

## 10 consejos para cuidar tus lentillas



- 1 Aprende con un experto.**

Acude a un especialista para una buena adaptación inicial a tus lentillas. Él te recomendará el mejor material, diseño, uso y líquido de mantenimiento según tu ojo y tus necesidades.
- 2 Lávate las manos antes y después.**

Hazlo con agua y jabón y siempre antes de colocarte o retirarte las lentillas.
- 3 Limpia bien las lentes de contacto.**

Usa la solución de mantenimiento que te recomiende tu profesional de la visión.
- 4 Recurre a las lágrimas artificiales.**

Utiliza lágrimas artificiales sin conservantes cuando lleves tus lentillas puestas. Aliviarán pequeñas irritaciones y mejorarán la estabilidad de la película lagrimal.
- 5 No duermas con ellas.**

Salvo indicación expresa del especialista, el uso continuado de las lentillas por la noche exige una revisión mensual y solo está permitido con algunos materiales que tienen alta permeabilidad al oxígeno.
- 6 Descansa de las lentillas.**

Siempre que te sea posible, no las utilices más de 8 horas. Este gesto aumentará la vida de tus lentillas.
- 7 Evita bañarte con ellas.**

En caso de hacerlo, utiliza gafas de agua y lentillas de uso diario (que debes desechar al final del día, con lo que reducirás el riesgo de infección). La prohibición de bañarte con lentillas es total en el caso de aguas dulces en ríos o lagos por el mayor riesgo de infección.
- 8 Si notas molestias, fuera.**

Quítate las lentes de contacto si notas dolor en los ojos o visión borrosa.
- 9 O mejor, acude a tu oftalmólogo.**

Si después de quitártelas persiste el dolor o la visión borrosa con tu lentilla, ve a tu especialista para comentarle tu caso.
- 10 Consulta siempre a un profesional.**

Deja en manos de un profesional de la visión (óptico u oftalmólogo) la adaptación de tus lentillas. No olvides que los ojos son para toda la vida y que los tuyos son distintos a los de tu pareja, amigos o familiares, por lo que los tipos de lente de contacto o las medidas que ellos siguen no tienen por qué valer para ti.