

Ortoqueratología Avanzada

Guía de uso de Lentes de Contacto

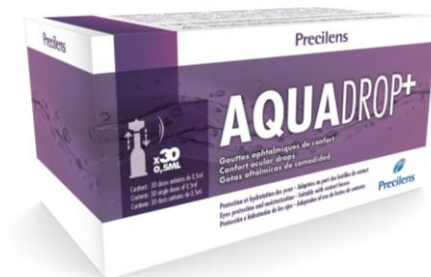
Inserción

1. Antes de insertar o extraer las lentillas se deben lavar las manos. En mujeres, prestar atención a los restos de cosméticos presentes en dedos y párpados. Desmaquillar a conciencia antes de insertar las lentes, y NUNCA maquillar por dentro de las pestañas, dado que el maquillaje obstruye las glándulas lagrimales.



2. En caso de blefaritis (caspa en los párpados) estos deberán ser limpiados con toallitas especiales para su tratamiento o, más recomendable, Naviblef; éste se usa como una espuma que se aplica sobre el parpado y se elimina con agua abundante.

3. En caso de sequedad ocular se instilarán 1-2 gotas de lágrima artificial en el saco conjuntival. (Aquadrop o Aquoral).



4. Las lentes de contacto se encontrarán limpias después del proceso con peróxidos (EverClean).

5. Se colocará la lentilla sobre el dedo índice de la mano correspondiente al mismo ojo (homolateral) y se instilará una gota de lágrima artificial dentro de la lentilla. Situremos un espejo encima de un soporte horizontal y manteniendo la cabeza inclinada, también horizontal para que no se derrame la lágrima, se insertará la lentilla tirando con el dedo índice de la mano contraria hacia arriba y con el dedo medio de la mano correspondiente al mismo ojo hacia abajo. La lente se insertará directamente en la córnea (zona oscura central).



Un video sobre el procedimiento está disponible aquí:
<https://www.youtube.com/watch?v=v0fywbfcrgk>

6. Se pueden realizar pequeñas presiones en el párpado inferior y superior para mejor colocación de la lente, aunque no suele ser necesario.
7. Aunque se puede ver normalmente se aconseja colocar las lentes lo más próximo posible a la hora de dormir, preferentemente justo antes.

Extracción.

1. Por la mañana al despertar, instilar 1-2 gotas de lágrima artificial en los ojos, o más en caso de necesidad.

2. A continuación, realizar las maniobras de “despegado” y extracción de la lente; presionar con el dedo índice colocándolo sobre los bordes de los párpados superior e inferior (encima de las pestañas), situarlo en el borde del iris visible y presionar hacia el interior del ojo. La lentilla se despegará y caerá. Es importante la realización de esta maniobra también con el espejo y



situándonos en posición horizontal, lo más próximos al espejo para evitar la caída de la lentilla en el suelo. Desinfectar previamente el espejo y disponer de toallas de papel cerca o bajo el espejo si es pequeño.

La colocación del dedo es crítica y debe ser aprendida con precisión. Si se presiona demasiado lejos del borde palpebral, este se dobla hacia fuera y podemos ver la conjuntiva tarsal (de color rojo). Si por el contrario el dedo se sitúa demasiado arriba se introducirá el dedo en el ojo.

Hay que situar los dos dedos y la lentilla alineados verticalmente en línea y presionar hacia el interior del ojo los dos dedos a la vez. NUNCA EMPUJAR LA LENTILLA o presionar en la dirección de juntar los dedos sobre la córnea. Un video sobre el proceso está disponible aquí:
<https://www.youtube.com/watch?v=tOpU5FucKtY>

3. Una vez extraída la lente se usa Ever Clean; Se colocarán las lentes en el estuche OD liso y OI corazón y se rellenará con la solución limpiadora más la pastilla neutralizadora.
4. Instilar gota de lágrima artificial en cada ojo.
En caso de sequedad ocular, se instilará una gota de lágrima artificial en cada ojo cada tres horas.



Atenciones especiales

1. Cambie el estuche una vez al mes, al abrir una nueva solución limpiadora Ever Clean

Problemas ocasionales

1. La lente se cae al suelo.
Se localizará la lentilla sin desplazarse ni moverse. Una vez localizada se mojará el dedo en solución salina y se tocará la lente suavemente. Esta quedará “adherida” al dedo y se podrá recoger.
Nunca se debe realizar un movimiento de arrastre. Esto rayaría la lentilla.
En caso de caer con la cara curva hacia arriba se puede despegar del suelo haciendo presión en el borde con dos papeles, uno a cada lado.
2. La lente se coloca fuera de la córnea.
No se debe presionar la lente ya que haría efecto ventosa. Se puede intentar centrar empujándola con el párpado, si esto no funciona se debe extraer con el método de los dos dedos aprendido en el apartado “Extracción”.



Cuidados especiales

En caso de tener los ojos rojos, con lagañas, y/o molestias a la luz no se deben colocar los lentes y se consultará con el profesional lo antes posible.

De estar resfriado/a tampoco se deben usar. Al menos en los tres días álgidos.



Información adicional

1. Los problemas de infecciones en usuarios de lentes de contacto provienen principalmente de la falta de higiene. Las causas más frecuentes de contaminación microbiana provienen de los dedos y de los estuches, y tocarse la nariz y después tocar las lentillas también produce contaminación bacteriana.
2. Se aconseja almacenar los estuches y líquidos de mantenimiento lejos de los inodoros, ya que estos actúan a modo de aerosol.
3. Los líquidos sin conservantes (como las lágrimas artificiales monodosis) en contacto con el aire se contaminan por bacterias. Asimismo el agua del grifo no debe entrar en contacto con las lentillas, especialmente la caliente, dado que también está contaminada por diversas bacterias, especialmente estando de viaje. Por este motivo, de querer enjuagar las lentillas se debe hacer con solución salina con conservantes (de venta en ópticas) o suero fisiológico en monodosis recién abierto (de venta en ópticas y en farmacias) previamente habiendo secado las manos a conciencia.
4. Las toallas son otra fuente corriente de contaminación, así pues es recomendable el uso de toallas de papel que no dejen residuos (como el de cocina, o los pañuelos en envases grandes de cartón, sin lociones).