



Lentes de contacto

GUÍA DE USO
Y MANTENIMIENTO

ALAIN AFFLELOU

En esta guía práctica podrás encontrar de manera clara y sencilla todo lo que necesitas saber acerca de las lentes de contacto, su mantenimiento y manipulación.

Acude a tu óptico-optometrista de ALAIN AFFLELOU siempre que necesites resolver cualquier duda o incidencia relacionada con el uso de tus lentillas, estarán encantados de ayudarte.



ÍNDICE

| | |
|---|-----------------------|
| Uso y reemplazo de tus lentes de contacto | <input type="radio"/> |
| ¿Qué hay que hacer antes de colocarse las lentillas? | <input type="radio"/> |
| Cómo ponerse y quitarse las lentes de contacto | <input type="radio"/> |
| Mantenimiento y limpieza de tus lentillas | <input type="radio"/> |
| Advertencias | <input type="radio"/> |
| Contacta con tu óptico-optometrista de ALAIN AFFLELOU si..... | <input type="radio"/> |
| Consejos específicos para usuarios de lentes de contacto multifocales | <input type="radio"/> |
| Preguntas frecuentes | <input type="radio"/> |
| Lentes de contacto ALAIN AFFLELOU | <input type="radio"/> |
| Nuestros compromisos | <input type="radio"/> |

Diferencia entre USO Y REEMPLAZO

El **uso** se define por las necesidades del paciente y horas de porte. De esta forma, en los establecimientos de óptica encontramos lentes:

- ▶ **USO DIARIO**, las usamos de forma habitual retirándolas para dormir.
- ▶ **USO OCASIONAL**, las usamos de forma esporádica para hacer deporte, viajar, salir una noche, etcétera.

Actualmente existen diversas opciones que se adaptan a todas las necesidades.

El **reemplazo** se relaciona con la duración y sustitución de las lentes. De esta forma tenemos:

- ▶ **DIARIAS**. Las usamos durante un día, tirándolas al quitárnoslas. Al día siguiente, volveremos a estrenar unas nuevas.
- ▶ **MENSUALES**. Se usan durante un mes completo, retirándolas y limpiándolas adecuadamente todas las noches. Una vez cumplido el mes, deben tirarse y reemplazarlas por unas nuevas, aunque solo se hayan utilizado alguna vez.
- ▶ **BISEMANALES**. Al igual que las mensuales, se han de retirar y limpiar todas las noches, aunque su duración es de dos semanas.

¿QUÉ HAY QUE HACER antes de colocarse las lentillas?

► **MANTENER UNA CORRECTA HIGIENE.**

Utiliza un jabón antiséptico con dosificador para lavarte las manos siguiendo el siguiente procedimiento: Primero, mójate las manos y aplica suficiente jabón para cubrir totalmente ambas manos. Después, frota las palmas entre sí para, a continuación, frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos y viceversa.

Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frótalo con un movimiento de rotación, y viceversa.

Luego, frota la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa. Enjuágate las manos y sécalas con una toalla de un solo uso y utiliza una la toalla para cerrar el grifo.

Obtendrás un resultado óptimo si, después del lavado, utilizas una toallita con contenido alcohólico para desinfectar por completo tus manos. No solo es importante mantener una buena higiene de manos, las uñas también deben estar completamente limpias.

Antes de colocarte las lentillas es importante que no utilices cremas de manos y que los jabones que usas no

contengan aceite, crema, perfume o lanolina. Si vas a maquillarte, hazlo después de ponerte las lentillas y evita aplicar maquillaje en el borde del párpado, en la zona detrás de las pestañas.

► APERTURA DEL BLÍSTER.

Con cada lente L'ÉPHÉMÈRE se entrega una solución tamponada estéril.

Asegúrate de que se encuentra en buenas condiciones, sin pérdidas ni roturas que afecten a la solución en la que se encuentra sumergida la lente. Solo debes abrirlo si se encuentra intacto.

La graduación de cada lente se encuentra impresa en la superficie del blíster. Asegúrate de que es la correcta y que corresponde al ojo adecuado, en el caso de graduaciones diferentes para cada uno de ellos.

