de sus ojos — al igual que 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 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.

Abastézcase de su medicina ocular prescrita si puede.
Si su seguro médico le permite ordenar más de un mes de la medicina ocular que necesita (como gotas para el glaucoma), hágalo. Algunas

©2020 American Academy of Ophthalmology
Revisado 03/20

compañías de seguro van a aprobar un abastecimiento de tres meses cuando sucede un desastre natural. Pida ayuda a su farmacéutico u oftalmólogo si tiene problemas con la aprobación de la compañía de seguros. Como es usual, solicite la renovación de la prescripción tan pronto esté lista. 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 haya más frotación, así es que considere añadir gotas humectantes en 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 jabón y agua por un mínimo de 20 segundos. Lávelas de nuevo después de tocarse los ojos.

Utilice su sentido común y manténgase sano.

Lávese las manos con mucha frecuencia. Mantenga una buena higiene para sus lentes de contacto. Y evite tocarse o frotar su nariz, su boca y 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:

©2020 American Academy of Ophthalmology
Revisado 03/20