

¿Cómo usar bien mis lentillas?

- Reemplazarlas según el fabricante.
- Frotar y enjuagarlas cada vez que se las quite.
- Mantenerlas siempre sumergidas por completo en el estuche.
- Si lleva más de 2 semanas sin usarlas, frotar y enjuagar la noche antes de su uso.



Mantenimiento de la lentilla

- Reemplazar el estuche al menos cada 3 meses.
- Enjuagar y secar al aire bocabajo sobre una toalla seca cuando no lo use.



Matenimiento del estuche

- Lavar y secar las manos antes de manipularlas.
- No usar agua corriente ni embotellada, saliva, suero fisiológico o lágrimas artificiales para limpiarlas.
- No usarlas para ducharse ni nadar en piscina o mar.
- El uso diurno disminuye el riesgo de infección.



Uso Correcto de la lentilla

Mantenimiento Solución Limpieza

- Emplear la solución recomendada y dentro de la fecha de caducidad.
- Evite que el bote toque cualquier superficie.
- Mantener siempre cerrado el bote cuando no lo use.
- No reutilice la solución del estuche.



1

¿SE TIENEN QUE FROTAR LAS LENTILLAS PARA LIMPIARLAS ANTES DE GUARDARLAS EN SU ESTUCHE?

Las investigaciones han mostrado que las lentillas deben ser frotadas y enjuagadas.

Frotar y enjuagar las lentillas debe hacerse entre el pulgar y el índice.

Éste es el mejor método para limpiarlas.

Este método reduce el número de gérmenes en la lentilla.

Menos gérmenes significan que el almacenamiento es mucho más seguro.

Las lentillas limpias son menos pegajosas.

Las lentillas limpias están más húmedas y son más cómodas.

Frotar y enjuagar las hace más cómodas y dan mejor visión.



2

¿CÓMO DE IMPORTANTE ES LAVARSE LAS MANOS ANTES DE TÓCAR LAS LENTILLAS?

Las lentillas puestas con las manos sucias se contaminan por miles de gérmenes.

Las investigaciones muestran que el lavado de manos reduce de manera importante el número de gérmenes.

Enjuagar las manos antes de usar el jabón.

Enjuagar bien después de usar el jabón.

El agua corriente es lo mejor para el lavado y el enjuague.

El agua caliente funciona mejor.

Una toallita de papel es lo mejor para secarse las manos y cerrar el grifo.

Usa también la toallita para abrir el estuche de las lentillas.



3

¿POR QUÉ HAY QUE LAVAR Y CAMBIAR REGULARMENTE EL ESTUCHE?

Las soluciones de limpieza no caducadas eliminan gérmenes de las lentillas y de los estuches.

Algunos gérmenes forman una "babilla" en el interior del estuche.

Los gérmenes crecen protegidos por esta "babilla".

Secar el estuche con un paño seco y limpio elimina la "babilla".

Nunca dejar tu estuche abierto para secarse salvo que lo dejes boca abajo en una toalla o paño.

Reemplaza el estuche por uno nuevo cada 3 meses.



4

¿POR QUÉ ES MÁS IMPORTANTE LIMPIAR Y ENJUÁGAR LAS LENTILLAS ANTES DE GUARDARLAS QUE ANTES DE PONERSELAS?

Hay muchos gérmenes en las lentillas después de quitárselas del ojo.

La solución de limpieza no puede eliminarlos todos.

Limpiando y enjuagando sus lentillas antes de guardarlas reduce el número de gérmenes en la lentilla.

La solución de almacenamiento puede eliminar el resto de gérmenes.

También la suciedad es más fácil de quitar de la lentilla antes de guardarla.

Frotar y enjuagar antes de guardarlas le da unas lentillas



5

¿ESTÁ BIEN RELLENAR HASTA ARRIBA CON LA SOLUCION DE MANTENIMIENTO?

Las lentillas necesitan ser cubiertas completamente con solución de mantenimiento fresca.

La solución de mantenimiento antigua no es segura para emplearla de nuevo.

La solución de mantenimiento antigua debe ser desechada para que el estuche se pueda limpiar y secar.

Las infecciones pueden ocurrir si se añade solución fresca a la antigua solución.

Reemplazar la antigua solución con una fresca la noche de antes, si no te has puesto las lentillas desde hace más de dos semanas.



6

¿QUÉ OCURRIRÍA SI LA PUNTA DEL BOTE DE SOLUCIÓN DE LIMPIEZA SE CONTAMINA DE GÉRMESES?

