

Los mayores expertos en lentes de contacto despejan las dudas en relación con el Coronavirus

Fuente: Centre for Ocular Research & Education (CORE)

Tres de los investigadores en salud ocular que cuentan con un mayor número de publicaciones a nivel mundial están combatiendo las desinformaciones que circulan en relación con el uso de lentes de contacto y lentes/gafas en el ámbito de la reciente pandemia provocada por el Coronavirus/COVID-19.

Lyndon Jones, director del Centre for Ocular Research & Education (CORE) de la Universidad de Waterloo (Canadá); Philip Morgan, director de Eurolens Research, de la Universidad de Manchester (Reino Unido); y Jason Nichols, Vicerrector adjunto para Investigación y Catedrático de la Universidad de Alabama, de la Birmingham School of Optometry (Estados Unidos) y el Redactor Jefe de Contact Lens Spectrum están asesorando a los profesionales de la salud ocular y a los consumidores para que se atengan a unas prácticas saludables y basadas en evidencias.

- **Utilizar lentes de contacto es seguro.** A pesar de los mitos y de la desinformación surgidos a lo largo de las últimas 48 horas, la utilización de lentes de contacto sigue siendo una forma segura y muy eficaz de corregir la visión para millones de personas de todo el mundo.
- **Lavarse las manos adecuadamente resulta esencial.** Cuando se utilizan lentes de contacto o gafas, resulta de primordial importancia lavarse las manos cuidadosa y minuciosamente con agua y jabón, secándolas después con toallas de papel no utilizadas anteriormente. En el caso de los usuarios de lentes de contacto, esta práctica debería llevarse a cabo cada vez que se ponen o se quitan las lentillas.
- **Desinfección de las lentes de contacto.** Los usuarios de lentes de contacto deberían deshacerse de sus lentes desechables de uso diario cada noche, o desinfectar regularmente sus lentillas de uso mensual o quincenal, siguiendo las instrucciones facilitadas por el fabricante y el profesional de la salud ocular.
- **Desinfección de lentes y gafas.** Algunos virus, como el COVID-19, pueden permanecer en superficies duras entre horas y días, pudiendo pasar a los dedos y los rostros de los usuarios de gafas. Esto resulta especialmente cierto en el caso de los presbiopes (personas que, por lo general, superan la edad de 40 años). La mayoría de los presbiopes requieren gafas de lectura y pueden ponérselas y quitárselas de la cara muchas veces al día. Esta franja de edad parece encontrarse entre los grupos de población más vulnerables al desarrollo del COVID-19, en comparación con los usuarios de gafas de contacto, que suelen ser más jóvenes.
- **Dejar de utilizar las lentes sólo en caso de enfermedad.** Se recomienda dejar de utilizar las lentes de contacto en caso de enfermedad, en línea con las orientaciones facilitadas por otros tipos de dolencias.
- **No está demostrado que las gafas supongan una protección.** No existen evidencias científicas de que el uso de lentes o gafas proteja frente al COVID-19 u otras transmisiones virales.

En un reciente trabajo sometido al escrutinio de la comunidad científica, publicado en *Contact Lens and Anterior Eye* se llama la atención sobre la forma en que los hábitos de lavado de manos podrían afectar al desarrollo de la queratitis microbiana por lentes de contacto y provocar casos de inflamación de la córnea.

Los centros de Control y Prevención de Enfermedades de los EE.UU. y la Organización Mundial de la Salud recomiendan que todo el mundo se lave las manos frecuentemente para reducir su riesgo de contraer el virus. Concretamente, recomiendan a todos que:

- Se laven las manos frecuentemente con agua y jabón, al menos durante 20 segundos y especialmente cuando se ha estado en un lugar público, o tras sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Si no se tiene a mano agua y jabón, utilice un desinfectante de manos que contenga al menos un 60% de alcohol. Cubra toda la superficie de sus manos y frótelas una con otra hasta que estén secas al tacto.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca sin lavarse las manos.
- Utilice equipos de protección ocular personal aprobados (mascarillas sanitarias, gafas o máscaras de protección del rostro) en determinados entornos que participen en la atención a los pacientes.