



Lentes de contacto

¿Qué debes saber?

Las lentes de contacto son una opción cómoda y segura que te permite ver mejor



En tu óptica te dirán la mejor opción para ti y cómo mantenerlas de forma adecuada

Desde tu farmacia te recomendamos unas **normas de correcto uso** que todos tenemos que seguir:

1



Lávate las manos antes y después de ponerte las lentillas

2



No debes usarlas más de 8-10 horas al día

3



Guárdalas siempre en su portalentillas, cubriendo la lente con el sistema de mantenimiento adecuado.

Cambia el portalentillas cada dos meses o cuando este sucio o estropeado. Mantenlo siempre limpio para evitar contaminaciones por hongos, etc...
Renueva el producto de mantenimiento del estuche tras cada puesta y/o cada día

4



Usa la solución de limpieza recomendada por tu óptico-optometrista y sigue las instrucciones de uso y almacenamiento

5



Nunca uses agua del grifo ni saliva para limpiarlas

6



Utiliza lágrimas artificiales sin conservantes para aliviar las molestias derivadas de la falta de humedad ocular.

Pregunta a tu farmacéutico

7



Nunca duermas con las lentillas a no ser que te lo aconseje tu óptico u oftalmólogo.

8



Ponte las lentillas antes de maquillarte, para evitar contaminación

9



Si tienes infección o irritación ocular, no debes ponértelas

10



Sigue las recomendaciones del fabricante sobre la vida útil y la periodicidad de renovación

11



No debes utilizarlas para deportes acuáticos, ni en la playa o piscina

12



Si sientes dolor, tienes el ojo rojo o experimentas visión borrosa asociados al uso de las lentillas, retíralas y consulta con tu óptico-optometrista

13



Revisa tus ojos cada año

Cuida tus lentes de contacto y ellas cuidarán de tus ojos

Vocalía Nacional de
Óptica Oftálmica y
Acústica Audiométrica

