

Mes de concientización del uso saludable de lentes de contactos

Si se cuidan adecuadamente, las lentes de contacto pueden ser una forma segura y eficaz de corregir la visión. De hecho, más de 45 millones de estadounidenses utilizan lentes de contacto. Sin embargo, el uso de lentes de contacto puede aumentar las probabilidades de contraer una [infección ocular](#), sobre todo si no se cuidan correctamente.



Importante: Una prescripción médica válida es solo el principio de un uso seguro de lentes de contacto. Todo lente de contacto requiere una limpieza, conservación y sustitución diligente.

- **No duermas con los lentes de contactos puestos** Se ha demostrado que dormir llevando los lentes aumenta hasta 8 veces el riesgo de infección ocular.
- **Lávase las manos** Lávate siempre las manos con agua y jabón antes de manipular los lentes. Sécate bien las manos con un paño limpio antes de tocar los lentes de contacto cada vez.
- **Mantén los lentes de contactos alejados del agua** El agua puede introducir gérmenes en los a través de los lentes de contacto. Quítete los lentes de contacto antes de nadar y evite ducharse con ellos puestos.
- **Limpia correctamente tus lentes** Frota y enjuaga tus lentes de con solución desinfectante para lentes de contacto – nunca con agua o saliva- para limpiarlas cada vez que te las quites. No “rellene” la solución. Utilice únicamente solución desinfectante para lentes de contacto nueva en el estuche; nunca mezcle solución nueva con solución vieja o usada.
- **Cuide su estuche de lentes de contacto** Limpie su estuche de lentes de contacto frotándolo y aclarándolo con solución para lentes de contacto -nunca con agua- y, a continuación, vacíelo y séquelo con un pañuelo de papel limpio. Guárdalo boca abajo con las tapas quitadas después de cada uso.
- **Hable con su oculista** Mantenga una conversación con su oculista durante su próxima cita para hablar sobre sus hábitos de uso y cuidado de los lentes de contacto y para ayudar a prevenir las infecciones oculares. Visita a tu oculista una vez al año o con la frecuencia recomendada. Quítete los lentes de contacto inmediatamente y llame a su oculista si tiene dolor ocular, molestias, enrojecimiento o visión borrosa.
- **Prepárese** Lleve un par de gafas de repuesto con la graduación actualizada, por si tiene que quitarse los lentes de contacto.

*La información aquí provista es sólo para propósitos educativos y no para propósitos de diagnóstico. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. no endosa ninguna marca de productos de salud oral. Si tiene alguna pregunta sobre la cobertura y las limitaciones de los servicios, comuníquese con nuestro centro de llamadas. 1-866-622-6120. EyeMed Vision Benefits (2017). Cataract Awareness Month: How eye exams can make a difference for employees. <https://www.eyemed.com/en-us/blog/health-wellness/cataract-awareness-month-17216>. Prevent Blindness (n.d.) Eye Diseases & Conditions (Cataract). <https://preventblindness.org/cataract/>



Contact lens healthy month

When cared for properly, contact lenses can provide a safe and effective way to correct your vision. In fact, more than 45 million Americans wear contact lenses. However, wearing contact lenses can increase your chance of getting an eye [infection](#)—especially if you do not care for your lenses the right way.



Important: A valid prescription by a doctor is just the start of safe contact lens use. All lenses require diligent cleaning, storage and replacement.

- **Don't sleep in your contact lenses** Sleeping while wearing contact lenses has been shown to cause up to 8 times greater risk of an eye infection.
- **Wash your hands** Always wash your hands with soap and water before handling your lenses. Dry your hands well with a clean cloth before touching your contact lenses every time.
- **Keep contact lenses away from all water** Water can introduce germs to the eyes through contact lenses. Remove contact lenses before swimming and avoid showering in them.
- **Properly clean your lenses** Rub and rinse your contact lenses with contact lens disinfecting solution—never water or saliva—to clean them each time you remove them. Don't "top off" solution. Use only fresh contact lens disinfecting solution in your case—never mix fresh solution with old or used solution.
- **Take care of your contact lenses case** Clean your contact lens case by rubbing and rinsing it with contact lens solution—never water—and then empty and dry with a clean tissue. Store upside down with the caps off after each use.
- **Talk with your eye care provider** Have a conversation with your eye care provider during your next appointment to discuss your contact lens wear and care habits and to help prevent eye infections. Visit your eye care provider yearly or as often as he or she recommends. Remove your contact lenses immediately and call your eye care provider if you have eye pain, discomfort, redness, or blurred vision.
- **Be prepared** Carry a backup pair of glasses with a current prescription—just in case you must take out your contact lenses.

*The information provided herein is for educational purposes only and not for diagnostic purposes. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. does not endorse any brand of oral health products. If you have any questions about coverage and limitations of services, please contact our call center. 1-866-622-6120. EyeMed Vision Benefits (2017). Cataract Awareness Month: How eye exams can make a difference for employees. <https://www.eyemed.com/en-us/blog/health-wellness/cataract-awareness-month-17216>. Prevent Blindness (n.d.) Eye Diseases & Conditions (Cataract). <https://preventblindness.org/cataract/>

