

Guía de adaptación para usuarios de LC blandas

Cómo colocar las lentes de contacto:

1. Antes de tocar tus ojos o las lentes de contacto, lava siempre tus manos con jabón. Enjuaga y seca.
2. bien tus manos con una toalla sin pelusa. Verifica que la lente no esté al revés. Para ver cuál es el lado correcto, coloca la lente en la punta de tu dedo y acércate a la luz. Si los bordes están hacia afuera, está al revés. Si tiene forma de copa con los bordes suaves, está bien.
3. Con tu otra mano, levanta con cuidado tu párpado superior para no parpadear.
4. Con cuidado baja tu párpado inferior con los otros dedos de la mano.
5. Lleva la lente de contacto hacia tu ojo, con calma y firmeza. Puede ayudarte a mirar hacia arriba cuando lo colocas en el ojo.
6. Suelta con cuidado el párpado y cierra el ojo un momento para permitirle al lente acomodarse.
7. Sigue los mismos pasos que el otro ojo.

Cómo retirar las lentes de contacto:

1. Antes de tocar tus ojos o las lentes de contacto, lava siempre tus manos con jabón. Enjuaga y seca bien tus manos con una toalla sin pelusa.
2. Empieza por el ojo derecho para evitar mezclar las lentes.
3. Mira hacia el techo y con cuidado baja tu párpado inferior con el dedo medio de la mano.
4. Acerca despacio tu dedo índice al ojo hasta que toques el borde inferior de la lente.
5. Desliza el lente a la parte inferior blanca del ojo.
6. Con suavidad toma la lente entre tu dedo índice y pulgar, y retíralo.
7. Retira la lente izquierda de la misma manera.
8. Descarta las lentes desechables diarias. Limpia y desinfecta las lentes reutilizables.

Precauciones durante el uso

- Lávese las manos antes de manipular las lentes tanto en la inserción como en la retirada.
- Siga las instrucciones indicadas en los líquidos de mantenimiento y reemplace los estuches portaleses frecuentemente. Usa siempre el líquido de mantenimiento recomendado por tu óptico-optometrista.
- Nunca utilice agua del grifo para conservar o aclarar las lentes o el estuche.
- No utilice las lentes de contacto para dormir a no ser que su contactólogo lo apruebe. El diseño y material de las lentes de contacto son determinantes para este tipo de uso.
- No está recomendado bañarse con lentes de contacto. Hable con su contactólogo sobre la posibilidad de usar lentes desechables diarias y gafas protectoras.
- No utilice sus lentes de contacto en periodos de alergias estacionales.
- Si detecta molestias con su lente de contacto, retírese y aclárese con solución única o solución salina, si al insertarla de nuevo sigue teniendo molestias, retírese definitivamente y acuda a su contactólogo.
- Acuda a una visita de seguimiento cada _____
- Reemplace sus lentes de contacto cada _____