

# Guía de instrucciones para el paciente

## Rutina de limpieza

Cómo preparar la lente para su inserción .

Una buena higiene es el primer y más importante aspecto para un cuidado adecuado de sus lentes de contacto.

Establezca una rutina de higiene en el manejo de sus lentes.

- Lave y aclare siempre sus manos a conciencia con un jabón neutro. Aclárelas cuidadosamente y séquelas con una toalla que no deje pelusa antes de manipular sus lentes.
- No utilice cosméticos a base de aceite, jabones que contengan crema, lociones o cremas antes de manipular sus lentes. Se recomienda insertar las lentes antes de maquillarse. Los cosméticos a base de agua tienden a provocar menos daños en las lentes que los productos a base de aceite.
- Mantenga sus ojos cerrados cuando utilice laca para el cabello u otros aerosoles.
- Consulte con su Profesional en el cuidado de la visión acerca del uso de lentes de contacto durante la práctica de actividades deportivas, incluidas las actividades acuáticas.
- Siga siempre estas instrucciones y cualquier consejo que le haya dado su Profesional en el cuidado de la visión para el manejo, inserción, extracción limpieza, desinfección y mantenimiento correcto de sus lentes.
- Nunca use las lentes más tiempo del periodo prescrito.

## **El envase de la lente**

Para abrir la caja localice la solapa de apertura en la cara anterior y tire de ella para desprecintarla. Cada lente se halla en su envase individual, diseñado específicamente para mantener la esterilidad. Para cerrar la caja y almacenarla, simplemente empuje la solapa hacia adentro.

NO utilice las lentes si el envase individual estéril está abierto o dañado.

Para abrir el envase individual de lentes de contacto:

1. Agite el envase para que la lente de contacto ‘nade’ en la solución líquida del interior
2. Aparte la lámina precinto. Manipule la lente con cuidado con la yema del dedo, y evite dañarla con las uñas. Esto ayuda a mantenerlas en perfectas condiciones de uso.
3. Extraiga la lente con cuidado deslizándola por la rampa del envase. No utilice pinzas u otros instrumentos.

## **Inserción de la lente**

Para evitar cualquier confusión, acostúmbrese a insertar siempre primero la lente del ojo derecho.

Antes de insertar la lente, compruebe que ésta carece de imperfecciones o arañazos. Si parece dañada, deséchela y use la siguiente.

Asimismo, verifique que la lente no está del revés. Coloque la lente sobre la yema de su dedo índice y levántela justo por encima del ojo: en estos momentos está mirando la copa (parte cóncava) de la lente desde fuera.

*Si es necesario aclarar la lente antes de insertarla en su ojo, utilice únicamente una solución salina estéril o solución única recomendada por su Profesional en el cuidado de la visión. NUNCA UTILICE EL AGUA DEL GRIFO.*

## Colocación de la lente en el ojo

1. Recuerde empezar por el ojo derecho. Una vez examinada la lente y comprobado que no está del revés, colóquela en la yema de su dedo índice.
2. Coloque el dedo corazón de la misma mano por debajo de las pestañas y tire del párpado inferior hacia abajo.
3. Utilice el dedo índice o el dedo corazón de la otra mano para levantar el párpado superior y coloque la lente en el ojo.
4. Suelte los párpados suavemente y parpadee.
5. Siga los mismos pasos para insertar la lente de contacto en el ojo izquierdo.

Existen otros métodos para la colocación de una lente. Si el método descrito le resulta problemático, su Profesional en el cuidado de la visión le proporcionará uno alternativo.

## Centrado de la lente

Normalmente, al insertarla, la lente se coloca automáticamente en el centro de su ojo y rara vez se desplaza a la parte blanca del ojo durante su uso. Sin embargo, esto puede ocurrir si la inserción o extracción no son realizadas de forma correcta. Para centrar una lente, siga cualquiera de estos métodos.

Con los ojos cerrados, de un suave masaje sobre la lente hasta colocarla a través del párpado cerrado.

O 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).

### **Nota:**

Si su visión es borrosa al insertar la lente, compruebe lo siguiente:

- Puede ser que la lente no esté centrada en el ojo. Siga entonces las instrucciones mencionadas anteriormente.
- Si la lente se encuentra en la posición correcta, extráigala y compruebe lo siguiente:
  - a. Presencia de maquillaje o aceite en la lente. Deseche la lente e inserte una nueva.
  - 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.

## Medidas para una lente adherida (inmóvil) al ojo

Si una lente se adhiere a su ojo, es posible que su Profesional en el cuidado de la visión le prescriba una solución lubricante o humectante. De esta forma puede humedecer sus lentes mientras las lleva puestas para que resulten más cómodas.

Aplique unas gotas y espere hasta que la lente se desplace libremente en el ojo. Si eso no resuelve el problema, consulte a su Profesional en el cuidado de la visión  
**INMEDIATAMENTE.**

## **Extracción de la lente**

Extraiga siempre las lentes en el mismo orden.

