

## 👁️ LENTES DE CONTACTO: Un fácil manual de usuario

### 👁️ CUIDADOS Y MANTENIMIENTO

---

- El **periodo medio de uso es de entre 8 y 12 horas**, aunque dependerá del usuario y del tipo de lente de contacto, y siempre bajo la recomendación de su contactólogo.
- Las lentes de contacto blandas, debido a su naturaleza porosa y a su composición, **absorben y acumulan componentes procedentes de la lágrima** (grasa, proteínas, calcio, etc.), **e incluso del medio ambiente** (polvo, humo de tabaco o cocinas, etc.). Si no se eliminan estos depósitos, la lente se verá afectada tanto en su calidad óptica como en su confort o comodidad. De la misma manera no está aconsejado utilizar lentes de contacto en presencia de vapores nocivos o tóxicos.
- Las lentes desechables normalmente **deben limpiarse con Solución Única**, o incluso otros tipos de limpieza si así fuese necesario (peróxido, limpiadores, etc.). Este líquido tiene como función la de **Limpiar, Desinfectar, Conservar y Aclarar, siendo compatible con la lentilla y el ojo del portador**. No todas las soluciones son igual de efectivas, por ello, siempre debes usar la que tu óptico optometrista te recete o recomiende. No la cambies sin su permiso.
- Entonces, cuando te las quites, limpia tus lentes de contacto sobre la palma de la mano con Solución Única para acabar con todo tipo de residuos y microorganismos. Se dejan la noche en el estuche inmersas en esa solución, y al día siguiente cambiaremos el líquido sucio por limpio. **El agua está totalmente prohibida**, ya que contiene cloro, sales y gérmenes que pueden causar deterioro, depósitos o incluso enfermedades en el ojo.
- **Limpia el estuche con frecuencia** (semanalmente), y cámbialo cada 3 meses, es el mayor foco de infección.
- **Las lentes necesitan humectación**. Si notas que estas en un ambiente seco (coche, avión, cine,...) debido a la acción del aire acondicionado o de la calefacción es recomendado utilizar un lubricante especial para humedecer el ojo (lagrimas artificiales). De esta forma evitaras sentir una sensación de sequedad y picor en los ojos.
- **Las soluciones de mantenimiento no deben estar abiertas más de tres meses** (dependiendo del fabricante), ya que hay riesgo de provocar irritación o infección en el ojo. No tienes que cambiar el sistema de mantenimiento sin el previo conocimiento de tu Óptico-Optometrista.

### 👁️ COLOCACIÓN Y EXTRACCIÓN DE LAS LENTILLAS

---

- Antes de manipular las lentes, es conveniente **lavarse las manos** con un jabón neutro. Asegúrate que la lente no está del revés, para ello colóquela en su dedo índice para comprobar el perfil, si el borde de la lente tiene forma de cuenco, la lente está del derecho, pero si tiene forma de plato llano hacia fuera, la lente está al revés, con mucho cuidado vuelve la lente. Mantén bien abierto el ojo ayudándote si es necesario con otros dedos. Coloca la lente en el dedo y acércalo al ojo hasta que esté muy próximo a la película de lágrima. Entonces, la misma lente tenderá a adherirse y a colocarse. Podrás saber con facilidad si la lente no está bien colocada, porque no verás bien y no te sentirás cómodo/a con ellas.

En caso de querer retirarlas deberás: Lavarte las manos. Si la lente se queda pegada al ojo (no se mueve), deberás aplicar solución lubricante y esperar a que se mueva sin dificultad.

Ver video en: [www.visionsoto.com](http://www.visionsoto.com) en zona de lentillas.

