

# Guía informativa para el usuario



Lentes de contacto  
cómodas y seguras  
para todas las edades



Mi óptico-optometrista me ha informado de los procedimientos que debo seguir para realizar un uso cómodo y seguro de mis lentes de contacto y se pone a mi disposición para responder a cuantas preguntas pueda plantearle.

Además, me ha entregado la presente guía de usuario de lentes de contacto, indicándome expresamente que, ante cualquier duda o incidencia relacionada con el uso de las lentes de contacto que me han suministrado, debo acudir a consultarle.

Del mismo modo, me ha informado que está a mi entera disposición para realizar las oportunas revisiones periódicas.

Fecha \_\_\_\_\_

Firma

Nombre y apellidos usuario y/o tutor

# Guía informativa para el usuario



Lentes de contacto  
cómodas y seguras  
para todas las edades



GUÍA DEL USUARIO

USO CÓMODO Y SEGURO  
DE LAS LENTES DE CONTACTO

Mi óptico-optometrista me ha informado de los procedimientos que debo seguir para realizar un uso cómodo y seguro de mis lentes de contacto y se pone a mi disposición para responder a cuantas preguntas pueda plantearle.

Además, me ha entregado la presente guía de usuario de lentes de contacto, indicándome expresamente que, ante cualquier duda o incidencia relacionada con el uso de las lentes de contacto que me han suministrado, debo acudir a consultarle.

Del mismo modo, me ha informado que está a mi entera disposición para realizar las oportunas revisiones periódicas.

Fecha \_\_\_\_\_

Firma

Nombre del Óptico-Optometrista  
y nº de colegiado

\_\_\_\_\_

## Enhorabuena

Acaba de recibir sus nuevas lentes de contacto blandas prescristas por su Óptico - Optometrista, exclusivamente para sus ojos.

La información que le facilitamos a continuación le ayudará a utilizar sus lentes de contacto sin complicaciones.

Cuidando sus lentes y siguiendo nuestros consejos, conseguirá una visión nítida junto a un uso cómodo y seguro.

Con este tipo de lentes de contacto, hace falta muy poco tiempo para adaptarse a la sensación de la lente en el ojo.

Ante cualquier duda no resuelta por esta información deberá dirigirse a su Óptico - Optometrista, profesional de la visión que le dará la respuesta adecuada.



**Información**



**Advertencia de Riesgo**



**Situación de Riesgo**



**Alto Riesgo a evitar Siempre**

La información que se le suministra en esta Guía, está acompañada de imágenes y señalización de colores, para facilitarle el conocimiento de las normas básicas para un uso cómodo y seguro de sus lentes de contacto.

## Respuestas a las preguntas más frecuentes



### Si al ponerme las lentes de contacto, observo alguna molestia, ¿qué debo hacer?

Retírela y observe si tiene alguna alteración. Compruebe si se la ha puesto del revés. Si, a pesar de todo, las molestias persisten, no se las ponga y acuda a su Óptico-Optometrista.



### ¿Puedo ponerme una lente de contacto cuando tenga una pequeña rotura?

Nunca, aunque sea por muy poco tiempo. Las pequeñas roturas en la lente de contacto, pueden provocar lesiones muy importantes en el ojo, aunque la visión sea perfecta.



### En ocasiones, cuando retiro las lentes de contacto por la noche, noto molestias ¿qué debo hacer?

Cuando excedemos el horario habitual o hemos estado en ambientes muy secos -aire acondicionado o calefacción-, al retirar las lentes podemos notar molestias. En estos casos es recomendable que minutos antes de retirarlas humidicemos los ojos con lágrimas artificiales. Si esta situación se presenta con mucha frecuencia, es necesario que se lo comunique a su Óptico-Optometrista.



## ¿Por qué, en algunas ocasiones, veo “halos” al mirar las luces?

Este fenómeno lo solemos apreciar por la noche, cuando llevamos muchas horas con las lentes de contacto. Si parpadeamos varias veces y recuperamos la visión normal, significa casi siempre que las lentes están “secas” o sucias. Si los halos no desaparecen, podría deberse a que la lente está deteriorada y debe ser reemplazada o bien a que se está produciendo una alteración de la salud ocular, por lo que las lentes de contacto deben ser retiradas inmediatamente de los ojos.



