

## **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; Atención a los restos de cosméticos. En dedos y párpados.
2. En caso de blefaritis (caspa en los párpados) estos deberán ser limpiados con una gasa estéril impregnada de Solución Salina o Lephanet.
3. En caso de sequedad ocular se instilarán 1-2 gotas de lágrima artificial en el saco conjuntival. (Vismed, Hyabak o TheraTears gel).
4. Las lentes de contacto se encontrarán limpias desde al menos 1 hora antes (preferiblemente desde la mañana) y sumergidas en humectante (Menicare Plus) o en su caso en peróxidos (Every Clean).
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. Sitaremos un espejo encima de un soporte horizontal y manteniendo la cabeza inclinada, 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).
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 con ellas es preferible colocar las lentes lo más cerca de la hora de dormir.



## Extracci3n.

1. Por la mañana al despertar, instilar 1-2 gotas de l3grima artificial en los ojos. M3s si es necesario.
2. A continuaci3n realizar las maniobras de "despegado" de la lente; presionar con el dedo 3ndice coloc3ndolo sobre el borde del p3rpado inferior (encima de las pestañas), situarlo en el borde del iris visible y presionar hacia el interior del ojo.

La colocaci3n del dedo es cr3tica y debe ser aprendida con precisi3n. 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 introducir3 el dedo en el ojo.

3. Si es posible se realizar3 la misma operaci3n en el p3rpado superior y en los dos ojos.

Un 3ptimo proceso separara la lentilla del ojo en la parte inferior y superior respectivamente.

4. Para extraer la lentilla colocaremos un dedo 3ndice en el p3rpado inferior y el de la otra mano en el superior, al igual que se hizo para despegar la lentilla.

Hay que situar los dos dedos y la lentilla alineados verticalmente en l3nea y presionar hacia el interior del ojo los dos dedos a la vez. NUNCA EMPUJAR LA LENTILLA o presionar en la direcci3n de juntar los dedos sobre la c3rnea.

5. Una vez extra3da la lente se debe frotar suavemente con la soluci3n conservante Menicare Plus. (Si existen problemas de manipulaci3n es preferible no frotar la lente para no deformarla o romperla).



6. Se colocaran las lentes en el estuche PLANO (no en estuche de pinzas) y se cubrir3 con la soluci3n conservante.
7. Instilar gota de l3grima artificial en cada ojo.  
En caso de sequedad ocular, se instilar3 una gota de l3grima artificial en cada ojo cada tres horas.

### **Atenciones especiales**

1. Una vez por semana se realizará la limpieza con Menicon Progent. Para ello se tirará hacia fuera de las pinzas del estuche para generar espacio a las lentes.
2. Limpie el estuche con un cepillo de dientes. Cepillo que SÓLO se usará para este fin.
3. Cambie el estuche con frecuencia o lávelo sumergiéndolo con lejía una vez al mes.

### **Problemas frecuentes**

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.

### **Cuidados especiales**

En caso de tener los ojos rojos, con legañas, 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**

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.

Los estuches y líquidos de mantenimiento deben ser almacenados lejos de los inodoros. Ya que estos actúan a modo de aerosol.

Los líquidos sin conservantes (Cómo las lágrimas artificiales monodosis) en contacto con el aire se contaminan de bacterias. Asimismo el agua del grifo no debe entrar en contacto con las lentillas, especialmente la caliente. Por este motivo, de querer enjuagar las lentillas se debe hacer con solución salina con conservantes (de venta en ópticas).

Las toallas son otra fuente corriente de contaminación, así pues es recomendable el uso de toallas de papel (como el de cocina).

Tocarse la nariz y después tocar las lentillas es otra fuente de contaminación.

## **Productos**

Se encuentran en Ópticas:

- Menicare Plus
- Menicon Progent
- Every Clean
- Solución Salina con conservantes
- TheraTears Gel

En Farmacias:

- Vismed
- Hyabak
- Lephagel