Los gérmenes pueden pasar directamente de los dedos a la punta de bote de solución.

No toques con la punta del bote la lentilla o la piel.

No toques la punta del bote con las pestañas o los párpados.

La solución puede llegar a contaminarse.

Asegúrate que el tapón de bote no se contamina.

Siempre coloca de nuevo el tapón en el bote.



7

¿PUEDO USAR AGUA DEL GRIFO PARA ENJUAGAR LAS LENTILLAS O EL ESTUCHE?

Incluso el agua del grifo contiene gérmenes peligrosos.

Normalmente estos gérmenes son fácilmente eliminados del ojo por las lágrimas y el parpadeo.

Una lentilla hace más fácil que estos gérmenes puedan causarnos infección.

Los gérmenes pueden atraparse bajo la lentilla.

Nunca uses agua para enjuagar o guardar tus lentillas.

Nunca uses agua para enjuagar el estuche.

Siempre seca tus manos con toallitas de papel después de limpiarlas y enjuagarlas. El secado ayuda a eliminar los gérmenes del agua.



8

¿QUÉ VENTAJAS TIENE TENER LAS LENTILLAS LIMPIAS?

Las lentillas sucias son pegajosas haciendo que los gérmenes se peguen más fácilmente a las mismas.

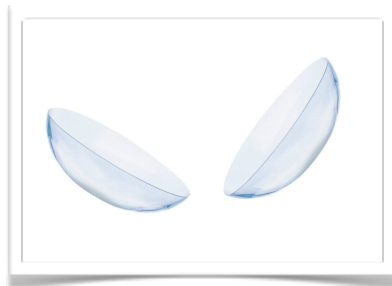
Es más fácil para los gérmenes crecer en las lentes sucias.

Los gérmenes viven en la suciedad de las lentillas.

Es más difícil eliminar gérmenes en las lentillas sucias.

Es más fácil que las lentillas sucias se sequen y sean incómodas.

Las lentillas secas son pegajosas y se mueven en el ojo demasiado y así se reduce la visión.



9

¿ES SEGURO CAMBIAR DE MARCA CUANDO COMPRAMOS UNA SOLUCIÓN DE LIMPIEZA?

Algunas soluciones pueden causar irritación o alergia a algunas personas.

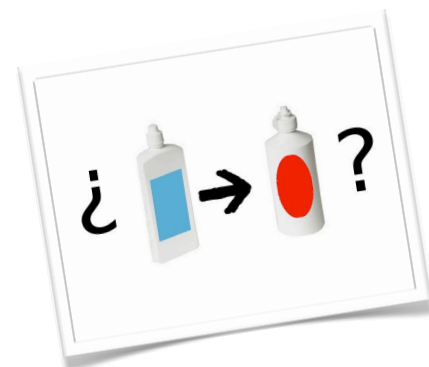
A veces la alergia ocurre después de meses o años de uso.

Si estás cómodo con tus lentillas, no cambies de solución.

El cambio de soluciones puede causar problemas.

Siempre ten un bote de repuesto de solución y se fiel a la misma marca.

Llévate un bote completo de solución cuando viajes.



10

¿CUÁLES SON LAS RAZONES PARA MANTENER UN ESTRICTO PROGRAMA DE REEMPLAZO PARA LAS LENTES DESECHABLES?

Las lentillas se ensucian cada vez más y más conforme las usas.

Causan más enrojecimiento cuando están sucias.

Es más fácil que se sequen cuando están sucias.

Estos problemas pueden ser evitados recambiarlas como se recomienda.

Las lentillas de uso único diario, no pretenden ser útiles más de un día puestas. Estás se ensucian más rápidamente y necesitan ser recambiadas cada día.



11 ¿POR QUÉ DEBERÍAN LOS USUARIOS DE LENTILLAS REGULARMENTE EXAMINAR SUS OJOS?

Un examen anual de los ojos es necesario para asegurar que todo está bien.

Es mejor arreglar los problemas pronto.

Siempre revisarse si tiene los ojos rojos, le duelen o ve borroso.



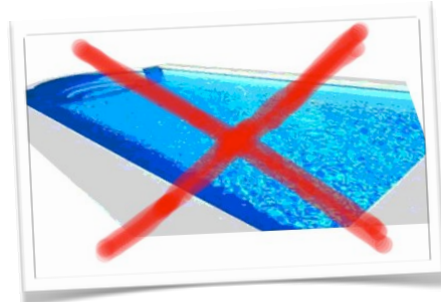
12 ¿ES SEGURO NADAR CON LAS LENTILLAS?

