



Madrid, 19 de mayo de 2020

Ilmo/a. Sr/a. Presidente/a del Colegio Oficial de Farmacéuticos  
C/C: Ilmo/a. Sr/a. Presidente/a del Consejo Autonómico de Farmacéuticos  
Ilmo/a. Sr/a. Consejero/a del Pleno

Estimado/a Presidente/a:

Desde este Consejo General de Farmacéuticos seguimos trabajando para elaborar materiales de interés, tanto para farmacéuticos como para población general, en relación a la infección por el nuevo coronavirus.

Mediante este escrito te hago llegar la infografía "COVID-19 ¿Cómo puedo limpiar mis gafas?", realizada a iniciativa de la Vocalía Nacional de Óptica Oftálmica y Acústica Audiométrica, en la que se incluyen las principales recomendaciones para llevar a cabo una correcta limpieza diaria de gafas.

Este trabajo es continuación a la anterior infografía "COVID-19 ¿Puedo usar lentes de contacto?", que se difundió a principios de este mes.

El material está disponible en Portalfarma, en los espacios [Infección por coronavirus COVID-19](#) y [Vocalía Nacional de Óptica Oftálmica y Acústica Audiométrica](#).

Te agradecería que dieras difusión a esta infografía entre tus colegiados.

Quedo a tu disposición para cualquier cuestión que puedas considerar en relación con este tema. Recibe un cordial saludo,

Raquel Martínez García



## COVID-19

### ¿Cómo puedo limpiar mis gafas?



Durante este tiempo de pandemia, estamos extremando la higiene, la desinfección personal y la de nuestro entorno. Pero **¿te acuerdas de limpiar tus gafas diariamente? ¿sabes cómo hacerlo?**

Sigue estas sencillas recomendaciones:

1.



Lávate las manos correctamente.

2.



Pon una gota de jabón líquido neutro o de manos en cada cristal.

3.



Frota suavemente ambos lados de los cristales y toda la montura.

4.



Enjuaga la gafa y sacúdela ligeramente para eliminar la mayor parte del agua.

5.



Seca la gafa con cuidado con un paño limpio que no deje pelusa o un pañuelo sin costuras. No utilices nunca papel, pues puede arañar los cristales.



Si no dispones de agua y jabón entonces:



Comprueba que no hay polvo o impurezas en las gafas. En caso afirmativo, sacude las partículas antes de limpiar los cristales para evitar rayarlos.



Utiliza una bayeta de microfibra y un spray limpia gafas para dar humedad.



Frota la superficie de los cristales con cuidado.

Estos mismos consejos sirven para limpiar...



las gafas de sol



las gafas de seguridad



y las gafas deportivas.



Además es probable que ahora con el uso de mascarilla se empañen tus gafas, para evitarlo pulverízalas con un spray antivaho.



#### Recuerda:

Siempre deberías poner y quitarte las gafas **usando las dos manos al mismo tiempo** tratando de no forzar las varillas.



#### Fuentes:

[https:// portalfarma \(covid 19- lentes de contacto\)](https://portalfarma(covid-19-lentes-de-contacto))  
<https://www.allaboutvision.com/>  
<https://cuidatuvista.com/>