



GUÍA DE CUIDADOS PARA EL PACIENTE

Guía de uso y cuidados
de los lentes permeables al gas



ÍNDICE

Cómo preparar sus lentes GP para el uso	1
Manipulación de los lentes GP	2
Cómo colocarse el lente GP en el ojo	2
Cómo centrar el lente GP	4
Cómo quitarse los lentes GP	5
Método de parpadeo	6
Método de dos dedos	7
Cómo cuidar sus lentes GP (limpieza, enjuague, desinfección)	8
Instrucciones básicas	8
Limpieza de los lentes	11
Enjuague	11
Desinfección	12
Limpieza y mantenimiento del estuche de los lentes	12
Programa de uso	13

CÓMO PREPARAR SUS LENTES RGP PARA EL USO

Para poder usar los lentes de contacto GP (rígidos permeables al gas) con comodidad y seguridad, es esencial utilizar las técnicas adecuadas de higiene y manipulación. La limpieza es el aspecto básico y más importante en el cuidado correcto de los lentes de contacto. Sus manos deben estar limpias y sin sustancias extrañas cuando manipule sus lentes. Los procedimientos indicados son los siguientes:

- Antes de tocar los lentes de contacto GP, debe siempre lavarse minuciosamente las manos con un jabón suave; luego enjuagarlas completamente, y secarlas con una toalla que no deje pelusa.
- Evite el uso de jabones que contengan crema, lanolina o perfumes.
- También evite el uso de cosméticos oleosos antes de manipular sus lentes GP. Estas sustancias se pueden adherir a las superficies de los lentes, afectando tanto la visión como la comodidad de uso.
- Manipule los lentes con las yemas de los dedos, teniendo cuidado de evitar el contacto con las uñas.

Si desde el principio usted incorpora las técnicas adecuadas y la higiene necesaria para el manejo de los lentes de contacto, el uso y el cuidado de los mismos se tornarán sencillos y automáticos.

MANIPULACIÓN DE LOS LENTES GP

- Siempre lave, enjuague y seque sus manos minuciosamente antes de manipular sus lentes.
- Incorpore el hábito de trabajar siempre con el mismo lente en primer lugar, para evitar confusiones.
- Retire el lente de su estuche y examínelo para asegurarse de que esté húmedo, limpio, transparente, y que no tenga astillas ni rajaduras.

CÓMO COLOCARSE EL LENTE GP EN EL OJO

Siga estos simples pasos para colocarse los lentes:

- 1 Retire el lente de su compartimiento del estuche.
- 2 Enjuague el lente con solución acondicionadora fresca, si lo desea (no lo enjuague con agua corriente antes de colocárselo).
- 3 Inspeccione el lente para asegurarse de que esté limpio, humectado en forma uniforme y sin residuos lagrimales.
- 4 Frote unas gotas de solución acondicionadora sobre la superficie del lente.



5 Coloque el lente en la yema del dedo índice de su mano dominante. Apoye el dedo mayor de la misma mano cerca de las pestañas del párpado inferior y sosténgalo hacia abajo.

6 Use un dedo de la otra mano para levantar el párpado superior y luego, suavemente, coloque el lente sobre el ojo. No es necesario aplicar presión al hacerlo.

7 Con cuidado, suelte los párpados y parpadee. El lente se centrará automáticamente. Siempre verifique que esté en la posición correcta probando a mirar de lejos inmediatamente después de la colocación.

Cuando se coloque el otro lente, utilice la misma técnica o cambie de mano.

Existen otros métodos para realizar la colocación del lente, por lo que si el procedimiento antes detallado le resulta dificultoso, el profesional que lo atiende puede enseñarle otro alternativo.



Nota: Si luego de colocado el lente experimenta visión borrosa, verifique lo siguiente:

- Que el lente esté centrado con respecto al ojo (refiérase a la página 5).
- Si está centrado, retire el lente del ojo (refiérase a la página 6) y controle:
 - a. La presencia de cosméticos o aceites sobre la superficie. Limpie, enjuague, desinfecte y coloque nuevamente el lente en el ojo.
 - b. Si el lente fue colocado en el ojo equivocado.

