

5

¿Sabías que ...

la idea de las lentes de contacto es mucho más antigua que la propia lente, habiendo sido perfeccionadas con el tiempo? Leonardo da Vinci fue aclamado como uno de los mayores exponentes de este nuevo producto. En 1508, el pintor italiano imaginó una lente correctiva aplicada directamente en la superficie del ojo, que a su vez podría solucionar los problemas de visión.



vision&co

siempre a la última

Nombre

Apellidos

Validez hasta

Por compra de dos cajas de lentes de contacto de reemplazo mensual para 6 meses (2 cajas de 6 uds) o diario (2 cajas de 30 uds) para 1 mes, regalo de una montura a elegir de la colección people&co o colecciones equivalentes aplicable en la compra de una gafa completa (montura+cristales). Consultar condiciones. Promoción no acumulable a otras ofertas.

**pregúntanos,
somos tu óptico**

www.visionco.es

SÍ,

SOY USUARIO DE LENTES DE CONTACTO. ¡ENTONCES... NO TE OLVIDES!

1

Las "lentes de contacto" son, ante todo, un producto sanitario

Las lentes de contacto son lentes correctoras o cosméticas que se ponen en el ojo, sobre la capa lagrimal que cuida y lubrica la córnea.

Para determinar qué tipo de lentes son las idóneas para ti, el Óptico-Optometrista debe saber el motivo de su uso: mejora visual, estética, ... y realizarte un estudio estructural y funcional de tu sistema visual.

No puedes usar lentes de contacto si:

- Tienes los ojos muy irritados por alergia o por exposición al polvo o productos químicos.
- Padeces hipertiroidismo, diabetes no controlada o artritis grave en las manos.
- Sufres una enfermedad de la vista que afecta a la superficie del ojo.
- Padeces una infección ocular.
- La forma de tus córneas han experimentado cambios.
- Tienes los ojos secos porque estás embarazada, tomas píldoras anticonceptivas, diuréticos, antihistamínicos o descongestionantes.
- Presentas reacciones alérgicas a las soluciones de limpieza o a las partículas que se depositan en las lentes.



2

El uso de lentes de contacto debe hacerse UNA REVISIÓN VISUAL AL MENOS UNA VEZ AL AÑO

Cuando acudas a revisión, acuérdate que debes haber llevado antes las lentes de contacto las horas que las utilizas normalmente o al menos unas cuantas horas. El objetivo de estas revisiones es valorar cómo estás tolerando el uso de las lentes de contacto y detectar posibles alteraciones asociadas.



3

Las lentes de contacto y deporte: ¡pareja perfecta!

En la práctica deportiva, las lentes de contacto te proporcionan una solución adecuada para corregir los problemas visuales y además un mayor rendimiento ya que ofrecen un mayor campo de visión; ofrecen una mejor percepción de los tamaños y de las distancias que las gafas. Ni se empañan, ni molestan, ni se caen.

¡Por supuesto también para niños! Entre los 6 y 8 años casi todos los niños pueden llevar lentes de contacto, si adquieren los hábitos higiénicos y las destrezas manuales asociadas a su uso. Muchos niños no practican deporte por miedo a romper las gafas y gran parte de los que lo practican prescinden de las gafas y juegan con una visión reducida. Lo recomendable en estos casos es el uso de lentes de contacto diarias (usar y tirar) que están diseñadas para la práctica deportiva. Son muy fáciles de usar y especialmente adecuadas para los menores.



4 ¡NO te olvides!

Si sientes incomodidad o visión borrosa al ponerte las lentes, límpialas de nuevo, asegúrate que no están del revés, que no se encuentran cuerpos extraños o que corresponde al otro ojo.

También puede ser que la lente no esté situada en el centro del ojo. En este caso hay que mirar hacia abajo y parpadear hasta que se ajuste.

