

LOS LENTES DE CONTACTO BLANDOS

Dr. Luis Fernando Mejía Echavarría

Los lentes de contacto blandos son una ayuda óptica que ha estado disponible desde hace bastantes años, pero sólo recientemente han alcanzado un nivel de sofisticación tal que permita su uso y manejo de una forma masiva por los pacientes oftalmológicos.

El principio del lente de contacto blando estándar es ofrecer una superficie corneal anterior regular -que reemplaza a la corneal- y de esta manera suprimir grados bajos de astigmatismo (de hasta 1.5 dioptrías), de estar este presente.

Además, el lente de contacto lleva un poder determinado de acuerdo al defecto refractivo del paciente, y hay un diseño especial de lente de contacto blando que permite corregir grados moderados de astigmatismo, hasta de 4.0 dioptrías (Lente de Contacto Blando Tórico).

Lo más importante en el uso de los lentes de contacto blandos es tener un buen método para la manipulación de los mismos. Esto incluye la postura, remoción, limpieza, y almacenamiento.

POSTURA DE LOS LENTES

Siempre antes de manipular sus lentes de contacto, lávese bien las manos con agua y jabón, y séquelas completamente con una toalla limpia.

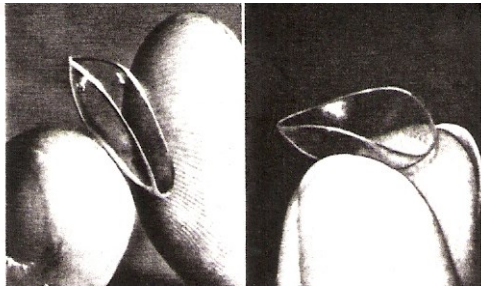
Para evitar confundir sus lentes, siempre manipule primero el lente del ojo derecho.

Hay dos movimientos naturales que usted como paciente debe evitar al colocarse los lentes: el deseo de voltear la cara y el deseo de cerrar los ojos. El parpadeo se controla abriendo el párpado superior con uno de los dedos de la mano libre, mientras uno de los dedos de la mano que tiene el lente de contacto retrae el párpado inferior.

Siempre coloque el lente de contacto sobre la yema del dedo índice de su mano dominante; no lo manipule con las uñas pues se lastimará sus ojos y dañará el lente.

Entonces:

1. Sujete el lente de contacto entre el dedo índice y el pulgar.
2. Observe la forma que toma el lente: si al doblarlo entre sus dedos los bordes apuntan hacia adentro (como un "taco" mejicano) está al derecho; si estos bordes apuntan hacia afuera (como los de un sombrero), el lente está al revés.



Correcto

Incorrecto

3. Mirando arriba, retraiga el párpado inferior con el dedo medio de la mano que sostiene el lente, mientras lo aplica suavemente con el dedo índice sobre la parte inferior del ojo.



4. Suelte lentamente el párpado para evitar la expulsión accidental del lente. Parpadee un par de veces para estabilizar el lente. Cierre el ojo y "masajee" el lente para sacar el aire debajo del mismo si hubiese quedado algo.

5. Verifique que el lente quedó bien puesto cerrando el ojo contralateral y chequeando su visión.

Tenga en cuenta que:

- La mayoría de los lentes de contacto que se pierden o dañan lo hacen durante las primeras semanas de uso por una manipulación inadecuada.

- Coloque una toalla blanca sobre la mesa frente a usted para que el lente no se pierda al caer y rebotar.

- Al enjuagar el lente de contacto cierre el desagüe del lavamanos para que no lo pierda.

- Si el lente se le cae, no trate de agarrarlo entre el índice y el pulgar; mejor, humedezca su

dedo índice y toque el lente con él para levantarlo

REMOCION

La remoción de los lentes de contacto usualmente causa más ansiedad que la postura. El no poderse colocar un lente de contacto causa frustración, pero el no poderlo retirar puede causar desesperación y se crea un círculo vicioso.

El método más sencillo es el siguiente:

1. Mire hacia arriba. Retraiga el párpado inferior con el dedo medio y coloque la punta del dedo índice sobre la parte inferior del lente.

2. Desplace el lente hacia abajo (hacia la parte blanca del ojo)

3. Sujete el lente entre los dedos índice y medio, de tal manera que al entrar el aire, el lente se separe fácilmente. Retire el lente del ojo.



4. Prepare para la desinfección.

pare el lente limpieza/ción.

LIMPIEZA Y DESPROTEINIZACION

Usted debe limpiar sus lentes de contacto todas las noches después de retirarlos. Antes se utilizaban diferentes soluciones para lavar, desinfectar, desproteinizar y preservar, pero afortunadamente hoy en día existen **SOLUCIONES MULTIPROPOSITO** que ofrecen todas esas funciones en un mismo producto.

1. Para esto, coloque el lente en la palma de su mano, aplique un par de gotas de **solución multipropósito**, y frote suavemente las

superficies del lente durante unos 20 segundos.

2. Enjuague el lente con la misma solución, teniendo cuidado de cerrar previamente el desagüe del lavamanos.

3. Coloque el lente en el estuche de conservación, añadiéndole un par de gotas de **solución multipropósito**, y ciérrelo.

NUNCA lave su lente con saliva o con agua corriente pues la diferencia de osmolaridad lo dañará. Tampoco debe dejarlo secar durante mas de unos minutos pues se deshidrata y daña.

Además, usted debe lavar el estuche de conservación una vez por semana con abundante agua corriente tibia y un poco de la solución limpiadora de los mismos lentes.

RECOMENDACIONES ESPECIALES

1. Suspenda inmediatamente los lentes de contacto en los siguientes casos:

- Si nota que sus ojos están rojos.
- Si nota que su visión disminuye
- Si siente que el lente le está molestando más de lo usual, y no se corrige al lavarlo.

2. No practique natación con los lentes puestos.

3. Aplíquese el maquillaje después de haberse colocado los lentes.

4. No duerma con los lentes de contacto. Aunque algunas casas productoras e incluso algunos profesionales los promocionan con dicha opción, está ampliamente demostrado en múltiples estudios internacionales que dormir con los lentes de contacto produce daño en la córnea a largo plazo, y aumenta **16 veces** el riesgo de infección.

Dr. Luis Fernando Mejía Echavarría

Edificio Parque Empresarial

Loma del Tesoro

Carrera 25A # 1-31

Consultorio 914

Telefax: 57-4-3177220

lfmejia@lfmejia.com

www.lfmejia.com