Las lentillas rígidas son más fáciles de perder cuando nadamos, incluso usando gafas para nadar.

Lentillas blandas desechables de uso diario son la mejor opción cuando se usan gafas para nadar.

No deje que el agua (y los gérmenes) entren en sus ojos.

Las gafas pueden dificultar la practica de surf o de vela.



13 ¿QUIÉN PUEDE DORMIR CON SUS LENTES DE CONTACTO?

Algunas personas pueden dormir con sus lentillas si las lentillas son adecuadas.

No obstante la mayoría de especialistas recomiendan no usarlas mientras se duerme.

No duerma con sus lentillas a menos que le digan que es seguro.

Generalmente pequeñas siestas (10-15 minutos) son seguras.

Nunca dormir con las lentillas si le duele el ojo o si está enfermo.



14 ¿CÓMO DE IMPORTANTES SON LAS RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO DE LAS LENTILLAS?

Las lentillas antiguas están sucias.

Las lentillas antiguas causan ojo rojo e irritación.

Mantener las lentillas limpias, las mantiene confortables.

Reemplazarlas a tiempo mantiene en confort.

Limpia las manos y el estuche ayuda a evitar infecciones.

Siempre usar solución de mantenimiento fresca para ayudar a evitar infecciones.



15 ¿ES EL BAÑO EL MEJOR LUGAR PARA PONERSE LAS LENTILLAS?

No.

Hay muchos gérmenes en los baños.

Tu estuche puede fácilmente contaminarse con aire en el baño.

Es fácil que la lentilla se contamine si se cae en el baño.

Manipular las lentillas sobre una toalla en una mesa mejor.

Además si se cae la lentilla sobre una toalla es más fácil encontrarla y cogerla.

Debes dejar secar el estuche bocabajo sobre un paño limpio.



16

¿ES BUENA IDEA TENER LA GRADUACIÓN DE MIS GAFAS ACTUALIZADA?

Si

Hay momentos en los que los usuarios de lentillas necesitan usar sus gafas:

Al principio de la mañana; al final del día; cuando ocurre algo durante la madrugada; cuando se está enfermo; cuando se está en el hospital; si tienes los ojos rojos o te duelen.



17

¿PORQUE MANTENER LAS PESTAÑAS LIMPIAS ES IMPORTANTE PARA LOS USUARIOS DE LENTILLAS?

Las pestañas acumulan polvo y gérmenes y pueden causar infección.

El polvo y gérmenes pasan al ojo al quitar o poner las lentillas.

Limpiarlas con una toallita húmeda desmaquillante o una torunda de algodón antes de ponerse o quitarse las lentillas.

Las toallitas desmaquillantes o torundas de algodón puede ser humedecida con agua y jabón neutro para los ojos.

Mantener los ojos cerrados para evitar que entre el agua.

Los kits de limpieza de pestañas pueden ser buenos para ti.



18

¿PORQUÉ ES NECESARIO SECAR LAS MANOS DESPUES DE LIMPIARLAS?

Las manos sucias transmiten gérmenes a los ojos.

El lavado de manos disminuye el número de gérmenes en las lentillas un 87%.

El lavado y secado de manos disminuye el número de gérmenes en un 95%.

Una toallita de papel o toalla de algodón son las mejores opciones para secarlas.



19

¿ES SEGURO PRACTICAR DEPORTE CON LENTILLAS?

Las lentillas son generalmente ventajosas para la practica de deporte. Dan más campo visual y no se empañan.

Las lentes rígidas pequeñas pueden perderse más fácilmente en deportes de contacto pero las blandas, son seguras.

Las desechables diarias son ideales y pueden tener protección ultravioleta.

Tipos más baratos de lentillas a menudo son adecuadas para el deporte (Sin astigmatismo).

Limpiar las manos es aún más importante cuando manipulamos lentillas fuera de casa.



20

¿HAY ALGUN REQUISITO ESPECIAL CUANDO USAMOS LENTILLAS EN UN AMBIENTE AGRICOLA O TALLERES?

Las lentillas son mucho más cómodas que las gafas bajo protectores, gafas y máscaras.

Asegúrate que las lentillas no se exponen a humos ni gases como el sulfato.

Siempre usa los filtros correctos sobre las lentillas al soldar.

Las lentes desechables diarias son las mejores para el taller.

Las lentillas blandas ayudan a proteger contra el polvo que entra bajo las gafas y las mascarillas.

En los invernaderos no se recomienda emplear lentillas, salvo con gafas de protección.

