

Este documento proporciona consejos útiles para usuarios de lentes de contacto y anteojos para ayudar a que el uso de su tapabocas sea más cómodo. Usando un tapabocas es esencial ayudar a reducir la propagación del COVID-19, pero para muchas personas el uso del mismo puede causar otros desafíos, como hacer que los lentes de los anteojos se empañen o sientas sus ojos más secos de lo normal.

Viendo claramente Tapabocas & lentes de contacto



- ✓ Los lentes de contacto son una forma segura y eficaz de ver de forma clara y cómoda con un tapabocas.
- ✓ Coloque sus lentes de contacto antes de usar el tapabocas.
- ✓ Use el tapabocas ajustado o que se pueda ajustar en la parte superior y que ayude a dirigir el flujo de aire hacia abajo. Esto ayuda a reducir la sequedad ocular asociada a veces con el uso del mismo.
- ✓ Las gotas lubricantes pueden ayudar con la comodidad, así que consulte con el profesional de la visión que le recomiende las más adecuadas a sus ojos y que se adapte mejor 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 claramente Tapabocas & Anteojos / Gafas



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

BCLA - Llevando a la comunidad global de lentes de contacto y salud ocular, conocimientos, educación y trabajo en red.

<https://www.bcla.org.uk>

EUROMCONTACT - La voz de los fabricantes y encargados del cuidado de lentes de contacto unión europea.

<https://euromcontact.org>

MATERIAL EXCLUSIVO PARA PROFESIONALES DE LA VISIÓN, PARA ASESORAR A SUS PACIENTES

Actualización 01-10-2020

Fuentes y lecturas adicionales:

- ▶ <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.aaao.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=IwAR3KvgGwPFTFHnheOfTleOR3Ak6P-EWqWOFQ3wrJMOEODngWm7AjlMwY10Q>

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