Lave, aclare y seque sus manos cuidadosamente y siga las mismas instrucciones descritas en el apartado “Rutina de limpieza”.

### **Precauciones:**

Asegúrese siempre de que la lente está en el centro del ojo antes de intentar extraerla. Compruébelo tapando el otro ojo. Si su visión es borrosa, la lente de contacto se ha desplazado a la zona blanca del ojo o no se encuentra en el ojo. Para localizar la lente de contacto, colóquese delante de un espejo e inspeccione la parte superior del ojo mirando hacia abajo a la vez que levanta el párpado superior

A continuación inspeccione la zona inferior tirando del párpado inferior

Una vez localizada la lente, la puede extraer utilizando el método del pellizco o cualquier otro recomendado por su Profesional en el cuidado de la visión.

## **El Método del pellizco**

1. Mire hacia arriba y deslice la lente de contacto hacia la zona blanca del ojo utilizando el dedo índice.
2. Pellizque suavemente la lente de contacto con las yemas del pulgar y del dedo índice y extraiga la lente.

## El cuidado de sus lentes de contacto

Para un uso continuado, seguro y cómodo de sus lentes es imprescindible seguir las instrucciones de su Profesional en el cuidado de la visión. Si extrae sus lentes y piensa volver a usarlas, lea atentamente las instrucciones para una correcta limpieza, aclarado, desinfección y conservación de sus lentes.

El no seguir un régimen de mantenimiento correcto puede provocar el desarrollo de problemas oculares serios.

El lavado y el aclarado son esenciales para extraer el mucus, las secreciones y los depósitos que se han podido acumular durante el uso. Realice esto inmediatamente después de extraer sus lentes y antes de desinfectarlas.

Los gérmenes dañinos sólo pueden ser eliminados mediante la limpieza, el aclarado y la desinfección.

Siga las instrucciones de uso para el mantenimiento de sus lentes que le ha dado su Profesional en el cuidado de la visión. Si utiliza una solución con peróxido de hidrógeno, también deberá neutralizar sus lentes.

- Siempre lave y aclare sus manos antes de manipular sus lentes de contacto.
- Utilice soluciones de mantenimiento no caducadas.
- Los sistemas térmicos que emplean calor pueden dañar sus lentes.
- NUNCA utilice únicamente solución salina para conservar sus lentes. La solución salina no protege las lentes de la contaminación, pudiéndose producir una infección ocular
- NUNCA utilice soluciones que sean sólo para lentes de contacto duras convencionales.
- NUNCA introduzca las lentes en su boca o utilice soluciones no recomendadas para la lubricación o humectación de sus lentes.
- NUNCA aclare sus lentes con agua del grifo, dado que esta puede contener muchas impurezas que pueden contaminar o dañar sus lentes y provocar una infección o lesión ocular.
- Limpie la lente derecha en primer lugar para evitar confusiones.
- Coloque cada lente en el compartimento correcto de su estuche portalentes y asegúrese de que estén completamente inmersas en la solución cuando no las esté usando. Si unas lentes no son utilizadas durante largos periodos de tiempo, pueden secarse y hacerse quebradizas. Si esto ocurre, deséchelas.

- NUNCA reutilice la solución en el estuche portales.
- Pida consejo a su Profesional en el cuidado de la visión si tiene que conservar sus lentes durante un largo periodo de tiempo.

## **Mantenimiento del estuche portales**

Dado que los portales pueden ser una fuente de bacterias, después de su uso deben de ser vaciados, lavados y aclarados con soluciones estériles recomendadas y secados al aire. Su estuche portales ha de ser reemplazado regularmente siguiendo las recomendaciones del fabricante o de su Profesional en el cuidado de la visión. **NUNCA UTILICE AGUA DEL GRIFO PARA ACLARAR SU ESTUCHE.**

### **Para su seguridad**

Debería llevar a cabo un auto-test al menos una vez al día.

Pregúntese:

1. ¿Qué siento con las lentes puestas?
2. ¿Qué aspecto tienen mis ojos?
3. ¿Continuo viendo bien?

Debería quitarse las lentes de inmediato si experimenta cualquiera de los siguientes síntomas:

- Irritación, escozor o picor en el ojo
- Sensación de cuerpo extraño en el ojo.
- Lagrimeo excesivo, secreción del ojo inusual o enrojecimiento.
- Visión borrosa, sensación de arco iris o halos alrededor de objetos. Puede aparecer una sensación de ojo seco si usa sus lentes continuamente o durante demasiado tiempo.
- Las lentes son menos cómodas que cuando las insertó por primera vez.