Abre suavemente el blíster y coloca la lente en la punta del dedo índice, en la posición correcta.



Correcta



Incorrecta

Posición de la lente

- Asegúrate de que esté limpia, húmeda y que no presenta ninguna muesca, rotura o partícula.
- Si está dañada no la utilices, puede causar daños al ojo.
- Manipula tus lentes sobre una superficie limpia y despejada por si se cae. En caso de que se caiga, límpiala con solución de mantenimiento.

¿CÓMO PONERSE Y QUITARSE

las lentes de contacto?

COLOCACIÓN:

- ▶ Con la lente en la punta del dedo índice, baja el párpado inferior apoyándote en la base de las pestañas con el dedo corazón de la misma mano.
- ▶ Levanta el párpado superior con el dedo corazón de la otra mano apoyándolos en la base de las pestañas y mirando hacia abajo.
- ▶ Mientras sigues sujetando los párpados, coloca la lente en el ojo, presiona ligeramente con el dedo índice y retíralo.
- ▶ Mira en las diferentes direcciones.
- ▶ Relaja los párpados y bájalos.
- ▶ Parpadea suavemente y la lente se centrará de forma natural.
- ▶ Evita frotarte los ojos.



¿CÓMO RETIRAR las lentes de contacto?

- ▶ Lávate las manos como indicábamos en el primer apartado.
- ▶ Con el dedo corazón tira del párpado inferior.
- ▶ Apoya ligeramente el dedo índice sobre la lente y deslízala sobre el blanco del ojo hacia abajo, mirando hacia arriba.
- ▶ Sujeta la lente entre el pulgar y el índice, nunca lo hagas con las uñas.
- ▶ Retírala con cuidado del ojo y colócala en su estuche con la solución de mantenimiento si se trata de una lente mensual, o deséchala en el caso de ser una lente diaria.





MANTENIMIENTO

- ▶ Retira la lente de contacto y colócala en la palma de la mano.
- ▶ Aplica la solución única, La Solution d'AFFLELOU masajea, suavemente de 15 a 20 segundos y vuelve a aclarar con la solución.
- ▶ A continuación, coloca cada lente en su estuche y rellena cada compartimento con solución única, La Solution d'AFFLELOU, hasta que la lente esté totalmente cubierta. Cierra el estuche y deja que actúe al menos durante 4 horas.
- ▶ Antes de volver a ponerte las lentes de contacto aclara las lentes con La Solution d'AFFLELOU.
- ▶ Por último, vacía el estuche y acláralo con solución única para lentes de contacto y, a continuación, frota el interior del estuche con los dedos. Después, deja secar el estuche colocándolo boca abajo sobre una toallita de papel o un trozo de papel higiénico y deja las tapas aparte, una vez limpias, también boca abajo sobre el papel.

Seguir los pasos de higiene y mantenimiento de las lentes te garantiza un uso confortable y seguro. Los principales problemas relacionados con el porte de lentes de contacto son debidos a un mal mantenimiento.

ADVERTENCIAS

- ▶ **NUNCA PONGAS EN CONTACTO** tus lentes de contacto con agua del grifo.
- ▶ **RENUEVA TU ESTUCHE** cada vez que estrenes solución de mantenimiento.
- ▶ **NO USES LAS LENTES DE CONTACTO** para dormir, si no es con indicación de tu óptico y con unas lentes especiales.
- ▶ **NO USES LENTES DE CONTACTO NI SOLUCIONES DE MANTENIMIENTO** cuya fecha de caducidad haya vencido.
- ▶ **NO USES LENTES DE CONTACTO** ante una posible alergia, infección o irritación que afecte a tus ojos o párpados.
- ▶ **NO PRESTES JAMÁS** tus lentes de contacto.
- ▶ **TIRA TUS LENTES DE CONTACTO** si han entrado en contacto con un ojo infectado.
- ▶ **EN CASO DE MOLESTIAS O IRRITACIÓN** retira la lente de contacto y consulta a tu óptico.
- ▶ **EN CASO DE PROYECCIÓN** de algún agente químico en los ojos:
 - ▶ Retira inmediatamente las lentes de contacto.
 - ▶ Aclara tus ojos con agua abundante.
 - ▶ Contacta inmediatamente con tu médico o con un servicio de urgencias.

