



conjuntivitisy COVID-19

Visión CEVECE
2020 Semana 43

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. (722) 2 193887 Estado de México



conjuntivitisy COVID-19



A nivel mundial, más de 2 mil 200 millones de personas tienen algún tipo de discapacidad visual o ceguera.

- Del total, mil millones podrían haberse evitado, según la Organización Mundial de la Salud. Hasta el 80% de los casos de ceguera son evitables, bien porque son resultado de afecciones prevenibles (20%) bien porque pueden tratarse (60%) hasta el punto de recuperar la visión.
- Para México, el 30% de la población mexicana tiene algún problema visual, sobre todo miopía y astigmatismo. Hay alrededor de 700 mil personas con discapacidad ocular, como ceguera o debilidad que la adquirieron por enfermedad, accidente o de forma congénita. Se calcula que los casos de ceguera en México se generan por cataratas, sobre todo de origen senil, seguida de accidentes y enfermedades que desencadenan falta de visión como retinopatía diabética, glaucoma, desprendimiento de retina, miopía degenerativa y malformaciones congénitas, entre otras.
- Hasta el momento se desconoce el riesgo de contaminación corneal de un paciente fallecido por COVID-19, no obstante, el Centro Nacional de Trasplantes (CENATRA) recomienda descartar la donación de órganos en los siguientes casos: casos sospechosos o confirmados de COVID-19 hasta un periodo de tiempo de al menos 21 días desde la resolución de los síntomas o pacientes SIN datos clínicos compatibles,

- pero con resultado positivo en las pruebas de tamizaje.
- Desde el punto de vista oftalmológico se ha descrito la presencia del virus SARS-CoV-2 en la lágrima de pacientes con COVID-19. También se ha descrito un cuadro de conjuntivitis inespecífica en el 0.8 a 1% de los casos, considerado uno de los escenarios de presentación de la enfermedad.
- La investigación reciente sobre signos oculares de pacientes hospitalizados/as confirmados/as con coronavirus, publicada por el British Journal of Ophthalmology 2020, expuso que en el caso de la conjuntivitis aguda, ésta aparece 13 días después del inicio en un paciente con infección por SARS-CoV-2.
- Sus investigadores/as destacan que es necesario comprender mejor el espectro completo de este síntoma, su duración y la historia natural de las complicaciones para aplicar el tratamiento clínico adecuado. Asimismo, la investigación ha servido para confirmar que el SARS-CoV-2 si tiene complicaciones oculares. Y, además ratifica que las secreciones oculares derivadas de la conjuntivitis sí representan una pequeña fuente de contagio.



síntomas y tipos de conjuntivitis

- Cuando los pequeños vasos sanguíneos de la conjuntiva se inflaman, se hacen más visibles. Esto es lo que hace que la parte blanca del ojo se torne rojiza o de color rosa.
- La causa más frecuente de la conjuntivitis es una infección bacteriana o viral, una reacción alérgica o, en bebés, un conducto lagrimal parcialmente abierto.
- Si bien la conjuntivitis puede ser molesta, rara vez afecta la visión. Los tratamientos pueden ayudar a aliviar las molestias de la conjuntivitis. Como la conjuntivitis puede ser contagiosa, su diagnóstico y su tratamiento tempranos limitan el contagio a otras personas.
- Los síntomas más frecuentes de la conjuntivitis son los siguientes:
 - Enrojecimiento en uno o ambos ojos.
 - Picazón en uno o ambos ojos.
 - Una sensación arenosa en uno o ambos ojos.
 - Secreción en uno o ambos ojos que forma una costra durante la noche, la cual puede impedir que abras un ojo o ambos a la mañana.
 - Lagrimeo.

- Tipos de conjuntivitis:
 - Conjuntivitis viral. Puede ocurrir con los síntomas del resfriado, la influenza (gripe) o de otra infección respiratoria. Por lo general, comienza en un ojo y puede pasar al otro en pocos días. Las secreciones del ojo suelen ser acuosas en lugar de espesas.
 - Conjuntivitis bacteriana. Se asocia más comúnmente a secreciones (pus), que pueden hacer que los párpados se peguen. A veces, ocurre con una infección de oído.
 - Conjuntivitis alérgica. Generalmente afecta a ambos ojos. Puede producir picazón, inflamación y lagrimeo intensos. Podría ocurrir con síntomas de alergia, como picazón de la nariz, estornudos, irritación de la garganta o asma.
 - Conjuntivitis causada por irritantes. Puede causar lagrimeo y secreciones mucosas.



La conjuntivitis es una inflamación o una infección en la membrana transparente (conjuntiva) que recubre el párpado y la parte blanca del globo ocular.

prevención de la conjuntivitis



Tanto en niños, niñas como en adultos/as, la conjuntivitis puede causar inflamación de la córnea que puede afectar la visión.

- Tanto en niños, niñas como en adultos/as, la conjuntivitis puede causar inflamación de la córnea y afectar la visión. La evaluación y el tratamiento oportunos del dolor ocular por parte de la o el médico, la sensación de que algo está atascado en el ojo (sensación de cuerpo extraño), la visión borrosa o la sensibilidad a la luz pueden reducir el riesgo de complicaciones.
- Prevención del contagio de la conjuntivitis:
 - Mantén una buena higiene.
 - No te toques los ojos con las manos.
 - Lávatelas manos con frecuencia.
 - Usa una toalla y un paño limpios cada día.
 - No compartas las toallas y los paños.
 - Cambia la funda de la almohada a menudo.
 - Desecha los cosméticos para los ojos, como el rímel.
 - No compartas los cosméticos para los ojos ni los elementos personales de cuidado ocular.
- Ten en cuenta que la conjuntivitis no es más contagiosa que el resfriado común. Si no puedes tomarte un tiempo de descanso, está bien que regreses al trabajo, a la escuela o que retomes el cuidado de las y los niños siempre y cuando seas consistente y mantengas una buena higiene.
- Prevención de la conjuntivitis en recién nacidos:
 - Los ojos de las y los recién nacidos son susceptibles a una bacteria que normalmente se encuentra presente en el canal de parto de la madre. Esta bacteria no causa síntomas en la madre. En raras ocasiones, esta bacteria puede provocar en bebés un tipo grave de conjuntivitis llamada oftalmía neonatal, que requiere tratamiento de inmediato para conservar la visión. Por este motivo, poco después del nacimiento, se aplica un ungüento con antibiótico en los ojos de todas y todos los recién nacidos. El ungüento ayuda a prevenir la infección ocular.



