Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo limpiar sus lentes de contacto

En esta información se explica cómo limpiar sus lentes de contacto.

Cuándo limpiar sus lentes de contacto

La frecuencia con la que debe limpiar sus lentes de contacto depende del tipo de lentes que tenga. Su proveedor de cuidados de la salud le dirá con qué frecuencia debe limpiar sus lentes. También se encargará de escribirlo a continuación para ayudarle a recordarlo.

Limpie sus lentes de contacto cada _____.

Cómo limpiar sus lentes de contacto

Los pasos para limpiar los lentes de contacto dependen del tipo de solución para lentes de contacto que utilice. **Nunca use agua del grifo para limpiar sus lentes de contacto ni el estuche de los mismos.** De hacerlo, podría aumentar su riesgo de padecer una infección.

Su proveedor de cuidados de la salud le indicará qué tipo de solución para lentes de contacto utilizar. También marcará el cuadro que se encuentra al lado de ese tipo para que pueda recordarlo.

☐ Solución multipropósito para lentes de contacto
Opti-Free®, Biotrue® y renu® son ejemplos de soluciones multipropósito para lentes de contacto.

Para utilizar una solución multipropósito:

1. Mójese las manos con agua tibia y aplique jabón. Frótese bien las manos durante al menos 20 segundos, luego enjuáguelas. Séquese las manos con una toalla de papel y use esa misma toalla para cerrar el grifo.
2. Llene ambos lados del estuche de lentes limpio y seco (véase la figura 1) con solución multipropósito para lentes de contacto.
3. Sáquese la lente de un ojo. Sosténgalo sobre un dedo o sobre la palma de la mano.
4. Moje la lente con unos chorros de solución multipropósito. Frote suavemente la lente entre los dedos o entre un dedo y la palma.
5. Vuelva a colocar la lente en el estuche. Si corresponde al ojo derecho, colóquela en el lado “R”. Si corresponde al ojo izquierdo, colóquela en el lado “L”. Cierre la tapa.

6. Repita los pasos del 3 al 5 con la otra lente.



Figura 1. Estuche de lentes de contacto para soluciones multipropósito

☐ Solución para lentes de contacto con peróxido de hidrógeno

Clear Care® es un ejemplo de solución para lentes de contacto con peróxido de hidrógeno. Las soluciones con peróxido de hidrógeno incluyen un estuche para lentes especial (véase la figura 2).

El estuche tiene 4 partes:

- Un recipiente para la solución.
- Una tapa para cerrar el recipiente.
- Portalentes (compartimentos) para los lentes de contacto.
- Un disco de platino para transformar el peróxido de hidrógeno en agua y oxígeno. Esto hace que sea seguro volver a ponerse los lentes.

Una vez que coloca la solución con peróxido de hidrógeno en los lentes, no puede volver a ponérselos de inmediato. Es bueno tener a mano sus gafas o un segundo par de lentes de contacto antes de empezar.

Para utilizar una solución para lentes de contacto con peróxido de hidrógeno:

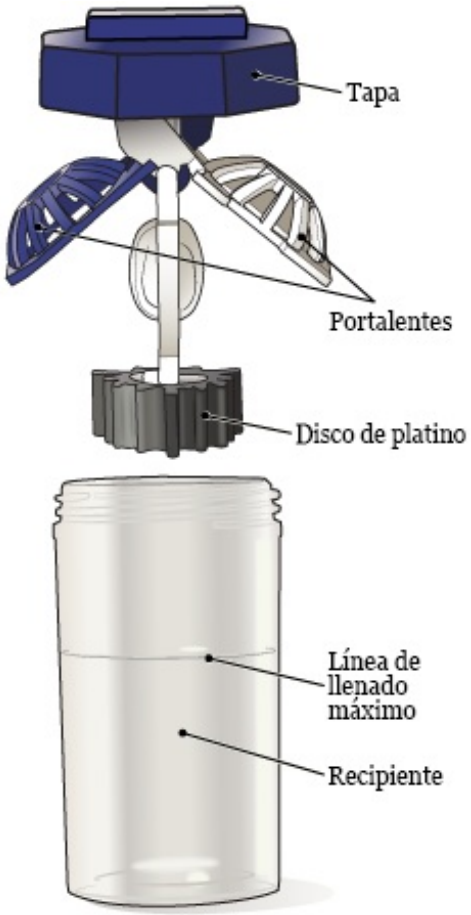


Figura 2. Estuche de lentes de contacto para soluciones con peróxido de hidrógeno

1. Mójese las manos con agua tibia y aplique jabón. Frótese bien las manos durante al menos 20 segundos, luego enjuáguelas. Séquese las manos con una toalla de papel y use esa misma toalla para cerrar el grifo.
2. Sáquese los lentes de contacto. Coloque la lente que corresponde al ojo derecho en el compartimento con la inscripción “R” y la que corresponde al ojo izquierdo en el compartimento con la inscripción “L”. Asegúrese de cerrar ambos compartimentos.
3. A continuación, sostenga los compartimentos sobre el lavabo. Enjuague los lentes con la solución con peróxido

de hidrógeno durante 5 segundos.

4. Llene el recipiente hasta la línea con solución con peróxido de hidrógeno que no esté usada. Sumerja los compartimentos en la solución y enrosque la tapa para cerrar. No sacuda el recipiente.
5. Deje los lentes de contacto en remojo en la solución durante al menos 6 horas antes de volver a ponérselos. Si se los pone antes de ese tiempo, podría sentir ardor o picazón en los ojos.



Nunca deje que sus ojos entren en contacto con la solución para lentes de contacto con peróxido de hidrógeno.

Si la solución con peróxido de hidrógeno toca sus ojos, enjuágueselos con solución salina estéril durante 2 minutos. Puede comprarla en su farmacia local sin receta. Si no tiene solución salina, enjuáguese los ojos con agua del grifo.

Si siente dolor o nota cambios en la visión luego de enjuagarse, llame a su proveedor de cuidados de la salud de inmediato.

Más recomendaciones para cuidar de los lentes de contacto

- Siempre lávese las manos antes de colocarse los lentes o quitárselos.
- Al sacarlos de su estuche, deseche la solución usada. Guarde el estuche en un lugar limpio y seco y déjelo sin tapa.
- Cambie de estuche cada 3 meses.
- Siga las instrucciones de su proveedor de cuidados de la salud para cambiar de lentes de contacto.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center