Ante cualquier molestia que notes al colocarte tus lentillas:

- ▶ Retira la lente durante 15-30 minutos y límpiala antes de colocarla nuevamente. Si la molestia persiste, guárdala en un estuche y llévala a tu óptica ALAIN AFFLELOU.
- ▶ Consulta inmediatamente con tu óptico-optometrista de ALAIN AFFLELOU si notas:
 - Lagrimeo excesivo.
 - Mala visión con tus gafas después de usar tus lentes de contacto.
 - Mala visión con tus lentes de contacto.
 - Molestias producidas por la luz.
 - Ojo irritado y/o hinchado.
 - Peor visión, de forma repentina.
 - Picor, escozor o quemazón con las lentillas o tras quitártelas.
 - Presencia de legañas.
 - Sequedad o sensación de suciedad con las lentes de contacto.
 - Visión de halos con color alrededor de las luces.

Consejos específicos para usuarios de lentillas MULTIFOCALES

Al igual que con cualquier tipo de compensación con gafas y/o lentes de contacto, existen ventajas y compromisos asociados a la compensación de la presbicia con lentillas multifocales. En concreto, el uso de lentes de contacto multifocales puede acompañarse de una disminución de la nitidez y de la percepción de las distancias, que dificultan la adaptación a las lentillas de algunos usuarios. Estas molestias, suelen durar muy poco tiempo a medida que te acostumbras a las lentes, aunque en algunos usuarios supone varias semanas.

Sigue los siguientes consejos para facilitar la adaptación:

- ▶ **Conviene evitar situaciones visualmente muy exigentes** durante los primeros días de uso, por lo que recomendamos que en este periodo inicial uses tus lentes de contacto en situaciones familiares. Por ejemplo, evita llevar tus nuevas lentillas si vas a trabajar varias horas seguidas con el ordenador.
- ▶ Algunos usuarios de lentes de contacto multifocales no llegan a adaptarse a la visión de estas lentes **en condiciones de baja iluminación** (por ejemplo; en conducción nocturna). Si es tu caso, contacta con tu óptico-optometrista de ALAIN AFFLELOU y estudia la posibilidad de usar otro tipo de corrección para estas situaciones.

- ▶ Durante los primeros días de uso, te resultará muy útil tener tus gafas para cerca a mano mientras que te pones las lentillas, para poder comprobar que están en la posición correcta y libres de suciedad pequeñas roturas, etc...
- ▶ Es posible que, **para algunas tareas que necesitan gran precisión**, necesites usar de forma puntual unas gafas de cerca. Comenta esta posibilidad con tu óptico-optometrista de ALAIN AFFLELOU.
- ▶ Es importante que sigas los consejos de tu óptico-optometrista con respecto a **la adaptación de tus lentes de contacto multifocales**. Durante el período de adaptación, anota con todo el detalle posible cualquier situación en la que no te sientas capaz de funcionar de manera efectiva y segura con tus lentes de contacto multifocales, y traslada todas tus inquietudes a tu profesional de la visión.

PREGUNTAS frecuentes



¿Resulta doloroso el uso de lentes de contacto?

No, las lentes de contacto adaptadas por un óptico te ofrecen comodidad y confort a lo largo de todo el día. Se te olvidará que las llevas puestas.

¿La lente de contacto se puede des- plazar detrás del ojo?

No, ya que no existe espacio entre el párpado interno y el globo ocular. Si la lente se desplaza localiza donde está separando los párpados, muévela con el dedo hasta la córnea (la zona central del ojo) y, si está doblada, retírala del ojo, límpiala y vuelve a colocártela.

¿Pueden usar los niños lentes de contacto? ¿A partir de qué edad?