tratamiento de conjuntivitis



- El tratamiento para la conjuntivitis suele enfocarse en el alivio de los síntomas. La o el médico puede recomendarte usar lágrimas artificiales, limpiar los párpados con un paño húmedo y aplicar compresas frías o tibias varias veces al día.
- Si usas lentes de contacto, te indicará que dejes de usarlas hasta completar el tratamiento. Es probable que te recomiende que te deshagas de las lentes de contacto que estabas utilizando, si eran desechables.
- Desinfecta las lentes duras durante la noche antes de reutilizarlas. Pregúntale a la o el médico si debes desechar y reemplazar los accesorios de las lentes de contacto, como el estuche que utilizaste antes o en el transcurso de la enfermedad. También reemplaza cualquier maquillaje para ojos que hayas usado antes de la enfermedad.
- En la mayoría de los casos, no necesitarás antibióticos en gotas para los ojos. Como la conjuntivitis generalmente es viral, los antibióticos no ayudarán y hasta pueden causar daño al reducir su eficacia en el futuro o provocar una reacción al medicamento. En cambio, el virus necesita tiempo para seguir su curso, hasta dos o tres semanas.
- Los signos y síntomas deberían desaparecer gradualmente por sí solos.
- Los medicamentos antivirales pueden ser una opción si la o el médico determina que la causa de la conjuntivitis es el virus del herpes simple.
- Tratamiento de la conjuntivitis alérgica
 - Si la irritación se debe a una conjuntivitis alérgica, es posible que te receten uno de los muchos tipos diferentes de gotas para los ojos para las personas con alergias. Algunos de ellos pueden ser medicamentos que ayudan a controlar las reacciones alérgicas, como antihistamínicos y estabilizadores de los mastocitos, o medicamentos que ayudan a controlar la inflamación, como descongestionantes, esteroides y gotas antiinflamatorias.
 - También pueden ser eficaces las gotas para los ojos de venta libre que contienen antihistamínicos y antiinflamatorios. Pregúntale a la o el médico si no estás seguro de cuál producto usar.
 - También puedes reducir la gravedad de los síntomas de conjuntivitis alérgica si evitas cualquier cosa que te provoque alergia, de ser posible.



El tratamiento para la conjuntivitis suele enfocarse en el alivio de los síntomas. La o el médico puede recomendarte usar lágrimas artificiales, limpiar los párpados con un paño húmedo y aplicar compresas frías o tibias varias veces al día.

higiene y cuidado de los ojos



El sentido de la vista y el estado de nuestros ojos es muy importante, y es que la mitad de la información que recibimos del entorno nos llega a través de ellos.

- Hay cosas que puedes hacer para ayudar a mantener tus ojos sanos y asegurarte de que estás viendo lo mejor posible:
 - Come una dieta saludable y equilibrada: tu dieta debe incluir bastantes frutas y verduras, especialmente verduras amarillas y de hojas verdes. Comer pescado rico en ácidos grasos omega-3, como el salmón, y el atún, también puede beneficiar a los ojos.
 - Mantén un peso saludable: tener sobrepeso u obesidad aumenta el riesgo de desarrollar diabetes. La diabetes te pone en mayor riesgo de contraer retinopatía diabética o glaucoma.
 - Haz ejercicio regularmente: el ejercicio puede ayudar a prevenir o controlar la diabetes, la presión arterial alta y el colesterol alto. Estas enfermedades pueden conducir a algunos problemas del ojo o de la visión.
 - Usa gafas de sol: la exposición al sol puede dañar los ojos y aumentar el riesgo de cataratas y degeneración macular relacionada con la edad. Protege tus ojos con gafas de sol que bloqueen el 99 al 100% de la radiación UVA y UVB.
 - Usa gafas protectoras: para evitar lesiones oculares, necesitas protección para los ojos, por ejemplo cuando juegues ciertos deportes, trabajes en fábricas o la construcción y hagas reparaciones o proyectos en tu hogar.
- Evita fumar: fumar aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades de los ojos relacionadas con la edad, como la degeneración macular y cataratas; y puede dañar el nervio óptico.
- Conoce tu historia clínica familiar: algunas enfermedades oculares son hereditarias, por lo que es importante averiguar si alguien en tu familia las ha tenido.
- Conoce tus otros factores de riesgo: a medida que envejeces, estás en mayor riesgo de desarrollar enfermedades y afecciones a los ojos relacionadas con la edad.
- Si usas lentes de contacto, toma medidas para prevenir infecciones oculares: lávatelas bien las manos antes de ponerte o quitarlos. Sigue también las instrucciones sobre cómo limpiarlos correctamente y reemplázalos cuando sea necesario.
- Da a tus ojos un descanso: si pasas mucho tiempo frente a una computadora, puedes olvidarte de parpadear, lo que puede cansar tus ojos. Para reducir la fatiga ocular, prueba la regla 20-20-20: Cada 20 minutos, desvía la vista unos seis metros delante de ti por 20 segundos.



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