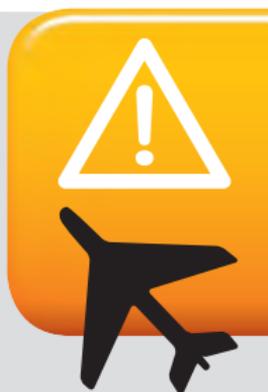
## ¿Por qué a veces noto más mis lentes de contacto cuando leo o cuando estoy delante del ordenador?

Nuestro ritmo habitual de parpadeo es de unas 22 veces por minuto. Cuando leemos, lo reducimos a 10/12 veces por minuto y en el ordenador puede que sólo parpadeemos hasta 7 veces por minuto. Esta disminución provoca que la lente de contacto se seque, lo que puede ocasionar molestias y mala calidad de la visión. Debemos aumentar nuestro ritmo de parpadeo o usar lágrimas artificiales.



## ¿Qué puede ocurrir si viajo en avión con mis lentes de contacto?

Si usted habitualmente nota cierta sensación de sequedad en el uso de lentes de contacto, es recomendable que en viajes largos de avión, utilice sus gafas graduadas. Podemos apreciar molestias debido a la “sequedad” provocada por el aire acondicionado. Recuerde siempre que en lugares “cerrados” con aire acondicionado, calefacción o con polución, podemos apreciar molestias debido a la “sequedad ambiental”, por lo que debemos aumentar nuestro ritmo de parpadeo y usar lágrimas artificiales para hidratar nuestros ojos y las lentes de contacto.





### **¿Qué me puede ocurrir si duermo con las lentes de contacto puestas?**

Nuestra salud ocular se podrá ver afectada con lesiones en la córnea al no recibir el oxígeno suficiente que pueden afectar a nuestra visión e incluso imposibilitar el uso de lentes de contacto en el futuro.

Sólo algunas lentes de contacto disponen de las especiales propiedades que permiten poder dormir con ellas, y sólo podrán hacerlo aquellos usuarios que hayan superado con éxito las pruebas y se sometan a los controles periódicos de su Óptico-Optometrista



### **¿Qué debo hacer si se me introduce un objeto extraño en el ojo?**

Si ocasionalmente se nos introduce en el ojo algún cuerpo extraño -partículas de polvo, arena, pestañas, etc. debemos parpadear varias veces para intentar eliminar la molestia. Si persiste, retirar inmediatamente la lente de contacto y aclararla en la solución que llevamos en nuestro estuche portalentes, y sólo si la molestia ha desaparecido, podemos volver a insertarla en el ojo.



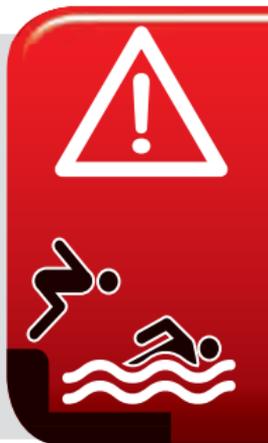
### **¿Qué debo hacer si una lente de contacto cae al suelo?**

Debemos considerar que la lente estará contaminada y por tanto, si no tenemos posibilidad de limpiarla convenientemente, deberemos guardarla en el estuche portalentes hasta que podamos proceder a su adecuada limpieza.



### ¿Puedo bañarme con mis lentillas?

No es recomendable bañarse con las lentes de contacto, puesto que nuestros ojos se irritan con más facilidad. Debemos extremar estas precauciones cuando nos bañemos en ríos, lagos, pantanos, etc., donde existe **mucho más riesgo de contaminación de las aguas** por su estancamiento. Para evitar riesgos de pérdida y aumentar la seguridad, es conveniente usar gafas de natación. Como otra opción, ahora existen también gafas de natación con graduación que nos permiten prescindir de las lentillas y bañarnos en cualquier agua de forma segura.



### ¿Qué precauciones debo tener al ducharme, con mis lentes de contacto?

No mirar directamente al cabezal de la ducha para evitar perder las lentes de contacto. Estar con los ojos cerrados cuando el agua pase por la cara con el fin de evitar que el jabón se introduzca en los ojos y nos escuezan. Está totalmente desaconsejado llevar lentes de contacto cuando estemos en una **sauna**, debido a que nos puede provocar alteraciones de la salud ocular.



### ¿Puedo humedecer las lentes de contacto con agua del grifo?

Nunca debemos aclarar las lentes de contacto con agua del grifo. Menos aún con nuestra "saliva", puesto que además de deteriorar la lente, corremos el riesgo de crear importantes problemas para nuestra salud ocular.





