

Cuidado y seguridad de las lentes de confidencialidad





Cuidado y seguridad de las lentes de contacto

Las lentillas pueden ser una gran alternativa a las gafas: son cómodas, cómodas y ofrecen una visión clara sin cambiar tu aspecto. Millones de personas las llevan de forma segura cada día. Sin embargo, las lentillas son dispositivos médicos que se colocan directamente sobre los ojos, por lo que deben manipularse con cuidado. Con buena higiene y revisiones regulares, puedes mantener tus ojos sanos y cómodos mientras disfrutas de todos los beneficios de las lentillas.

Por qué importa una buena higiene de lentes

Como las lentillas descansan sobre la superficie del ojo, cualquier suciedad, bacteria o residuo puede causar irritación o infección.

Una higiene adecuada ayuda a prevenir problemas como:



- Infecciones oculares (incluidas las graves como úlceras corneales)
- Rojecimiento e irritación
- Ojos secos o molestias
- Visión borrosa

Incluso las infecciones leves pueden ser dolorosas y requieren tratamiento, por lo que la prevención es clave.



Cómo insertar y quitar lentes de contacto

Colocación de tus lentes:

1. Lávate y sécate bien las manos. Usa un espejo para observar la posición de la lente.
2. Coloca la lente en la punta del dedo índice: debe parecer un cuenco suavemente curvado con los bordes mirando hacia dentro, no hacia fuera. Algunos objetivos tienen marcas para ayudar.
3. Con la otra mano, levanta el párpado superior de la línea de las pestañas.
4. Usa el dedo corazón de la mano de la lente para bajar suavemente el párpado inferior.
5. Mira al frente o ligeramente hacia arriba y coloca el cristalino suavemente sobre tu ojo.
6. Suelta lentamente la tapa superior y luego parpadea varias veces; puede que la lente tarde unos segundos en estabilizarse.

Quitar tus lentes:

1. Lávate y sécate las manos.
2. Mira hacia arriba y baja el párpado inferior.
3. Toca suavemente el cristalino con la yema del dedo y deslízalo hasta el blanco del ojo.
4. Pellizca suavemente entre el pulgar y el dedo y luego sácala.
5. Limpia o descarta el objetivo según corresponda.

HOW TO CLEAN YOUR CONTACT LENSES



WASH AND
DRY YOUR
HANDS



FILL YOUR CONTACT
LENS CASE WITH
FRESH SOLUTION



RUB THE LENS IN
SOLUTION IN THE
PALM OF YOUR HAND



RINSE THE LENS
WITH SOLUTION



STORE THE CONTACT
IN ITS CASE
REPEAT WITH
REMAINING LENS

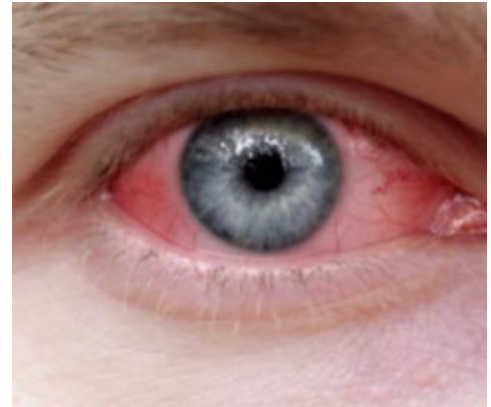
Consejos diarios para el cuidado de lentes

Sigue estos pasos para mantener tus lentes —y tus ojos— limpios y saludables:

- Lávate y sécate bien las manos antes de tocar tus lentes o los ojos.
- Inserta lentes antes de aplicar maquillaje o cremas faciales para evitar contaminaciones.
- Usa solo una solución nueva para limpiar y guardar tus lentes. Nunca reutilices ni "rellenes" la solución antigua.
- Limpia y frota suavemente las lentes (a menos que uses desechables diarios). Frotar elimina depósitos que pueden acumularse incluso si usas soluciones "sin roce".
- Enjuaga la funda a diario con solución fresca (no agua del grifo) y déjala secar al aire sin tapas. Cambia la funda cada tres meses.
- Quítate las lentes antes de dormir, a menos que tu optometrista haya recomendado específicamente lentes nocturnas. Dormir con lentillas aumenta el riesgo de infecciones oculares.
- Evita el agua — no uses lentes mientras nadas, te duchas o en jacuzzis. El agua puede introducir microorganismos perjudiciales, como Pseudomonas o Acanthamoeba, que pueden causar infecciones oculares graves y dolorosas.
- Vigila las señales de advertencia

Si notas alguno de los siguientes síntomas, quítate las lentes inmediatamente y contacta con tu oftalmólogo:

- Rojecimiento o dolor
- Visión borrosa o nublada
- Sensibilidad a la luz
- Desgarro o descarga excesiva
- La sensación de que hay algo en tu ojo



No intentes "aguantar" la incomodidad: seguir usando lentes cuando tus ojos están irritados puede empeorar el problema.

Hábitos saludables para la comodidad a largo plazo

- **Sigue tu calendario de reemplazos.** Las lentes viejas o dañadas pueden causar sequedad e irritación.
- **Lleva gafas de repuesto.** Lleva siempre unas gafas por si no puedes llevar las lentes.
- **Mantente hidratado.** Bebe mucha agua y usa gotas humedecentes si tienes los ojos secos (pregunta a tu oftalmólogo cuáles son seguras).
- **Asiste a revisiones regulares de lentes.** Tu graduación y el ajuste de la lente pueden cambiar con el tiempo, incluso si tu visión parece estar bien.

Tu optometrista revisará tus ojos en busca de signos tempranos de sequedad, irritación o infección. También se asegurarán de que tus objetivos sigan siendo el mejor para tus necesidades.



En resumen

Las lentillas son una forma segura y eficaz de corregir la visión, siempre que las cuides correctamente. **Las manos limpias, la solución fresca y un reemplazo regular** son tus mejores defensas contra infecciones y molestias. Si alguna vez te sientes doloridos, rojos o borrosos, quítate las lentes y haz que te las revisen.

Con buenos hábitos y cuidado profesional, tus lentillas te darán una visión clara y cómoda cada día.