

Consejos para usuarios de LENTES de CONTACTO

¿Qué son las lentes de contacto?

Las lentes de contacto (LC) o *lentillas* son finos discos transparentes de diferentes materiales plásticos que se adaptan a superficie ocular para corregir los defectos de graduación: miopía, hipermetropía y astigmatismo. Actualmente también existen LC multifocales para la presbicia y LC cosméticas.



Tipos

La distinción más habitual es entre LC “duras” y “blandas”:

- **Rígidas permeables al gas:** mantienen su forma, por lo que son las preferidas en casos de astigmatismos altos o irregulares (queratocono, cicatrices corneales) en las que unas gafas o LC blandas no proporcionan buena visión.
- **Blandas:** son de silicona u otros polímeros, y son las más extendidas por su comodidad. Dentro de estas, podemos distinguir entre no desechables (con una duración de hasta un año, y requieren cuidados especiales de limpieza) y desechables (que se sustituyen cada día, semana o mes).

Otros tipos son las de porte permanente (que se usan día y noche), y las de ortoqueratología (que moldean la córnea por la noche y se retiran por el día), y que como todas las LC de uso nocturno tienen mayor riesgo de infecciones corneales.



Aunque las LC son una gran alternativa para la corrección de la visión, también suponen una importante responsabilidad por parte del usuario.

Un mal uso puede ocasionar problemas oculares graves como infecciones (especialmente por el contacto con el agua) y cuadros inflamatorios (conjuntivitis crónicas, alérgicas y crecimiento de vasos en la córnea) que pueden afectar severa y permanentemente la visión. Por ello, es fundamental seguir los siguientes consejos básicos y revisar periódicamente la salud de sus ojos.

10 consejos para cuidar tu vista y disfrutar de tus lentes de contacto

1. **Lava y seca bien tus manos antes de manipular las LC.** Cualquier partícula que tengas en las manos podría acabar dentro de tus ojos.
2. Nunca enjuagues los lentes o el estuche con agua corriente o saliva. Ambas están contaminadas por microorganismos que pueden causar infecciones serias.
3. Por el mismo motivo, **evita el contacto de tus LC con el agua:** quítatelas antes de ducharte o nadar en una piscina, río, estanque, o el mar.
4. Usa las **soluciones de limpieza** recomendadas por tu oftalmólogo u optometrista, siguiendo sus instrucciones, y cambia el líquido diariamente. No lo reutilices ni trasvases de un estuche a otro, porque así pierde su esterilidad.
5. **Reemplaza las lentillas** de acuerdo al período para el que están diseñadas, aunque no las hayas utilizado todos los días. **Reemplaza el estuche** una vez al mes: sobre su superficie se forma un biofilm que no eliminan las soluciones desinfectantes.
6. No conviertas las LC en tu único método para corregir la visión. **Dispón de unas gafas** para alternar y poder descansar adecuadamente de las LC siempre que sea posible.
7. Las **lentillas cosméticas** también deben ser indicadas por un especialista; un uso sin supervisión puede ser peligroso.
8. Ante cualquier **síntoma sospechoso (dolor, ojo rojo, fotofobia, mala visión), quítate las lentillas y consulta.** Los usuarios de LC tienen una disminución crónica de la sensibilidad de la superficie ocular. Además, las LC actúan como un vendaje sobre la córnea, por lo que pueden reducir las molestias de enfermedades seria (como erosiones, úlceras o infecciones) permitiendo que empeoren antes de que el usuario consulte al oftalmólogo.
9. Si tienes alergias severas, infecciones frecuentes en los ojos, ojos secos o trabajas en un lugar sucio o polvoriento, no eres un buen candidato para usar lentes de contacto. Habla con tu oftalmólogo sobre otras opciones para corregir tu visión de forma cómoda y segura.
10. No uses las lentillas sin supervisión. Aunque pueden comprarse sin receta, son un producto sanitario y la falta de **seguimiento por un profesional** puede tener consecuencias graves para tu visión.