### **¿Qué precauciones debo tener con los cosméticos, la laca y las colonias?**

Las lentes deben ponerse antes de maquillar los ojos, y retirarlas antes de desmaquillarse. Durante la aplicación de laca, los ojos deben permanecer cerrados. Si alguna “micro gota” de laca o colonia afecta a la superficie de la lente de contacto ésta quedará inservible, afectando a la salud ocular.



### **¿Puede afectar el embarazo al uso de lentes de contacto? ¿Y los medicamentos?**

Durante la gestación se producen importantes cambios hormonales que afectan al metabolismo. En algunos casos estas alteraciones, pueden provocar algún tipo de intolerancia en el uso de las lentes de contacto, al igual que puede ocurrir con la ingesta de algunos medicamentos. No dude en consultar a su Óptico-Optometrista ante cualquier anomalía.



### **¿Puedo cambiar las soluciones que uso para el mantenimiento de mis lentes de contacto?**

Nunca debe cambiar el sistema de mantenimiento que le ha sido indicado por su Óptico- Optometrista sin su consentimiento previo.

Las soluciones de mantenimiento, aunque pueda parecer que tienen finalidades similares, están compuestas por productos químicos bactericidas, neutralizantes y conservantes que pueden afectar al material de las lentes y al metabolismo del ojo.



### ¿Se rompen las lentes de contacto con facilidad?

Se estima que el número de roturas de las lentes de contacto está por debajo del 1%. La mayoría de estas roturas se producen en el momento de la manipulación al retirarlas, debido a “pellizcos” con las uñas o enganches al insertarlas en el estuche portalentes.



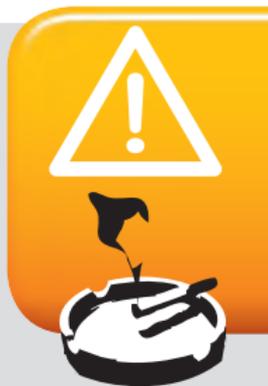
### ¿Se puede perder una lente de contacto “dentro del ojo”?

Resulta totalmente imposible que una lente de contacto “se ponga por detrás del ojo”. Lo más habitual es que la lente esté atrapada bajo el párpado superior.



### El tabaquismo, ¿puede producir incidencias en el uso de lentes de contacto?

Los fumadores estarán en ambientes más polucionados y las lentes de contacto se verán afectadas por la mayor contaminación, fomentando mayor irritación de los ojos, que resulta pasajera, y un más rápido envejecimiento de las lentes de contacto. Es fundamental que se extreme la limpieza de las lentes de contacto y se adelante su reemplazo para evitar posibles alteraciones de la salud ocular.



### ¿Existe un límite de años para seguir usando con éxito lentes de contacto?

La mayoría de las personas que no pueden seguir usando lentes de contacto con éxito, es debido a que no han seguido las normas básicas de uso y mantenimiento de sus lentes de contacto, además de los oportunos controles con su Óptico-Optometrista.





### ¿Qué me puede ocurrir si uso mis lentes de contacto desechables más veces de las indicadas?

Las lentes desechables tienen un ciclo de vida eficaz que proporciona seguridad para nuestra salud ocular. Si prolongamos los usos debemos asumir el alto riesgo de rechazo y, por tanto, de seguir usando lentes de contacto a medio y largo plazo, además de posibles alteraciones crónicas de nuestra salud ocular.



### Si uso ocasionalmente lentes de contacto, ¿qué debo hacer cuando decido ponerlas de nuevo?

Cuando las lentes han estado más de dos días en el estuche sin ser usadas, debemos hacer previo al nuevo uso, una limpieza y desinfección completa con nuestro sistema de mantenimiento.



### ¿Puedo reutilizar la solución del estuche de mis lentes de contacto más de un día?

Nunca reutilice de nuevo la solución que se encuentra en el estuche. Utilice solución nueva cada vez que se quite las lentes. La efectividad del desinfectante de la solución es limitada en el tiempo.



### Me va fenomenal con las lentes de contacto, ¿qué necesidad tengo de disponer de unas gafas actualizadas?

Tenga siempre disponibles unas gafas con la graduación actualizada para evitar una utilización excesiva de sus lentes contacto o si éstas deben ser reemplazadas. Aunque las lentes de contacto sean su corrección visual predilecta, las gafas actualizadas son un soporte fundamental.



