

Este documento proporciona consejos útiles para usuarios de lentes de contacto y gafas para ayudar a que el uso de su mascarilla sea más cómodo. Usar mascarilla es esencial para ayudar a reducir la propagación del COVID-19, pero para muchas personas el uso de la misma puede causar otros desafíos, como que las gafas se empañen o que sus ojos se sientan más secos de lo normal.

### Viendo con claridad Mascarilla & lentes de contacto



- ✓ Las lentes de contacto son una forma segura y eficaz de ver con claridad y cómodamente con mascarilla.
- ✓ Coloque sus lentes de contacto antes de ponerse la mascarilla.
- ✓ Use la mascarilla ajustada o que pueda ajustarse en la parte superior para que ayude a dirigir el flujo de aire hacia abajo. Esto ayuda a reducir la sequedad ocular que a veces se asocia al uso de la misma.
- ✓ Las gotas humectantes pueden ayudar con la comodidad. Por favor, consulte a su profesional de la visión para que le recomiende las más adecuadas a sus ojos y que se adapten mejor a sus necesidades personales.
- ✓ Evite tocarse la cara y los ojos durante el día y siempre lávese y séquese las manos antes y después de manipular sus lentes de contacto.

### Viendo con claridad Mascarilla & gafas graduadas/gafas de sol



- ✓ Use la mascarilla ajustada o que se pueda ajustar en la parte superior para que ayude a dirigir el flujo de aire hacia abajo.
- ✓ Coloque sus gafas graduadas/gafas de sol encima de su mascarilla para que no estén directamente en contacto con la cara.
- ✓ Mueva sus gafas graduadas/gafas de sol ligeramente hacia abajo, en su nariz, permitiendo al aire caliente escapar en lugar de quedar atrapado entre su cara y sus gafas graduadas/gafas de sol.
- ✓ Lave sus gafas graduadas/gafas de sol regularmente con agua jabonosa\* y sacuda el exceso de humedad. Luego déjelas secar al aire o séquelas suavemente con un paño de microfibra limpio.
- ✓ Si sus gafas graduadas/gafas de sol se empañan a menudo, aplique aerosoles antivaho, ceras o geles para dispersar pequeñas gotas de niebla, o considere comprar gafas graduadas/gafas de sol con películas o revestimientos antivaho.

**BCLA** - Uniendo a la comunidad global de lentes de contacto y salud ocular, compartiendo conocimiento, educación y red de contactos.  
<https://www.bcla.org.uk>

**EUROMCONTACT** - La voz de la lente de contacto y los fabricantes y encargados del cuidado de las mismas en la Unión Europea.  
<https://euromcontact.org>

**MATERIAL EXCLUSIVO PARA PROFESIONALES DE LA VISIÓN, PARA ASESORAR A SUS PACIENTES.**  
ACTUALIZACIÓN: 19-10-2020

#### Fuentes e información adicional:

- ▶ <https://core.uwaterloo.ca/covid-19/>
- ▶ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3293317/>
- ▶ <https://link.springer.com/article/10.1007/s40123-020-00282-6>
- ▶ <https://www.allaboutvision.com/coronavirus/avoid-foggy-glasses-face-mask/>
- ▶ <https://www.aaopt.org/eye-health/tips-prevention/face-mask-foggy-glasses-coronavirus-covid>
- ▶ <https://www.healio.com/news/primary-care/20200807/ama-campaign-urges-americans-to-wear-face-masks>
- ▶ <https://globalnews.ca/news/7288246/face-mask-dry-eye/?fbclid=IwAR3KvgGwPFTFhhe0FTeOR3Ak6P-EWqWOFQ3wRJM0E0DngWm7AjlMYYt0Q>

\* No use ningún jabón / detergente en particular si son demasiado agresivos y pueden degradar los recubrimientos y películas.