



afectación de Covid-19 en la salud visual

Opt. Héctor Alcides Rauda
Optómetra/Óptico de Atención Primaria
Presidente de ASOOAV





INTRODUCCIÓN

Desde la aparición del Covid-19, la historia del mundo entero ha cambiado y la optometría no es la excepción.

Como profesionales de la salud debemos saber identificar como cuidar la salud visual frente a la pandemia de Covid-19.

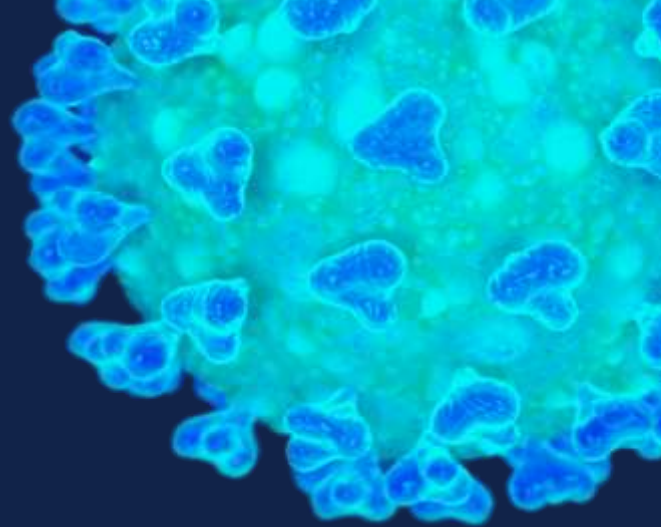
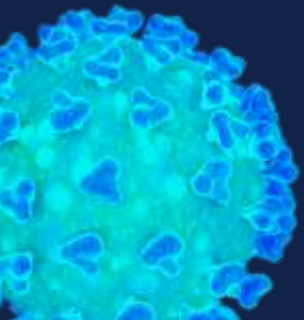
**ROL DEL
OPTOMETRA EN
EL CUIDADO DE LA
SALUD VISUAL**

Optómetra:

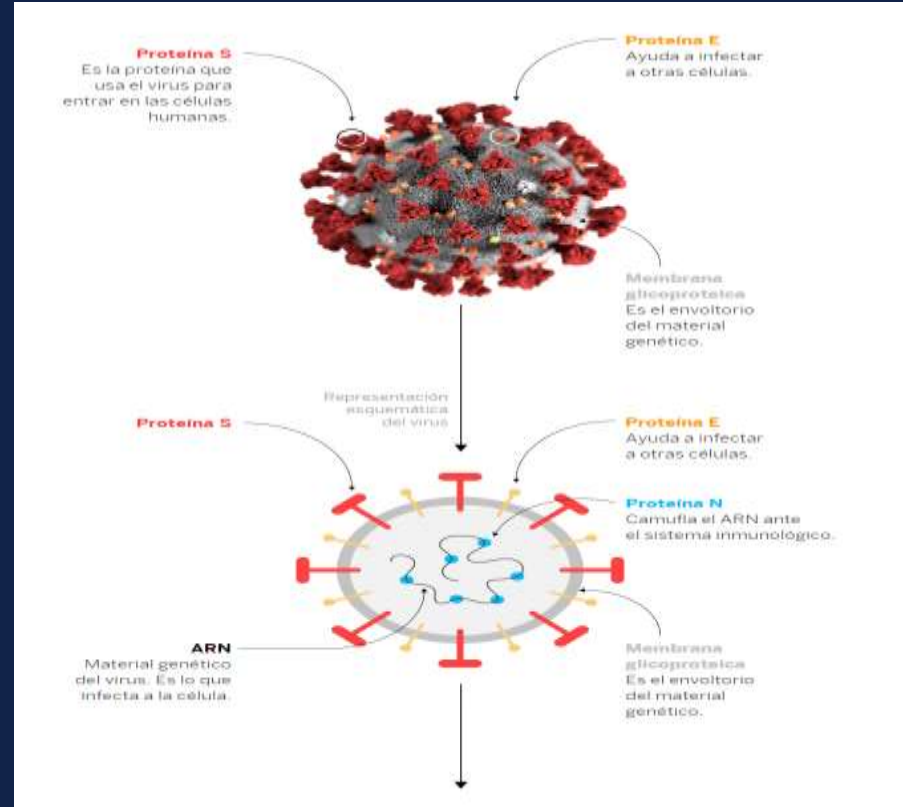
Es un profesional de la salud que ofrece un servicio en cuidado primario del sistema visual que consta de tres elementos inseparables: exploración, diagnóstico y tratamiento (refractivo y/o funcional)

Al mismo tiempo debe promocionar la salud visual (Educación, sensibilización, socialización, etc)

Covid 19



Son una cadena simple de material genético (ARN) protegida por una envoltura esférica de la que sobresalen varias proteínas.



