

# Hábitos saludables para sus lentes de contacto blandos


Derechos de autor reservados, 2012 AOCLE.

## ¡Felicitaciones por sus nuevos lentes de contacto blandos!

### Para asegurar el mantenimiento y éxito continuo de sus lentes blandos, repase estas indicaciones

1. Lávese las manos con jabón antes de manipular los lentes de contacto.<sup>1,2</sup>



2.  No utilice agua de la llave para limpiar, manejar sus lentes o limpiar el estuche.<sup>3-7</sup>

3. Las soluciones han sido específicamente elegidas para su tipo de lente. No cambie de solución sin haber consultado con su doctor.<sup>8-11</sup> Además, las soluciones no deben ser utilizadas más allá de la fecha de expiración.<sup>12</sup> El producto seleccionado es \_\_\_\_\_.


4. Para mantener el uso de sus lentes cómodamente, frote los lentes cada vez que se los quite, con la solución recetada. Esta es la manera de remover las proteínas, los aceites y el maquillaje que se puede acumular en sus lentes.<sup>13, 14</sup>



5. Evite usar las soluciones de marcas genéricas. Estas son a menudo formulaciones de soluciones viejas y pueden no ser compatibles con su tipo de lentes.<sup>15-18</sup>

6. Siempre mantenga la botella de las soluciones cerrada.<sup>1, 19</sup>



7.  ¿Usted quiere tomar una siesta o dormir con sus lentes? Pregunte al doctor si sus lentes están diseñados para ese tipo de uso.<sup>20, 21</sup>

Dormir en sus lentes, si no están recetados para esto, aumenta el riesgo de infecciones oculares.<sup>22-26</sup>

8. Nunca comparta sus lentes de contacto con otras personas.<sup>27-29</sup>

9. Pregunte a su doctor si los lentes de contacto deben ser removidos antes de utilizar cualquier tipo de gotas (medicamentos o lágrimas artificiales).<sup>30-32</sup>



10. Mantenga limpio el estuche de sus lentes. Límpielo con la solución recetada, y séquelo destapado sobre una toalla de papel. Se recomienda reemplazar su estuche por lo menos cada 3 meses.<sup>2, 33-36</sup>



11. Vacíe la solución del estuche de sus lentes de contacto en su totalidad todos los días. Nunca agregue más solución al estuche si ya hay solución en él.<sup>13, 34, 37</sup>



12. Para mantener el uso de sus lentes de contacto saludables y cómodos verifique diariamente si está viendo bien y que sus ojos no estén inusualmente rojos. Si nota algún problema, remueva sus lentes y comuníquese con su Profesional del Cuidado de la visión inmediatamente.

13. Su doctor ha seleccionado un programa de uso y reemplazo para usted. Es importante que lo siga.<sup>38, 39</sup>

Su próxima evaluación del lente de contacto es:

\_\_\_\_\_

Sus lentes de contacto deben se reemplazados cada:

día  2 semanas  mes

Association of Optometric Contact Lens Educators  
[www.aocle.org](http://www.aocle.org)