## CASOS POR LOS CUALES DEBERÍA RETIRAR LAS LENTES Y CONSULTAR A TU ÓPTICO OPTOMETRISTA

---

➤ **Si una lente está rota o tienes sensación de cuerpo extraño:** Sentirás una molestia (como si tuvieras un objeto extraño en el ojo). Es preciso quitarse la lente inmediatamente. Las roturas en el borde de la lente pueden ocasionar lesiones graves en el ojo aunque la visión sea perfecta. Pestañas, polvo, o partículas también crean esta sensación. Una lente de contacto nunca debe de molestar, y si nos está molestando, es que hay algo que no funciona bien, ya sea por deterioro de la lente, por partículas suspendidas en la lagrime (polvo, pelos, maquillaje,...), o incluso por una irritación ocular. En estos casos, quitar la lente, verificar que está en perfectas condiciones, aclararla y volver a poner. Si siguen las molestias, acudir al contactólogo.

➤ **Si ves "halos" al mirar a las luces:** Este fenómeno suele ocurrir por la noche, cuando llevas mucho tiempo con las lentes y significa casi siempre que las lentes están secas. Si parpadeas rápidamente, la lente se humedece y recupera la visión normal. En el caso que no desaparezcan las molestias puede que la lente este grasa. Es conveniente retirarla para limpiarla con el líquido adecuado.

➤ **Si sientes una sensación de sequedad:** Nuestro ritmo de parpadeo habitual es de 22 veces por minuto. Cuando leemos, lo reducimos a 10-12 veces/minuto y frente al ordenador podemos hacerlo hasta 7. Esta disminución ocasiona una sequedad que puede producir molestias. Para evitarlas basta con parpadear rápidamente o humedecer el ojo con lágrimas artificiales. Si persiste conviene quitarnos las lentes de contacto durante unas horas.

➤ **Para nadar o ducharse:** Por el riesgo de perderlas y principalmente por la posibilidad de irritación ocular y/o deterioro de las lentes al entrarnos jabón o cloro en los ojos.

➤ **Las lentes deben ponerse antes de maquillarse, y retirarlas antes de comenzar a desmaquillarse:** Durante la aplicación de laca, los ojos deben permanecer completamente cerrados, incluso unos instantes después de haber terminado. Si alguna partícula de laca entra en contacto con las lentes, pueden quedar inservibles.

### RECUERDE SIEMPRE:

➤ **Hacer la renovación de las lentes de contacto cuando se lo recomiende su contactólogo y fabricante,** y nunca usarlas más tiempo de lo indicado, si es LC diaria: 1 día, si es LC quincenal: 15 días, si es LC mensual: 30 días. Recuerda que el fabricante hace los estudios en laboratorio pensando en esos días de uso. A partir de esos días, las características técnicas, humectación y permeabilidad de oxígeno de la lente no son las indicadas para su uso.

➤ **Si se cae la lente al suelo** debemos considerar que la lente está contaminada y proceder a una limpieza profunda con los líquidos de mantenimiento. Para evitar su rotura, es conveniente humedecerla con Solución Única, lágrimas artificiales o suero, antes de su manipulación. Tenemos que ser muy constantes en la limpieza.

- **Durante la gestación** se producen cambios hormonales que alteran la fisiología de los tejidos, y humectación del ojo. En ocasiones, estos cambios pueden producir molestias en mujeres que utilizan lentes de contacto.
- **En condiciones de uso normales la rotura de la LC es poco habitual:** Durante su manipulación tener en cuenta de que se trata de elementos delicados. Una mala maniobra al quitarlas y guardarlas en el estuche o las uñas largas pueden ser origen de pequeñas roturas en los bordes de la lente.
- **Las lentillas no se pierden dentro del ojo:** La anatomía del ojo hace que este suceso sea imposible. Si puede ocurrir que la lente se desplace; para colocarla basta con deslizarla hacia el centro del ojo.
- **¿Durante cuantos años puedo utilizar lentes de contacto?:** No existen límites, siempre que el ojo este sano y la lente en perfectas condiciones. Las personas que dejan de utilizar las lentes de contacto, lo hace generalmente debido a las molestias derivadas de un mantenimiento inadecuado.

**Sea responsable y cuide de sus ojos, y si tiene cualquier consulta, no dude en hacerla.**