No existe una edad mínima para el uso de lentes de contacto. Se recomienda su uso cuando el menor pueda responsabilizarse de su limpieza y mantenimiento. El uso de lentes de contacto está más relacionado con la actitud y la responsabilidad de la persona, que con la edad.

¿Por qué tienen fecha de caducidad?

Las lentes de contacto se conservan estériles en el blíster durante un período de tiempo. Una vez transcurrido este período no podemos garantizar que las lentes y la solución sean estériles.

¿Por qué noto más las lentes al final del día o delante del ordenador?

Las lentes de contacto pueden perder hidratación a lo largo del día, bien por unas condiciones ambientales secas o bien por la disminución del parpadeo, como es el caso del uso del ordenador. Para evitar molestias es recomendable el uso de lentes de contacto de última generación o el uso de lágrimas artificiales.

¿Pueden las lentes dañar los ojos?

No, siempre y cuando el usuario cumpla las recomendaciones de cuidado y uso establecidas por un profesional.

L'ÉPHÉMÈRE AFFLELOU

En ALAIN AFFLELOU tenemos una completa gama de lentes de contacto pensada para que puedas encontrar la que más se adapte a tus necesidades:



DIARIAS:

L'ÉPHÉMÈRE AQUA. Estrena lentillas todos los días con un plus de hidratación.

L'ÉPHÉMÈRE CONFORT. Nuestra lente diaria de hidrogel de silicona, el equilibrio perfecto entre oxigenación e hidratación para mayor confort durante más horas.

L'ÉPHÉMÈRE FUSION. Comodidad natural gracias a la Tecnología Fusión. También para presbicia.



MENSUALES:

L'ÉPHÉMÈRE AQUA. Hidrogel de Silicona de última generación, con un plus de hidratación. En pack de 3 lentes de contacto para cuidar tu bolsillo y en pack de 6. Disponible también para astigmatismo y presbicia.

L'ÉPHÉMÈRE EASY. Nuestra línea de lentes de contacto más completa en hidrogel de silicona. El máximo confort al mejor precio, no notarás que las llevas puestas ni en los ambientes más resecos. Disponible en pack de 3 y en pack de 6. Disponible también para astigmatismo.

L'ÉPHÉMÈRE BASIC. Lentes de contacto que proporcionan un comportamiento estable en el ojo y disponen de un diseño esférico que ayudará a tener una visión más nítida.

MANTENIMIENTO Y SALUD OCULAR:

LA SOLUTION D'AFFLELOU: la solución de mantenimiento más versátil, apta para lentes de hidrogel de silicona.

LA LÁGRIMA ARTIFICIAL L'ÉPHÉMÈRE: gotas humectantes para una máxima comodidad a lo largo del día. Hidratación-efecto calmante.



Nuestros COMPROMISOS

- **Garantía de rotura:** si tu lentilla desechable se rompe durante el periodo recomendado de uso, te la reponemos sin ningún coste.
- **Garantía de adaptación:** si no te adaptas a tus nuevas lentillas, te las cambiamos por otras.
- **Nextyear:** paga tus lentillas en 6 meses, sin intereses ni comisiones. Consulta condiciones en la óptica.

A LOS 6 MESES:

- **Revisión de salud ocular:**
 1. Técnicas de biomicroscopia, para evaluar el estado de la superficie externa de los ojos.
 2. Test con fluoresceína, para valorar el estado de la córnea y medir la cantidad y la calidad de la lágrima, íntimamente relacionada con la comodidad con lentillas.
- **Examen visual POP:** Programa Optométrico Personalizado y exclusivo de ALAIN AFFLELOU. Creado para cada uno de nuestros clientes en función de su edad y necesidades visuales, que permite prevenir y detectar alteraciones visuales y ofrecer una solución integral totalmente personalizada.
- **Prueba gratuita de lentillas de última generación:** Acceso prioritario para probar nuevas lentillas que salen al mercado.

ALAIN AFFLELOU

Te esperamos en tu óptica ALAIN AFFLELOU de:



Para más información,
visita nuestra web:

[afflelou.es](https://www.afflelou.es)

911 45 32 22

Síguenos en:

