

GUÍA DE ADAPTACIÓN DE SUS NUEVOS LENTES DE CONTACTO.

Si es usuario de primera vez recuerde que al inicio la adaptación será un poco demorada mientras se aprende a poner y a quitar las lentes, esto es un paso muy fácil solo se necesita de practica.

Para la adaptación de sus nuevos lentes de contacto blandos o blandos tóricos en material de hidrogel de silicona se deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones.

Usuarios de primera vez y habituales.

- ❖ Identifique que la formula coincida para cada ojo como lo prescribió su optómetra. (profesional de la salud visual)
- ❖ Realice un lavado de manos exhaustivo prestando mucha atención a la limpieza de las uñas y los dedos, se recomienda no tener las uñas largas ya que puede lastimar sus ojos al momento de poner o quitar las lentes o puede acumular mugre y material particulado. Se recomienda jabón liquido para el lavado de manos.
- ❖ No abra las dos tapas del estuche al tiempo ya que puede confundir el lente derecho con el izquierdo.

- ❖ Luego de lavar las manos frote la lente y manipúlela con la mano que mas usa (mano dominante) para Poner la lente de cada ojo. Si escribe con la mano derecha use esa mano para poner las dos lentes.
- ❖ Cuando retire las lentes, aplique solución y frote la lente para quitar secreción y mugre que genera el uso de las lentes, esta limpieza debe realizarse todos los días luego de retirarlos.
- ❖ Para dejar los lentes en el estuche recuerde abrir la tapa del lente derecho, cerrarla y luego abrir el izquierdo para evitar trocar o cambiar las lentes.
- ❖ Recuerde lavar sus manos con jabón liquido siempre que los valla a poner o quitar.
- ❖ Mantenga el estuche porta-lentes dentro de una bolsa plástica para que no se llene de partículas, pelo, hebras, mugre esto hará que permanezca limpio y asilado.
- ❖ Evite utilizar agua para limpiarlos y cargue cuando salga la solución y el estuche.
- ❖ Es ideal lavar y cambiar la solución del estuche cada semana, para desinfectar realice un baño sumergiendo en agua caliente el estuche.
- ❖ No limpie las lentes con fluidos como saliva.

- ❖ Si la lente se cae al piso lave con abundante agua y aplique suficiente solución para desinfectar.
- ❖ Si la lente se cae al inodoro, deséchela no la recupere ya que puede contagiarse de gérmenes o bacterias muy agresivas que perjudicarían su ojos.
- ❖ Si utilizando las lentes de contacto nota secreción amarilla o amanece con los ojos pegados suspenda el uso de las lentes y asista a control con el optómetra.
- ❖ Se debe poner primero las lentes y luego maquillar los ojos.
- ❖ Algunas personas ponen una toalla en la parte inferior donde ponen las lentes por si se cae la lente mientras intenta ponerlos.
- ❖ No preste sus lentes de contacto a otras personas ya que tienen la fórmula para usted y en el caso de las lentes cosméticas o de colores tampoco se deben prestar ya que pueden infectarse y transmitirse varias enfermedades recuerde que son de uso exclusivo para cada persona.
- ❖ Procure comprar y utilizar la solución que utilizo primero, los cambios no se aconsejan, solo si el profesional se lo recomienda.

Para el inicio de la adaptación se debe tener en cuenta el horario de uso.

- El primer día se recomienda utilizar **1** hora en la mañana y **1** hora en la tarde.
- El segundo día se recomienda utilizar **2** horas en la mañana y **2** horas en la tarde.
- El tercer día se recomienda utilizar **4** horas en la mañana y **4** horas en la tarde.
- El cuarto día se recomienda utilizar **6** horas en la mañana y **6** horas en la tarde.

Luego de cumplir este régimen se puede utilizar la lente al gusto de horario del paciente recordando:

- ❖ No dormir con las lentes.
- ❖ No prestar lentes a otros.
- ❖ No usarlos mas de 13 horas al día.
- ❖ Procurar no utilizarlos de noche. (la lagrima disminuye en la noche.)
- ❖ El parpadeo debe ser completo, cierre bien sus ojos ya que esto lubrica los lentes y sus ojos.
- ❖ Aplique de vez en cuando un lubricante ocular de buena calidad. Puede ser usado sobre los lentes de contacto sin problema.
- ❖ Frote sus lentes, ni tan suave ni tan fuerte. El frote retira partículas de mucina y demás elementos del medio ambiente.