## Más información importante



### RESPUESTA NORMAL AL USO DE LENTES DE CONTACTO

Si es la primera vez que utiliza lentes de contacto, puede sentir momentáneamente un ligero picor y lagrimeo en los ojos, notar al principio las lentes de contacto (una más que otra) y que ve diferente que con las gafas.



### SI SU VISIÓN ES BORROSA AL PONER LA LENTE DE CONTACTO, COMPRUEBE LO SIGUIENTE:

- Puede ser que la lente no esté centrada en el ojo. Manipule suavemente la lente de contacto no centrada hacia el centro con el ojo abierto, utilizando la presión del dedo sobre el borde del párpado superior o el inferior (empujando la lente con el párpado).
- Si la lente se encuentra en la posición correcta, extráigala y compruebe lo siguiente:
  - a. Presencia de maquillaje o aceite en la lente. Extráigala, frotela suavemente con solución limpiadora y vuelva a insertarla.
  - b. La lente puede ser la del otro ojo.
  - c. La lente puede estar colocada al revés, así también podría resultar menos cómoda de lo habitual.



### RESPUESTA ANORMAL AL USO DE LENTES DE CONTACTO

Dolor o enrojecimiento, visión borrosa y disminución de la visión que no mejora. Si en algún momento nota algún síntoma de estos o algún otro que le parece extraño, retírese las lentes de contacto y acuda a su Óptico-Optometrista.

## Manejo fácil y seguro de las lentes de contacto



### Consejos generales:

- Debe lavarse las manos, limpiarlas y secarlas adecuadamente antes de manipular las lentes de contacto.
- Se recomienda utilizar un jabón que no contenga aceites, lociones o fragancias.
- Debe secarse las manos con una toalla sin pelusas.
- Utilice las yemas de los dedos para manipular las lentes (evite tocar las lentes con las uñas u objetos afilados).
- Compruebe que la lente esté limpia y que no esté dañada.
- Asegúrese de que la lente esta del “derecho”, antes de insertarla en su ojo.
- Antes de insertar la lente de contacto, aclárela con solución con el fin de eliminar cualquier resto de residuos.



### Insertar la lente de contacto

Al acercar la lente de contacto al ojo, siempre debe mantener abierto su otro ojo, fijando la mirada en el espejo, para facilitar la manipulación.

#### Con una mano:

- Coloque la lente en la yema del dedo índice, asegurándose de que esté seco.
- Con el dedo corazón deslice hacia abajo el párpado inferior.

#### Con la otra mano:

- Utilice el dedo índice para levantar el párpado superior.



## Colocar la lente:

- Inserte la lente de contacto en su ojo, realizando un ligero movimiento circular con su dedo, para eliminar burbujas de aire entre la lente y el ojo, asegurando su correcta inserción.
- Si la lente no se centra automáticamente tras varios parpadeos, con el ojo abierto, desplace con cuidado la lente hasta colocarla en su lugar empujándola con el borde del párpado (utilice el dedo como guía).

## Retirar la lente

- Recuerde siempre que debe mantener abierto su otro ojo, fijando la mirada en el espejo, para facilitar la retirada de su lente de contacto.

### Con una mano:

- Utilice el dedo índice para levantar el párpado superior

### Con la otra mano:

- Con el dedo corazón, deslice el párpado inferior hacia abajo.
- Ponga sus dedos índice y pulgar sobre la lente, cerrándolos suavemente, facilitando así que la lente se desprenda de su ojo, quedando retenida entre sus dedos.



## Advertencias

- Guarde sus lentes de contacto en su estuche, usando siempre solución nueva. **NUNCA** utilice de nuevo la solución que se encuentra en el estuche. Utilice solución nueva cada vez que se quite las lentes de contacto. Así evitará riesgos para su salud ocular.



## Recordatorio



Siga **SIEMPRE** las instrucciones recomendadas para un uso seguro de sus lentes de contacto. Las revisiones regulares son importantes para alcanzar el máximo rendimiento y una **VISIÓN SANA**.



Una **HIGIENE IMPECABLE** es esencial. Lávese siempre las manos antes de manipular sus lentes de contacto.



**NUNCA** duerma con sus lentes. Quíteselas cada noche. (salvo que estén específicamente diseñadas para uso prolongado y que su Óptico-Optometrista se las haya prescrito para este uso)



**NUNCA** utilice sus lentes de contacto más allá del período de días recomendado.



La **DESINFECCIÓN** es **ESENCIAL** cada vez que extrae sus lentes, para después ponerlas de nuevo, asegurando su salud ocular.