Proceso de infección

Una vez dentro de la primera célula humana, un coronavirus puede generar hasta 100.000 copias de su mismo en menos de 24hras. Cada vez que sucede este proceso la célula invadida es destruida y esta destrucción es lo que puede producir la neumonía y el resto de síntomas de la enfermedad.



FIEBRE



**DOLOR DE
GARGANTA**



TOS SECA



**SECRECIÓN
NASAL**



CEFALEA



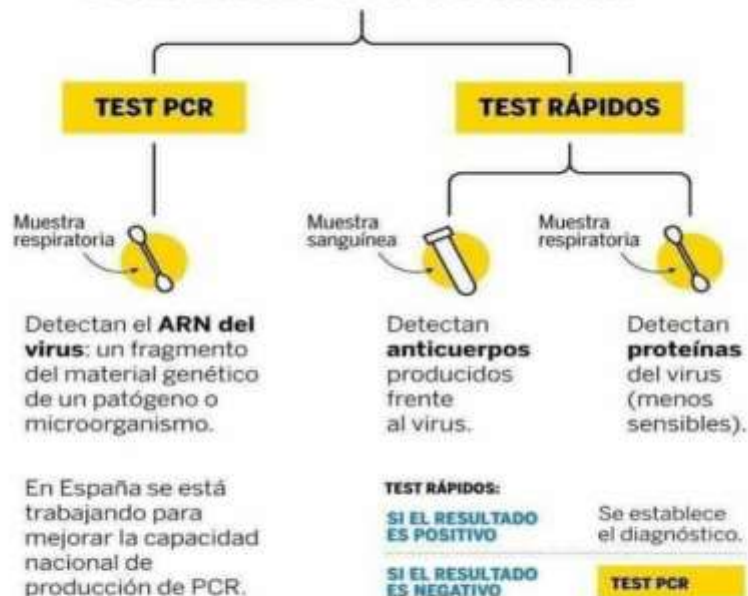
**MIALGIAS Y
ARTRALGIAS**

SINTOMAS

Caso sospechoso

Caso confirmado

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA EL COVID-19 A PACIENTES CON SÍNTOMAS?



PRINCIPALES DIFERENCIAS

TEST PCR

GRADO DE SENSIBILIDAD

Muy alto, es el más fiable

TIEMPO DE DIAGNÓSTICO

Varias horas

DIFICULTAD DE MANEJO

Compleja

TEST RÁPIDOS

64%-80%

10-15 minutos

Sencilla



CUIDADO DEL OJO EN TIEMPO NORMAL



ESTRUCTURA ANATOMICA DEL OJO HUMANO

Capa externa:

Cornea: es transparente y aproximadamente esférica con un radio de curvatura de aproximadamente 8 mm

Esclera: es un tejido fibroso denso, blanco y opaco que tiene una función principalmente protectora y es casi esférica con un radio de curvatura aproximado de 12 a 13 mm.

ESTRUCTURA ANATOMICA DEL OJO HUMANO

Capa media:

Es la úvea en la que se diferencian el iris en la parte anterior, la coroides en la parte posterior, y el cuerpo ciliar en la parte intermedia.

ESTRUCTURA ANATOMICA DEL OJO HUMANO

Capa interna:

La retina: es una extensión del sistema nervioso central y está conectada con el cerebro por el nervio óptico.

El interior del ojo esta divide en tres compartimientos

La camara anterior

Entre la cornea y el iris, que contiene el humor acuoso.

La camara posterior

Entre el iris, el cuerpo ciliar y el cristalino, que contiene el humor acuoso.

La camara vítrea

Entre el cristalino y la retina, que contiene una masa gelatinosa transparente e incolora llamada humor vítreo o cuerpo vítreo.

