

especialistas de Quirónsalud Marbella aconsejan cuidados especiales en el uso de gafas y lentes de contacto

Es especialmente relevante que se extreme la limpieza de aquellos elementos que usamos para mejorar nuestra visión

El especialista aconseja el lavado de manos siempre, antes y después de la manipulación de las lentes de contacto

Marbella, 26 de mayo de 2020. La pandemia mundial por el coronavirus, COVID-19, ha obligado a cambiar nuestros hábitos cotidianos y a extremar las medidas de protección individual. El uso de mascarillas, la higiene periódica de manos y evitar tocarnos la cara son gestos ya rutinarios en nuestro día a día.

El jefe del Servicio de **Oftalmología** del **Hospital Quirónsalud Marbella**, el doctor **Nabil Ragaie**, añade además, la importancia de la manipulación correcta de gafas y lentes de contacto para minimizar los riesgos de contagio. “Las mucosas nasales, bucales y oculares son las vías principales de contagio del virus – explica el Ragaie – y en este último caso es especialmente relevante que se extreme la limpieza de aquellos elementos que usamos para mejorar nuestra visión”.

En el caso de usar gafas, el especialista del **Hospital Quirónsalud Marbella** asegura que “si se sale habitualmente con ellas a la calle, la mejor opción es limpiarlas con alcohol para desinfectarlas totalmente”. Por su parte, para quienes usan lentes de contacto el doctor Ragaie aconseja “lavado de manos siempre antes y después de su manipulación para evitar contaminar las lentes o, por el contrario, contaminarse al tocarlas”.

El oftalmólogo del hospital marbellí subraya la importancia de evitar tocarnos la cara y especialmente los ojos; “en caso de hacerlo por acto reflejo, el riesgo será menor si hemos mantenido una adecuada higiene en las manos, lavándolas habitualmente con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica”.

Por último, en estos tiempos en los que se pasa en casa mucho más tiempo del habitual, el doctor **Nabil Ragaie** recomienda mantener una adecuada salud visual y respetar los tiempos de descanso de dispositivos móviles. “Hay que moderar la exposición a las pantallas (móviles, tabletas, ordenadores o televisores...) puesto que provocan reducción del parpadeo, generan fatiga ocular, escozor y sequedad en los ojos”.

Conjuntivitis relacionada con coronavirus y alergias

La organización Mundial de la Salud (OMS) ha cifrado en un 20% los casos de COVID-19 que han tenido entre sus síntomas conjuntivitis. El doctor **Nabil Ragaie** ha querido llamar a la

calma y subrayar que nos encontramos en una época del año en el que la prevalencia de casos de conjuntivitis es especialmente alta por lo que no siempre está asociada a un diagnóstico positivo de coronavirus; “Estamos en un periodo del año, la primavera, muy propensa a que experimentemos molestias oculares, picores y conjuntivitis leves a causa, principalmente, a reacciones alérgicas en mayor o menor intensidad”

El especialista del **Hospital Quirónsalud Marbella** lanza un mensaje de tranquilidad; “no hay que preocuparse por sentir ciertas molestias estos días. El uso de suero fisiológico frío y las lágrimas artificiales son aconsejables para calmar las molestias de conjuntivitis vinculada a alergias”. Sin embargo, si esos síntomas vienen acompañados de fiebre o tos seca, el doctor **Ragaei** aconseja llamar a los teléfonos habilitados por el Ministerio de Sanidad para descartar la posibilidad de un contagio por coronavirus.

Por otra parte, entre los hábitos que hay que mantener estos días en casa el oftalmólogo del hospital marbellí recomienda ingesta abundante de agua y acompañada de una alimentación equilibrada con raciones de fruta y verdura a diario para mantener una buena hidratación ocular que propicie suficiente irrigación para mantener húmeda la membrana mucosa.

Quirónsalud en Andalucía

El Grupo Hospitalario Quirónsalud cuenta en la actualidad en Andalucía con siete centros hospitalarios situados en las ciudades de Málaga, Marbella, Los Barrios (Cádiz), dos en Sevilla, Córdoba y Huelva, además de 18 centros médicos de especialidades y diagnóstico y un hospital de día quirúrgico, que lo posicionan como líder hospitalario privado de esta comunidad autónoma.

Sobre Quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Cuenta con más de 40.000 profesionales en más de 125 centros sanitarios, entre los que se encuentran 47 hospitales que ofrecen cerca 7.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Fundación Jiménez Díaz, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica de Gipuzkoa, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (ocho de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, único centro investigador privado acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando más de 1.600

proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.

Más información Quirónsalud

Leire de Luis

Responsable de Comunicación

Hospital Quirónsalud Marbella

Hospital Quirónsalud Campo de Gibraltar

689 53 32 67 – Leire.deluis@quironсалud.es