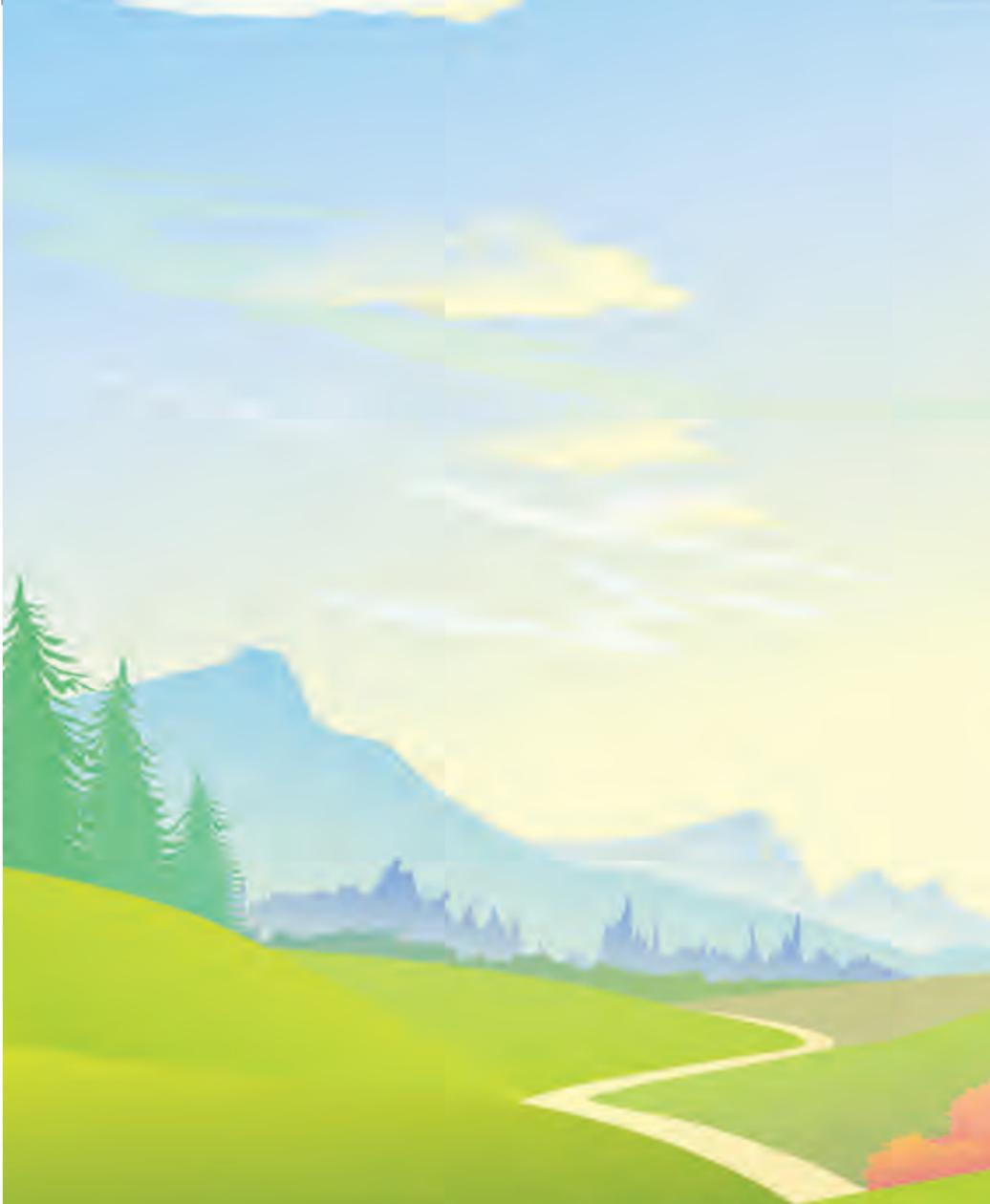


**NUNCA** utilice de nuevo la solución que se encuentra en el estuche. Utilice **SIEMPRE** solución nueva cada vez que retire sus lentes de contacto.



**NUNCA** use el agua del grifo para aclarar sus lentes de contacto y **JAMÁS** use saliva.





Consejo General  
de Colegios  
de Ópticos-Optometristas