CUIDADO DEL OJO EN TIEMPO NORMAL

Importante:

- Cuida tus ojos porque no pueden regenerarse de daños simbólicos, no todas sus estructuras tienen esta capacidad.
- Algunas enfermedades de los ojos pueden conducir a pérdida de la visión por lo que debemos prevenir llegar a ese punto de tal manera que no podamos revertir el daño.

A continuación, un listado de consejos para el cuidado de los ojos:

1. Coma una dieta saludable y equilibrada.
2. Mantenga un peso saludable.
3. Haga ejercicio regularmente.
4. Use gafas de sol.
5. Use gafas protectoras.
6. Evite fumar.
7. Conozca su historia clínica familiar.
8. Conozca sus otros factores de riesgo.
9. Hacer un buen uso de sus lentes de contacto.
10. Los expertos no recomiendan dormir boca abajo.
11. No frotarse los ojos.
12. Cuidar el uso de dispositivos electrónicos (usar una distancia adecuada).
13. Se aconseja hacer descansos visuales.



CUIDADO DEL OJO FRENTE AL COVID-19

Algunos consejos a continuación:

- No tocarse los ojos si no tenemos las manos limpias
- Lavarse las manos con mucha frecuencia (no solo alcohol gel)
- Practicar el distanciamiento social
- Usar la careta o lentes protectores (protectores faciales)
- Desinfectar los protectores faciales sino son desechables
- Cuidado en el uso de lentes de contacto (lo hablaremos más adelante)
- Reporte cualquier anomalía en sus ojos vía telefónica a su oftalmólogo o a la línea destinada para consultas de coronavirus en El Salvador

¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?



0 **Mójese las manos con agua.**



1 **Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.**



2 **Frótese las palmas de las manos entre sí.**



3 **Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.**



4 **Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.**



5 **Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.**



6 **Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.**



7 **Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.**



8 **Enjuáguese las manos con agua.**




9 **Sequese con una toalla desechable.**



10 **Sírvase de la toalla para cerrar el grifo.**



11 **Sus manos son seguras.**

 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



Organización
Mundial de la Salud



CÓMO PONERSE, USAR, QUITARSE Y DESECHAR UNA MASCARILLA



Antes de ponerse una mascarilla, **lávase las manos** con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón



Cúbrase la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrese de que **no haya espacios entre su cara y la máscara**



Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, **lávase las manos** como se ha dicho



Cámbiese de mascarilla **tan pronto como esté húmeda** y no reutilice las mascarillas de un solo uso



Para quitarse la mascarilla: **quítela por detrás** (no toque la parte delantera de la mascarilla);



Deséchela inmediatamente en un recipiente cerrado; y **lávase las manos** de la misma forma

TIPOS DE MASCARILLAS

Quirúrgicas o de bricolaje



Filtran las partículas de quien las lleva, impidiendo que se propaquen y protegen frente a salpicaduras de fluidos biológicos

FFP1



78% de eficacia de filtración mínima. Protege de residuos no tóxicos y no fibrogénicos de polvo o aerosoles.

Recomendadas para el coronavirus

FFP2



92% de eficacia de filtración mínima. Impide la inhalación de fluidos tóxicos, de polvo, aerosoles y humo

FFP3



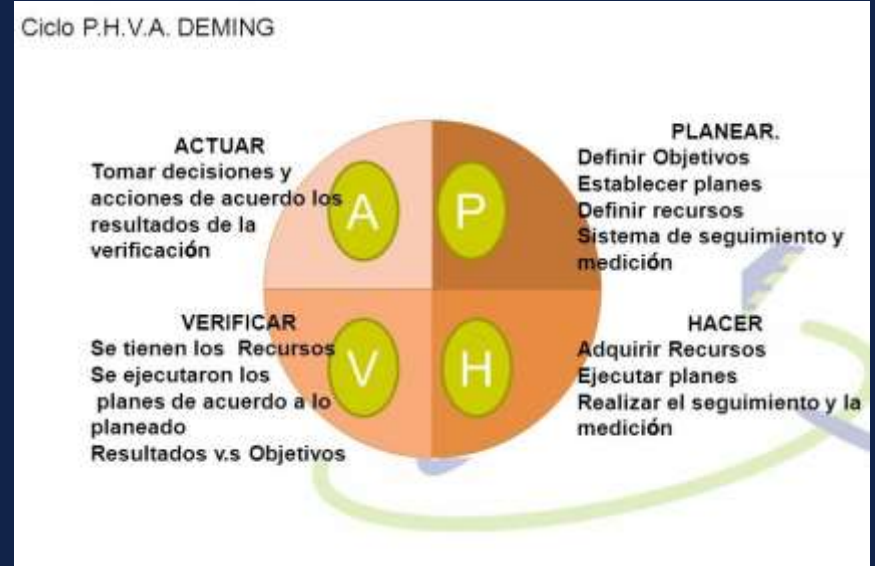
98% de eficacia de filtración mínima. Es eficaz contra bacterias, virus y esporas de hongos



