Lentillas en verano: qué debes saber para cuidar tu salud ocular

- *El agua, el calor y una higiene descuidada aumentan el riesgo de infecciones oculares graves durante los meses de verano*
- *La prevención y revisiones periódicas son claves para evitar complicaciones*

Madrid, 16 julio de 2026. El uso de lentillas y la exposición de los ojos a situaciones de riesgo, aumenta en periodos estivales. El agua, el calor y los entornos con aire acondicionado crean las condiciones perfectas para que aparezcan complicaciones que pueden llegar a ser graves sin un cuidado adecuado.

El error más habitual es bañarse en el mar o la piscina con las lentillas puestas. Las lentes actúan como una esponja que puede retener gérmenes contra la córnea, incluida la *Acanthamoeba*, un parásito capaz de provocar úlceras dolorosas y pérdida de visión. El agua de ríos y lagos es incluso más peligrosa por su mayor carga biológica. A este se suman otros errores frecuentes como usar agua del grifo para limpiar las lentillas, dejar las cajas expuestas al sol, prolongar el uso más allá de lo indicado e ignorar síntomas de ojo rojo o irritación.

Según **Ana Díaz, óptica y optometrista de ALAIN AFFLELOU**, "*el verano concentra la mayor parte de las consultas por complicaciones relacionadas con lentillas: conjuntivitis irritativas por cloro o salitre, síndrome de ojo seco y queratitis infecciosas"*. "*Al prolongar el tiempo de uso y exponer el ojo a ambientes hostiles, la película lagrimal se desestabiliza y el ojo queda desprotegido*", explica.

Lentillas con filtro UV y gafas de sol: cuándo usar cada una

Las lentillas con filtro UV incorporan compuestos que absorben la radiación UV-A y UV-B antes de que alcance las estructuras internas del ojo. Sin embargo, protegen únicamente la zona cubierta por la lente, no la conjuntiva, los párpados ni la zona periférica, por lo que las gafas de sol homologadas siguen siendo imprescindibles. Además, hay situaciones en las que es preferible optar por las gafas en lugar de las lentillas:

- En vuelos de avión largos.
- En entornos con mucho viento y arena.
- Ante cualquier síntoma de ojo rojo, molestia o irritación. La recomendación es clara: quitarse las lentillas y ponerse las gafas.

Consejos para el cuidado de la salud ocular por el uso de lentillas en verano

Para disfrutar del verano sin poner en riesgo la salud ocular, Díaz explica cómo proteger los ojos esta temporada:

- Realizar una revisión antes del verano para ajustar la pauta de uso.

- No sumergirse con lentillas en el mar, piscinas, ríos ni lagos.
- Si no hay alternativa, usar lentillas diarias junto con gafas de natación herméticas y, desecharlas al salir del agua.
- Utilizar siempre la solución de mantenimiento adecuada. Nunca agua del grifo.
- Ante ojo rojo, molestia o visión borrosa, retirar las lentillas y usar las gafas graduadas.

"*Igual que protegemos la piel con crema solar o los ojos con gafas de sol, debemos extremar las precauciones con el uso de lentillas durante el verano. La prevención, una correcta higiene y las revisiones periódicas son claves para evitar complicaciones que pueden, incluso, poner en riesgo la visión*", concluye Díaz.

Sobre ALAIN AFFLELOU

ALAIN AFFLELOU cuenta con más de 50 años de experiencia en el sector de la óptica y audiología y es una de las compañías líderes del mercado a nivel mundial, con 1.500 puntos de venta en 19 países.

En España con sus 393 ópticas, sus 240 espacios de audiología y sus 1.600 profesionales, la empresa cuida de la salud visual y auditiva de las personas, ofreciendo soluciones al alcance de todo el mundo. Como líderes en el sector salud visual y auditiva, ALAIN AFFLELOU trabaja por la formación continua de sus especialistas para dar respuesta a las nuevas necesidades del mercado.
En la compañía existe desde siempre una constante vocación por innovar y apostar por nuevos conceptos para adaptarse a una sociedad cada vez más exigente, no solo en el ámbito de la salud, sino también en el de la moda y las tendencias, tanto como distribuidor de marcas de gran prestigio internacional como creador de una línea sofisticada de monturas cuyo diseño marca tendencia en el sector.

APPLE TREE
Paula Valdés / Paula Fernández
T. 913 190 515
PR_AFFLELOU@APPLETREE.AGENCY