# Referencias

1. Szczotka-Flynn LB, Pearlman E *et al.* Microbial contamination of contact lenses, lens care solutions, and their accessories: a literature review. *Eye & Contact lens* 2010 36 (2); 116-129
2. Wu Y *et al.* Contact lens user profile, attitudes and level of compliance to lens care. *Cont Lens Anterior Eye*. 2010 (Epub ahead of print)
3. Shoff ME, Joslin CE *et al.* Efficacy of contact lens systems against recent clinical and tap water acanthamoeba isolates. *Cornea* 2008 27(6); 713-719
4. Joslin CE, Tu EY *et al.* The association of contact lens solution use and Acanthamoeba keratitis. *Am J ophthalmol.* 2007 144(2); 169-180
5. Booton G, Joslin CE *et al.* Genotypic identification of acanthamoeba sp. Isolates associated with an outbreak of acanthamoeba keratitis. *Cornea* 2009 28(6); 673-676
6. Amos CF, George MD. Clinical and laboratory testing of silver-impregnated lens case. *Cont Lens Anterior Eye* 2006 29(5); 247-255
7. Hall BJ, Jones L. Contact lens cases: the missing link in contact lens safety? *Eye & Contact Lens* 2010 36 (2); 101-105
8. Keir N, Woods CA *et al.* Clinical performance of different care systems with silicone hydrogel contact lenses. *Cont Lens Anterior Eye*. 2010, doi:10.1016/j.clae.2010.01.006
9. Carnt N, Evans V, Holden B *et al.* IER Matrix update: adding another silicone hydrogel. *Contact Lens Spectrum* 2008;(March):40-43
10. Andrasko G, Ryan K. Corneal staining and comfort observed with traditional and silicone hydrogel lenses and multipurpose solution combinations. *Optometry*. 2008 Aug;79(8):444-54
11. Jones L, MacDougall N, Sorbara LG. Asymptomatic corneal staining and comfort observed with the use of balafilcon silicone-hydrogel contact lenses disinfected with a polyaminopropyl biguanide-preserved care regimen. *Optom Vis Sci*. 2002 Dec;79(12):753-61
12. [www.fda.gov/NewsEvents/Newsroom/PressAnnouncements/2009/ucm167187.htm](http://www.fda.gov/NewsEvents/Newsroom/PressAnnouncements/2009/ucm167187.htm)
13. Butcko V, McMahon T *et al.* Microbial keratitis and the role of rub and rinsing. *Eye & Contact lens* 2007 33(6); 421-423
14. Cho P, Cheng S *et al.* Soft contact lens cleaning: rub or no rub? *Ophthal. Physiol. Opt.* 2009 29: 49-57
15. Wu Y, Carnt N *et al.* Contact lens and lens storage case cleaning instructions: Whose advice should we follow? *Eye & Contact lens* 2010 36 (2); 68-72
16. Gromacki S. The truth about generics. *CL Spectrum* 2005;20(12):24
17. Gromacki S. Solution confusion. Supplement to review of *Optometry*; Review of cornea & contact lenses 2010;147(1)
18. Ward MA. How private label solutions affect your practice. *CL spectrum* 2006 21(3): 25
19. Collins M, Coulson J *et al.* Contamination of disinfection solution bottles used by contact lens wearers. *CLAO* 1994 20 (1); 32-36
20. Cho P, Cheung S. Napping in contact lenses-an underestimated risk. *Contact lens spectrum* 2010; 51
21. Dumbleton K. Adverse events with silicone hydrogel continuous wear. *Contact lens & anterior eye* 2002 25; 137-146
22. Schein, O.D., *et al.*, The relative risk of ulcerative keratitis among users of daily-wear and extended-wear soft contact lenses. A case-control study. *Microbial Keratitis Study Group. N Engl J Med* 1989;321(12):773-8.
23. Poggio, E.C., *et al.*, The incidence of ulcerative keratitis among users of daily-wear and extended-wear soft contact lenses. *N Engl J Med* 1989;321(12): 779-83.
24. Cheng, K.H., *et al.*, Incidence of contact-lens-associated microbial keratitis and its related morbidity. *Lancet* 1999;354(9174):181-5.
25. Schein, O.D., *et al.*, The incidence of microbial keratitis among wearers of a 30-day silicone hydrogel extended-wear contact lens. *Ophthalmology* 2005; 112(12):2172-9.
26. Dart JK, Radford CF, Minassian D, Verma S, Stapleton F. Risk factors for microbial keratitis with contemporary contact lenses: a case-control study. *Ophthalmology* 2008;115:1647-54.
27. Steinemann T, Fletcher M *et al.* Over-the-counter decorative contact lenses: cosmetic or medical device? A case series. *Eye & contact lens* 2005 31(5); 194-200
28. Steinemann T, Pinninti U *et al.* Ocular complications associated with the use of cosmetic contact lenses from unlicensed vendors. *Eye & contact lens* 2003 29; 196-200
29. Foulks G. Prolonging contact lens wear and making contact lens wear safer. *American journal of ophthalmology* 2006 141(2); 369-373
30. Tabuchi N, Watanabe T *et al.* Adsorption of actives in ophthalmological drugs for over-the-counter on soft contact lens surfaces. *J Oleo Sci.* 2009 58(1); 43-52
31. Kading D. A two-week clinical evaluation of the safety of systane ultra in contact lens-wearing patients. *Clinical ophthalmology* 2010 4; 27-32
32. Nichols J, Sinnott L *et al.* Hydrogel contact lens binding induced by contact lens rewetting drops. *Optometry and vision science* 2008 85(4); 236-240
33. Yung A, Boost M *et al.* The effect of compliance enhancement strategy (self-review) on the level of lens care compliance and contamination of contact lenses and lens care accessories. *Clinical and experimental optometry* 2007 90(3); 190-202
34. [www.fda.gov/MedicalDevices/ProductsandMedicalProcedures/HomeHealthandConsumer/ConsumerProducts/ContactLenses/](http://www.fda.gov/MedicalDevices/ProductsandMedicalProcedures/HomeHealthandConsumer/ConsumerProducts/ContactLenses/)
35. Willcox M, Carnt N *et al.* Contact lens case contamination during daily wear of silicone hydrogels. *Optometry and Vision Science* 2010 87(7)
36. Wu YT, Zhu H, Willcox M, Stapleton F. Impact of air-drying lens cases in various locations and positions. *Optometry and Vision Science*. 2010 May 6 (Epub ahead of print)
37. Proença-Pina J, Ssi Yan Kai I *et al.* Fusarium keratitis and endophthalmitis associated with lens contact wear. *Int Ophthalmol.* 2010 30 (1); 103-107
38. Dumbleton K, Richter D *et al.* Compliance with contact lens replacement in Canada and the United States. *Optometry and vision science* 2010 87(2); 131-139
39. Dumbleton K, Woods C *et al.* Comfort and vision with silicone hydrogel lenses: effect of compliance. *Optometry and vision science* 2010 87(6)