CUIDADO DE LOS OJOS PARA OPTOMETRAS

Crear un sistema de GESTION PREVENTIVA en la prestación de SERVICIOS optométricos ANTE LA PANDEMIA DE COVID 19

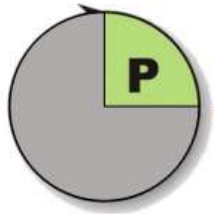
- Los sistemas de gestión se componen de 4 elementos fundamentales:
- • PLANIFICAR
- • HACER
- • VERIFICAR
- • ACTUAR
- Este proceso se conoce como el ciclo Deming, definiremos este proceso enmarcado en este método que es el utilizado para la gestión de los sistemas ISO



Objetivo

No contagiarse y no contagiar

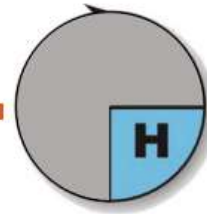
Asumamos que el 100% de pacientes
está contagiado



Planear

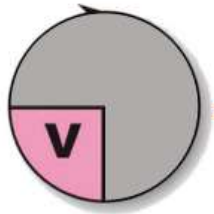
Establecer los procedimientos

- 1- Recepción de paciente
- 2- Atención de Paciente
- 3- Despacho del paciente
- 4- Manejo de desechos
- 5- Aspectos Generales



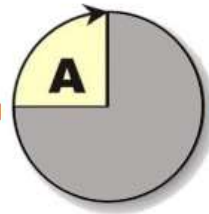
Hacer

- Apegarse a los procedimientos
- Indicar a los paciente qué deben hacer y solicitar que se apeguen a las instrucciones



Verificar

- Obsérvense mutuamente las acciones del personal y pacientes,
- indíquele con respeto cuando no estén ejecutando bien los procedimientos.
- **Recuerde no hacer algo, puede generar el contagio**



Actuar

- Conversen mutuamente y pregúntense si hay elementos que pueden mejorar o si alguien no está siguiendo el proceso.
- Hágalo al final del turno o al inicio

Equipo de Protección Personal

	PROTECCION MANOS	PROTECCION RESPIRATORIA	PROTECCION OJOS	PROTECCION CUERPO (PREFERIBLE)
OPTOMETRA		 N95  QUIRURGICA	 CARETA  LENTES GOGLES O GOGLES PRESCRITOS 	
ASES@R VISUAL		 N95  QUIRURGICA	 CARETA  LENTES GOGLES O GOGLES PRESCRITOS 	
RECEPCION DEL PACIENTE		 N95  QUIRURGICA	 CARETA  LENTES GOGLES O GOGLES PRESCRITOS 	
PACIENTE	Preferible	 QUIRURGICA  DOBLE DE TELA	 Preferible	

Recepción de paciente

- Establecimiento de cita (Paso 1):

Definir previamente al paciente los requisitos para ser atendido:

- No haber tenido contacto con personas positivas o con procesos de gripe
- Utilizar tapabocas, de preferencia respirador N95 o quirúrgico
- Si el tapabocas es de tela solicitar de preferencia que utilice dos
- Si utilizan lentes que los utilice todo el tiempo que permanezca en la Clínica
- Indicar si va en compañía de alguien más, solamente podrá entrar el paciente (Excepto que se trate de un menor de edad)