Si la incomodidad o el problema desaparecen cuando se quita la lente, debería examinarla cuidadosamente en busca de roturas, suciedad o un cuerpo extraño. Térela y póngase una nueva. Si el problema persiste, extraiga la lente nueva y consulte con su Profesional en el cuidado de la visión inmediatamente. Cualquiera de los síntomas descritos puede señalar una afección grave, como una infección o una úlcera corneal. Un diagnóstico y tratamiento rápido es esencial para evitar daños serios a sus ojos. **RECUERDE - LOS SÍNTOMAS SON SEÑALES DE ADVERTENCIA, ANTE UNA DUDA, QUÍTESE LAS LENTES DE CONTACTO.**

## Más información importante

### Precauciones:

- Antes de salir de la consulta de su Profesional en el cuidado de la visión, compruebe que es capaz de quitarse las lentes.
- Extraiga sus lentes inmediatamente si sus ojos se enrojecen o se irritan.
- Informe a su médico de cabecera que lleva lentes de contacto.
- Siempre consulte con su Profesional en el cuidado de la visión antes de utilizar cualquier tipo de gotas oculares.
- Ciertos medicamentos, como por ejemplo los antihistamínicos, anticongestivos, diuréticos, relajantes musculares, tranquilizantes y medicamentos para evitar el mareo, pueden causar sequedad ocular, visión borrosa o molestias en el uso de la lente de contacto. Si experimenta cualquiera de los problemas mencionados, debe consultar con su Profesional en el cuidado de la visión.
- Si alguna sustancia química se introduce en sus ojos: LAVE INMEDIATAMENTE SUS OJOS CON AGUA DEL GRIFO, CONTACTE URGENTEMENTE CON SU PROFESIONAL EN EL CUIDADO DE LA VISIÓN O ACUDA A URGENCIAS DEL HOSPITAL MÁS CERCANO.
- Los anticonceptivos orales pueden causar cambios en la visión o la tolerancia a las lentes. Su Profesional en el cuidado de la visión le dará las indicaciones pertinentes para resolver el problema.
- Como con cualquier lente de contacto, las revisiones oculares regulares son esenciales para mantener unos ojos sanos.
- Nunca permita a otra persona usar sus lentes. Se han prescrito para la forma de su ojo y con su graduación.
- Compartir lentes aumenta mucho las posibilidades de infecciones oculares.
- Para una visión sana y cómoda, es importante usar las lentes de contacto siguiendo las recomendaciones de su Profesional en el cuidado de la visión. Esto incluye seguir las instrucciones para el uso, el reemplazo y el mantenimiento de las lentes.
- Su Profesional en el cuidado de la visión debe estar informado sobre su historial médico. De este modo, podrá recomendarle las lentes y el sistema de mantenimiento idóneos para sus necesidades.
- Cuando el periodo de reemplazo prescrito por su Profesional en el cuidado de la visión haya caducado, las lentes de contacto deben ser desechadas reemplazadas por un nuevo par estéril.
- Consulte con su Profesional en el cuidado de la visión sobre la conveniencia de utilizar lentes de contacto durante la práctica de actividades acuáticas. La exposición de las lentes de contacto al agua estancada ó mientras nada puede aumentar el riesgo de infecciones oculares por microorganismos.
- Evite vapores y humos dañinos o irritantes cuando lleve las lentes insertadas.
- Informe a su superior que utiliza lentes de contacto. Algunos trabajos pueden requerir el uso de equipos de protección o que usted no utilice lentes de contacto.
- Si tiene cualquier duda, pida siempre consejo a su Profesional en el cuidado de la visión.

## Resumen

Como con cualquier lente de contacto, debe respetar las instrucciones básicas para proteger y mejorar su visión.

- Siga siempre las instrucciones recomendadas para un uso seguro de las lentes. Las revisiones regulares son importantes para alcanzar el máximo rendimiento y una visión sana.
- Una higiene impecable es esencial.
- NUNCA duerma con sus lentes - quíteselas cada noche.
- NUNCA utilice sus lentes más allá del período recomendado.
- El LAVADO, el ACLARADO y la DESINFECCION son ESENCIALES cada vez que extrae una lente para después ponerla de nuevo.
- NUNCA utilice de nuevo la solución que se encuentra en el estuche. Utilice solución nueva cada vez que se quite las lentes.
- NUNCA use el agua del grifo para aclarar sus lentes o el estuche.
- Si experimenta algún problema, como enrojecimiento, irritación o visión borrosa, extraiga sus lentes INMEDIATAMENTE y póngase en contacto con su Profesional en el cuidado de la visión.
- Tenga siempre disponibles unas gafas de repuesto para evitar una utilización excesiva de sus lentes ó si éstas deben ser reemplazadas. Aunque las lentes sean su corrección visual predilecta, las gafas son un soporte fundamental.

## Reacciones adversas

Cualquier reacción adversa experimentada con las lentes de contacto debe ser comunicada a su Profesional en el cuidado de la visión.

### Solución de limpieza

Ante cualquier duda, consulte a su Profesional en el cuidado de la visión

Las consultas regulares a su Profesional en el cuidado de la visión son importantes para una nitidez y salud adecuada para sus ojos.