Siempre y como normas generales:

- **La higiene debe ser IMPLECABLE.** Antes de manipular las lentes de contacto lávate las manos con un jabón que no contenga aceites, lociones o fragancias
- **Sécatelas con una toalla** sin pelusa.
- **Utiliza las yemas de los dedos** para manipular las lentes (evita tocarlas con uñas u objetos afilados).
- Comprueba que la lente **está limpia y no está dañada.**



Sigue siempre exactamente las instrucciones de uso dadas por tu Óptico-Optometrista, así como el sistema de mantenimiento de tus lentes de contacto: **te garantizas un uso seguro y una visión sana**

- Si en algunas ocasiones ves “halos” al mirar las luces: las lentes **pueden estar “secas”, sucias o deterioradas.**
- **NUNCA te pongas una lentilla que esté rota**, puede provocarte lesiones muy importantes, aunque la visión sea perfecta.
- **NO uses tus lentillas desechables más allá del período recomendado**, pueden generarte un alto riesgo de rechazo además de posibles alteraciones crónicas de tu salud ocular.
- **NUNCA reutilices la solución del estuche, utiliza solución nueva cada vez que guardes las lentes.** Y si han estado más de dos días en el estuche sin ser utilizadas, debes hacer previo al nuevo uso, una limpieza y desinfección completa con el sistema de mantenimiento.
- **NO se puede utilizar “suero fisiológico” para limpiar las lentes de contacto**, pues no limpia ni desinfecta, favoreciendo la acumulación de bacterias, grasas y proteínas y consecuentemente provocar infecciones o alergias en los ojos.

Las lesiones en la córnea causadas por lentillas contaminadas es uno de los principales motivos del trasplante de córnea

- **NUNCA** aclares las lentes de contacto con agua y mucho menos con saliva.
- **Cambia periódicamente el estuche portalentes** (renovación mínima cada 6 meses).
- En lugares “cerrados” con aire acondicionado, calefacción o contaminación puedes **notar molestias debido a la “sequedad ambiental”**: **aumenta el ritmo de parpadeo y usa lágrimas artificiales** para hidratar los ojos y las lentes de contacto.
- **Si se te introduce un cuerpo extraño en el ojo** (pestaña, arena, ...) **parpadea**. Si persiste retira inmediatamente la lente de contacto, aclárala en solución y cuando la molestia haya desaparecido insértala de nuevo.
- **NO duermas con las lentes de contacto puestas**, se pueden producir lesiones en la córnea (salvo las específicamente diseñadas para este uso).
- **No es recomendable bañarse, en piscinas, ríos, lagos, ... con lentes de contacto**: son porosas y pueden absorber sustancias químicas, microbios y otras impurezas que se encuentren en el agua, o que puedan dañar o irritar tus ojos y posiblemente causar infecciones en los ojos, que, si no son tratadas, pueden causar cicatrices, o, en casos más raros, pérdida de visión. Esto también puede suceder con nadadores que no usan lentes de contacto.



Te recomendamos el uso de gafas de buceo para nadar con lentes de contacto. Aún así, quítate las lentes de contacto cuando salgas del agua y desinfectalas antes de su uso de nuevo. Si se trata de lentes desechables de sustitución diaria debes cambiar las lentillas usadas por un nuevo después de sumergirte en el agua.

- **Y... en la ducha no mirar directamente al cabezal de la ducha** para evitar pérdidas. Totalmente desaconsejado llevar lentes de contacto en una sauna.
- **ESPECIAL CUIDADO a la hora de maquillarse**: se recomienda colocar la lente de contacto con los ojos limpios y antes de maquillarse y retirarlas antes de desmaquillarse. Cerrar los ojos durante la aplicación de laca o productos similares y si alguna gota de laca o perfume afecta a la lente de contacto esta automáticamente es inservible.
- **Durante el embarazo se puede presentar algún tipo de intolerancia** a las lentes de contacto como con algunos medicamentos.
- **Finalmente, ten siempre unas gafas con la graduación actualizada para evitar una utilización excesiva de las lentes de contacto.**

¡Ten en cuenta que la receta prescrita para lentes de contacto **NO** es la misma que para gafas! Son diferentes porque las lentes de las gafas se posicionan aproximadamente a 12 milímetros de los ojos, mientras que las lentes de contacto son posicionadas directamente en la superficie de los ojos.



REGALO
de la montura de
tu gafa de descanso

vision&co

siempre a la última