Recepción de paciente

- Llegada a la clínica (Paso 2):
Verificar que se cumpla el paso 1 (es decir):
- No va acompañad@(Excepto que sea menor de edad o caso especial)
- Que Porta Cubre bocas, lentes o careta (si no tiene prestar una), Guantes
- Dejar una sola silla dentro de la clínica o más de una siempre y cuando se garanticen 2.00 mts de distancia
entre una y otra y de distancia entre pacientes y recepción
- Se tomará la temperatura al paciente (preferentemente con termómetro digital).
- Si es normal pasará consulta,
- Si es anormal (Alta, ver cuadro anexo) se informará al medico y se activará el protocolo correspondiente.
- Tomar otros datos (si hay contacto con el paciente lavarse las manos antes y después)
- Llevar el cuadro o expediente del paciente al optómetra. (No dar al paciente).
- Una vez entre al consultorio, debe higienizarse la silla que se utilizó
- Si el paciente utilizó el servicio sanitario, debe de higienizarse.

En el servicio sanitario de las clínicas **NO** deben haber toallas de uso común, únicamente papel o toallas desechables para secado de manos

De preferencia **NO** debe de haber dispensador de agua en las clínicas

Rangos de temperatura

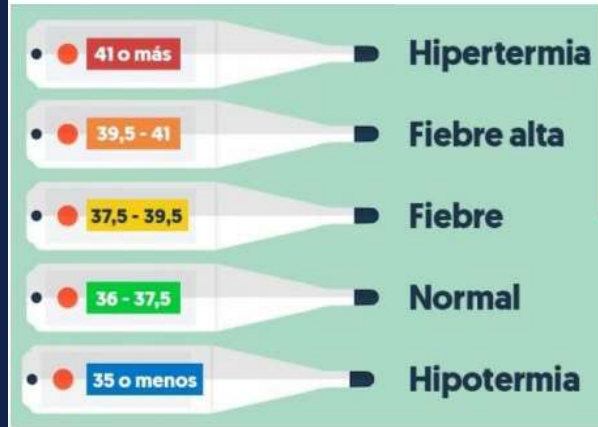
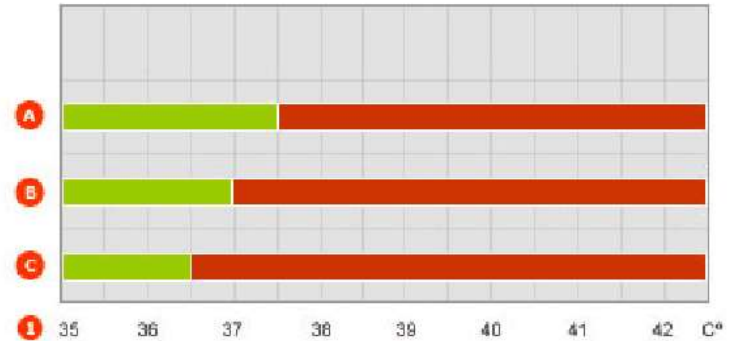


Gráfico temperatura corporal

- A medición rectal
 - B medición bucal
 - C medición axilar
 - 1 temperatura en C°
- normal
■ fiebre



Fuente: Termodinámica. Proyecto Rived. 2002

Atención del paciente

Consulta Optométrica

- Previo al ingreso del paciente se debe garantizar la higienización del mobiliario donde habrá contacto con el paciente (es decir el Sillón o Unidad Optométrica)
- Debe de garantizarse así mismo el buen estado de su Equipo de protección personal así como también del uso correcto. (Si no ha recibido instrucción de la colocación correcta de un respirador N95, hágalo a la brevedad posible)
- Debe colocarse guantes nuevos con cada paciente
- Iniciar el protocolo de atención.
- Una vez se retira el paciente, vuelva al paso a)

Los depósitos de desechos DEBEN contar con tapadera (preferentemente basureros con activación de palanca) y deben de colocarse entre 1 a 1.5 mt de distancia del área de uso.

De ser posible la silla del paciente debe estar a 1.5 metros de distancia del médico

De preferencia médico y paciente deben portar caretas protectoras

Despacho del paciente

Cobro y programación de cita

- a) El paciente deberá de permanecer parado (colocar marca en piso)
- b) Consultar nueva cita (si aplica)
- c) Entregar factura y bolsa transparente para que el paciente deposite el pago previa contabilización visual

No podrán permanecer en la clínica 2 pacientes a menos que el espacio sea adecuado

Manejo de desechos

Todos los basureros deberán de tener tapadera y permanecer con bolsa.

Ubicación:

1. En el área de recepción
2. En el la clínica
3. En sanitario
4. A la salida de la clínica para desechos de los pacientes.

