



CUIDADO OCULAR DURANTE EL DESCONFINAMIENTO

El uso excesivo del ordenador y otros aparatos electrónicos nos hace tener que fijar mucho la vista y parpadear poco, pudiéndose notar sequedad ocular, sensación de arenilla, escozor, visión borrosa e incluso fluctuación de la agudeza visual.

RECOMENDACIONES EN EL PUESTO DE TRABAJO



- Parpadear de forma frecuente, 12-15 veces por minuto, para favorecer la lubricación de la superficie del ojo.



- Realizar descansos visuales a lo largo de la jornada, aplicar la regla del 20-20-20: ver algo a 20 pies (6 metros) cada 20 minutos, durante 20 segundos, así relajamos la acomodación.



- Emplear lágrimas artificiales para aumentar la lubricación ocular y paliar los síntomas de fatiga visual. Se pueden aplicar cada 2-3 horas.

- Usar gafas con filtros que disminuyan la fatiga visual.

- Usar gafas de protección si se trabaja con agentes que puedan dañar los ojos.

- Recomendaciones sobre ergonomía visual:

- > Mantener **correctamente iluminado y climatizado** el lugar de trabajo.

- > Utilizar **pantallas de calidad**, ajustando el tamaño de letra, el brillo y la temperatura del color.

- > Mantener una postura adecuada frente al ordenador: **espalda recta apoyada en el respaldo de la silla**, pies tocando en el suelo (**puede ser útil emplear un reposapiés** con varios niveles de inclinación para ajustarlo a nuestra altura) y los **codos flexionados en un ángulo de 90 grados**.

- > La distancia a la **pantalla debe ser de entre 50 y 70 cm**, manteniéndola ligeramente por debajo de la línea horizontal de visión (10-15 cm).





RECOMENDACIONES EN CASA

- Si vamos a seguir trabajando desde casa, podemos seguir las mismas recomendaciones que en el lugar de trabajo.
- Alejar los textos y los dispositivos electrónicos alrededor de 40 cm.
- Evitar reflejos y deslumbramientos.
- Realizar ejercicios oculares, movimientos oculares de izquierda y derecha abarcando todo el campo visual y ejercicios de acomodación, enfocando a diferentes distancias.
- Realizar parpadeos y guiños para evitar la sequedad ocular e irritación.
- Tener una rutina de horarios y limitar el uso de dispositivos electrónicos en niños y adolescentes.
- Evitar el consumo de tabaco, ya que es un factor de riesgo en salud visual y reducir el consumo de alcohol.
- Llevar una dieta saludable, rica en frutas y verduras, cereales integrales y pescado para un buen aporte de vitaminas, selenio, zinc y otros compuestos antioxidantes, así como un buen aporte de ácidos grasos omega 3.

RECOMENDACIONES EN LA CALLE

- Realizar actividades al aire libre ya que disminuye el esfuerzo visual al predominar la visión lejana sobre la cercana.
- Proteger los ojos con las gafas adecuadas: gafas de sol homologadas con protección UV.
- Los niños deben también utilizar gafas de sol. NO utilizar gafas de juguete.
- No mirar directamente al sol.
- Realizar revisiones periódicas. Pide cita a tu óptico o a tu farmacéutico-óptico.



MEDIDAS PREVENTIVAS A NIVEL OCULAR

- Evitar tocarse la boca, nariz y ojos



- Lavarse las manos frecuentemente



- Utilizar soluciones hidroalcohólicas



CUIDADO DE LAS GAFAS



- Lávate las manos con frecuencia.
- Introduce la gafa en agua tibia y lávala suavemente con un jabón neutro y frota suavemente todas las superficies.
- Evita utilizar alcohol, acetona, disolventes agresivos y jabones de cocina, ya que pueden dañar los tratamientos de las lentes y las monturas.
- Seca la montura suavemente con un paño o gamuza de microfibra específico para las gafas o, en su defecto, un paño de algodón sin pelusas.
- Se pueden utilizar sprays limpiadores específicos para gafas que no dañan las lentes.
- Puede resultar útil utilizar sprays detergentes y antiempañamiento si se utiliza mascarilla.



CUIDADO DE LAS LENTILLAS

No está demostrado que el uso de lentillas conlleve un mayor riesgo de infección por Covid-19, pero, si se usan, es necesario extremar la higiene de manos para manipularlas. Deben lavarse las manos siguiendo la pauta establecida por la OMS antes y después de ponerse y quitarse las lentillas para no contaminarlas o contaminar el ojo con ellas.



- Frota y enjuaga las lentes de contacto antes de guardarlas.



- Cambia el producto desinfectante de tus lentillas diariamente, si es posible utiliza un desinfectante con peróxido de hidrogeno y su neutralizador.



- Evitar tocarse y frotarse los ojos.



- Mejor utilizar lentes desechables diarias.

- En el caso de emplear lentes no desechables, se debe realizar su limpieza siguiendo el protocolo establecido para cada tipo de lentillas.



- Cada tipo de lentilla debe ser limpiada y conservada con su líquido correspondiente.



- Estos productos no se deben reutilizar, deben conservarse siempre en su envase original y mantenerlo muy bien cerrado para evitar que se contamine el contenido.



- Mantener bien limpio el estuche donde se conservan las lentillas.



- Evitar el contacto con el agua, tanto de las lentillas como del estuche, pues podrían contaminarse y aumentaría el riesgo de infección ocular.



- Usar lágrimas artificiales compatibles con las lentes de contacto. Algunos conservantes, como el cloruro de benzalconio, pueden dañar las lentillas y si son muy viscosas pueden provocar sensación de visión borrosa.



Si se presentan síntomas de coronavirus, se aconseja dejar de usar lentillas y usar gafas.

