

El CGCOO recomienda a los españoles que usan lentillas extremar las medidas de higiene frente a la COVID-19

Desde la aparición de la COVID-19, la higiene y la limpieza se ha vuelto indispensable y se ha convertido en la mejor medida de prevención para evitar el riesgo de contagio, un cuidado que se debe extremar en el caso de la salud ocular. En España, cerca de tres millones utilizan lentes de contacto de forma habitual, según un informe del Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas (CGCOO), lo que significa que el 8% de la población de entre 12 y 65 años debería extremar las medidas de higiene

Pese a que no hay evidencia que sugiera un mayor riesgo de contagio de la COVID-19 por el uso de lentes de contacto o gafas, si es cierto que algunas de las secuelas de esta enfermedad han afectado principalmente a los ojos, con síntomas como: congestión conjuntival u ojos rojos, visión borrosa, sequedad ocular y hasta conjuntivitis vírica. Por eso, ahora que se puede salir y disfrutar de la “nueva normalidad”, el mantenimiento, limpieza y desinfección regular y adecuada de las lentillas juega un papel crítico y, lamentablemente, es en el que menos se pone el foco.

El no llevar a cabo un mantenimiento adecuado de las lentes de contacto multiplica exponencialmente el riesgo de padecer infecciones de la superficie ocular. Y, a día de hoy, se alza como la mayor preocupación de los profesionales que se dedican al cuidado ocular y visual.

Según el CGCOO, además de la limpieza, lo importante es que se haga una buena desinfección de las lentes de contacto, es decir, que las lentes queden limpias y que además se eliminen los restos de conservantes y otras moléculas que pueden quedar en la superficie de la lente de contacto.

5 consejos higiénicos esenciales frente a la COVID-19

Es importante que los usuarios de lentes de contacto sigan las recomendaciones que los profesionales de la visión les explicaron el primer día del uso de lentillas y contar con los productos de limpieza higiénicos validados. Entre estos consejos destacan cinco:

- Lavarse las manos intensamente con agua y jabón antes de retirar las lentes de contacto, tocar el portalentillas o el bote de lentillas. Para secarlas, lo mejor es usar toallas de papel desechables. No lavarse y secarse las manos correctamente puede multiplicar por 13 las probabilidades de infección.

- Frotar y enjuagar las lentes de contacto siempre al quitarlas con el producto recomendado antes de guardarlas en el estuche.

- Cambiar diariamente el producto desinfectante de conservación del estuche de las lentes quincenales, mensuales o trimestrales. Además, se puede optar por la desinfección con productos

específicos de peróxido de hidrógeno al 3% para lentes de contacto.

- Dependiendo del tipo de lente, respetar su uso. Si se usan lentes diarias, solo utilizarlas durante una jornada. Si las lentes son reutilizables, hay que limpiarlas de acuerdo a las recomendaciones y mantener el estuche para las lentillas no más de un mes.

- Si se padece conjuntivitis, retirar y desechar las lentes de contacto en uso y no volverlas a usar hasta que estén totalmente curados. Con lentillas de más de un uso, los pasos de frotar y enjuagar con solución eliminan casi por completo los microorganismos, reduciendo las posibilidades de infección.

Se trata de unas medidas de higiene que también debe tener en cuenta el 55% de la población española que usa gafas graduadas, que los expertos recomiendan limpiar con agua tibia y jabón neutro si se ha estado expuestos a secreciones respiratorias de otras personas o se han tocado después de palpar superficies contaminadas. Es importante evitar la limpieza con alcohol, acetona o disolventes, ya que deterioran la superficie de las lentes.

Datos de contacto:

Imolinero
625069278

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Viaje Infantil](#) [Entretenimiento](#) [Turismo](#) [Ocio para niños](#) [Servicios médicos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>