Todos los desechos a excepción de los papeles del baño se considerarán bioinfecciosos

Aspectos Generales

1. Colocar alfombra con lejía en la entrada de la clínica y alfombra seca para la limpieza de zapatos
2. Si se cuenta con televisor que permita colocar videos, coloque videos educativos que pueden ser bajados de Youtube en temas como:
 - a) Lavado adecuado de manos
 - b) Correcta forma de toser y estornudar
 - c) Uso adecuado de respiradores
 - d) Descarte adecuado de desechos, otros.
3. Descontaminar perillas, pasamanos, sillas, escritorios
4. Inste preferentemente al lavado de manos y no necesariamente al uso de alcohol gel.
5. Inste al personal que sea observador consigo mismo y hacia los demás de forma critica constructiva.
6. Al finalizar el turno, converse sobre las buenas practicas ejecutadas y las que deben de mejorar con el personal.

En síntesis:

- Usar desinfectantes correctos para las superficies de los aparatos de uso optométrico.
- Desinfección de clínica, manecillas, sala de espera.
- Atención de emergencias: Perdida o ruptura de sus lentes, reemplazo de lentes de contacto, etc.
- Uso obligatorio de guantes
- Uso obligatorio de protector facial (careta o lentes googles)
- Uso de mascarilla

- . Uso de protección de cuerpo (de preferencia)
- . Remover los elementos de protección de manera correcta
- . Descartar los elementos desechables
- . Desinfectar los elementos reutilizables
- . Control y desinfección de pacientes (luego de la entrevista y revisión de los elementos de protección personal)
- . Lavarse las manos luego de cada paciente

Importante en la sala de exhibición de aros o armazones

- Desinfectar cada armazón que el paciente se pruebe
- Mostrar únicamente de 3 a 4 armazones
- Usar 1 par de guantes de látex desechables por cada paciente
- Mantener desinfectados el área de exhibidores constantemente
- Desinfectar reglas marcadores, lámparas de bolsillo
- En fin todo lo que tenga que ver con el contacto con nuestro paciente



RECOMENDACIONES DE SALUD VISUAL PARA EL TELETRABAJO

- . Distancia de la pantalla
- . Inclinar la pantalla
- . Tamaño del tipo de letra para la lectura
- . Ajustar el contraste de fondo de pantalla
- . Procurar no trabajar a oscuras
- . Elegir una buena postura

- . Regular el tiempo de trabajo
- . Aumentar la frecuencia del parpadeo
- . Cuidado con los reflejos
- . La regla 20-20-20

Recomendaciones posturales para trabajar frente al ordenador

Mantener la cabeza y el cuello en posición recta...

... y los hombros relajados

Espalda recta, apoyada en el respaldo de la silla

Borde superior del monitor al nivel de los ojos o algo por debajo

Monitor entre 50 y 70 cm

La pantalla debe estar inclinada entre 10° y 20°

Los brazos deben formar un ángulo de 90° o más...

... manteniendo antebrazo, mano y muñeca en línea recta

Piernas y muslos a 90° o un poco más, lo que facilita el riego sanguíneo



En conclusión

- Según un informe publicado por el portal especializado Medscape, “la anestesiología, medicina de urgencias y oftalmología son las ramas médicas mas propensas a contagiarse con el nuevo coronavirus” de hecho se dice que el medico en China que arriesgo su trabajo para advertir al mundo sobre el COVID-19 no era medico de urgencias ni medico de la UCI, Li Wenliang, MD, era un oftalmólogo glaucomatólogo.
- Por lo tanto la optometría por estar tan cerca de la oftalmología deberá guardar prácticamente los mismos protocolos de bioseguridad que estos utilizan.
- Por otra parte el Consejo Mundial de Optometría insta a que nos informemos bien sobre el COVID-19 antes de decidir atender en nuestros establecimientos y al mismo tiempo a diseñar un protocolo de atención que incluya nuevas especificaciones de prevención y de bioseguridad para evitar los contagios de COVID-19
- El COVID-19 ha llegado para quedarse por lo que toda nuestra vida ha cambiado por completo. La afectación en la salud visual es inminente desde el contagio hasta directo hasta la afectación en la modificación de protocolos de atención. Mantengamonos bien informados y no bajemos la guardia.



gracias

