


Hábitos saludables para sus lentes de contacto blandos

¡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.^{1,2}



2.  No utilice agua de la llave para limpiar, manejar sus lentes o limpiar el estuche.³⁻⁷

3. Las soluciones han sido específicamente elegidas para su tipo de lente. No cambie de solución sin haber consultado con su doctor.⁸⁻¹¹

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.^{12, 13}



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.¹⁴⁻¹⁷

6. Siempre mantenga la botella de las soluciones cerrada.^{1, 18}



7. ¿Usted quiere tomar una siesta o dormir con sus lentes? Pregunte al doctor si sus lentes están diseñados para ese tipo de uso.^{19, 20}



8. Nunca comparta sus lentes de contacto con otras personas.²¹⁻²³

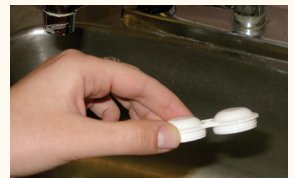
9. Pregunte a su doctor si los lentes de contacto deben ser removidos antes de utilizar cualquier tipo de gotas (medicamentos o lágrimas artificiales).²⁴⁻²⁶



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.^{2, 27-30}



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.^{12, 28, 31}



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.^{32, 33}

Su próxima evaluación del lente de contacto es:

Sus lentes de contacto deben ser reemplazados cada:

día 2 semanas mes

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, Carnt N et al. Contact lens user profile, attitudes and level of compliance to lens care. *Cont Lens Ant Eye* 2010; 33(4): 183-188
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 Ant 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 Ant Eye* 2010; 33: 189-195
9. Carnt N, Evans V et al. IER Matrix update: adding another silicone hydrogel. *Contact Lens Spectrum* 2008; 23(3): 40-43
10. Andrasko G, Ryan K. Corneal staining and comfort observed with traditional and silicone hydrogel lenses and multipurpose solution combinations. *Optometry* 2008; 79(8): 444-454
11. Jones L, MacDougall N et al. Asymptomatic corneal staining and comfort observed with the use of balafilcon silicone-hydrogel contact lenses disinfected with a polyaminopropyl biguanide-preserved care regimen. *Optometry and Vision Science* 2002; 79(12): 753-761
12. Butcko V, McMahon T et al. Microbial keratitis and the role of rub and rinsing. *Eye & Contact Lens* 2007; 33(6): 421-423
13. Cho P, Cheng S et al. Soft contact lens cleaning: rub or no rub? *Ophthal Physiol Opt* 2009; 29: 49-57
14. 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
15. Gromacki S. The truth about generics. *Contact Lens Spectrum* 2005; 20(12): 24
16. Gromacki S. Solution confusion. Supplement to review of *Optometry*; Review of *Cornea & Contact Lens* 2010; 147(1)
17. Ward MA. How private label solutions affect your practice. *Contact Lens Spectrum* 2006; 21(3): 25
18. Collins M, Coulson J et al. Contamination of disinfection solution bottles used by contact lens wearers. *CLAO* 1994; 20(1): 32-36
19. Cho P, Cheung S. Napping in contact lenses-an underestimated risk. *Contact Lens Spectrum* 2010; 51
20. Dumbleton K. Adverse events with silicone hydrogel continuous wear. *Cont Lens Ant Eye* 2002; 25: 137-146
21. 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
22. 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
23. Foulks G. Prolonging contact lens wear and making contact lens wear safer. *Am J Ophthalmol* 2006; 141(2): 369-373
24. 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
25. Kading D. A two-week clinical evaluation of the safety of systane ultra in contact lens-wearing patients. *Clinical Ophthalmology* 2010; 4: 27-32
26. 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
27. 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
28. www.fda.gov/MedicalDevices/ProductsandMedicalProcedures/HomeHealthandConsumer/ConsumerProducts/ContactLenses/
29. Willcox M, Carnt N et al. Contact lens case contamination during daily wear of silicone hydrogels. *Optometry and Vision Science* 2010; 87: 456-464
30. Wu Y, Zhu H et al. Impact of air-drying lens cases in various locations and positions. *Optometry and Vision Science* 2010; 87: 465-468
31. 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
32. Dumbleton K, Richter D et al. Compliance with contact lens replacement in Canada and the United States. *Optometry and Vision Science* 2010; 87(2): 131-39
33. Dumbleton K, Woods C et al. Comfort and vision with silicone hydrogel lenses: effect of compliance. *Optometry and Vision Science* 2010; 87(6)