Si nota que su visión sigue borrosa después de verificar las posibilidades anteriores, quítese ambos lentes y consulte con su contactólogo.

CÓMO CENTRAR EL LENTE GP



A veces, el lente puede correrse hacia la parte blanca del ojo. Esto es muy probable que ocurra cuando se coloca o se saca el lente, si no lleva a cabo correctamente las técnicas apropiadas. Pero también puede tener lugar durante el uso habitual del lente. Para centrar un lente, primero ubique dónde se encuentra, y luego siga uno de los procedimientos que se describen a continuación:

- Cierre sus párpados y suavemente masajee el lente llevándolo hacia su lugar por debajo del párpado cerrado, O
- cuidadosamente, manipule el lente sobre la córnea con el ojo abierto, usando la presión de un dedo sobre el párpado superior o el inferior, junto al borde del lente.

CÓMO QUITARSE LOS LENTES GP

Antes de quitarse los lentes, se recomienda que tenga a mano los siguientes elementos:



- El estuche de los lentes
- Una toalla limpia que no deje pelusa.
- **Sistema para el cuidado de los lentes en dos dispensadores–**
Líquido de limpieza y solución acondicionadora o desinfectante separadas
O
- **Sistema para el cuidado de los lentes en un dispensador único /Solución integral–**
(limpia, acondiciona, desinfecta, enjuaga y amortigua)

Existen dos métodos que se recomiendan para retirarse los lentes:

Método de parpadeo

Siéntese frente a una mesa cubierta con una toalla limpia e inclínese hasta estar mirando a la superficie de la mesa, en dirección hacia abajo

- 1** Coloque su dedo índice en la unión externa del párpado superior y el párpado inferior.
- 2** Estire la piel hacia fuera y levemente hacia arriba, manteniendo el ojo completamente abierto (no permita que el párpado se deslice por encima del lente ni que se cierre el ojo).
- 3** Parpadee enérgicamente. Los párpados ejercerán presión sobre el lente y éste será expulsado del ojo hacia la superficie limpia de la toalla o la palma de su mano.





Método de dos dedos

- 1 Coloque una toalla por debajo de su dedo para recibir el lente.
- 2 Coloque la yema del dedo índice de una mano al medio del margen del párpado superior y el dedo índice de la otra mano al medio del margen del párpado inferior.
- 3 Presionar los márgenes de los párpados hacia adentro y luego juntándolos. El lente saldrá del ojo hacia su mano o la toalla.
- 4 Es posible que el lente se corra hacia la parte blanca del ojo. Si esto sucede, vuelva a centrarlo sobre la córnea antes de repetir el procedimiento para quitarlo.

Retire el otro lente siguiendo el mismo procedimiento.

Nota: Si estos métodos para quitarse los lentes GP le resultan dificultosos, su contactólogo podrá proporcionarle un método alternativo, así como más instrucciones e información.

CÓMO CUIDAR SUS LENTES GP (LIMPIEZA, ENJUAGUE, DESINFECCIÓN)

Instrucciones básicas

Para lograr un uso seguro y cómodo de sus lentes GP en forma continuada, es importante llevar a cabo las siguientes acciones después de quitárselos:

- 1 Limpie y enjuague los lentes
- 2 Desinfecte los lentes utilizando el régimen de cuidados recomendado por su contactólogo.

La limpieza y el enjuague son necesarios para eliminar la película o las secreciones lagrimales y los depósitos que se puedan haber acumulado durante el uso. **El momento ideal para limpiar sus lentes es inmediatamente después de quitárselos, al cabo del día.** Es necesario desinfectarlos para destruir los gérmenes dañinos.

Debe respetar el régimen recomendado para el cuidado de sus lentes. De no hacerlo, puede dar lugar a la aparición de complicaciones oculares serias, tal como se explica en la sección de advertencias de la Guía de Cuidados por parte del Paciente.

Su contactólogo le brindará instrucciones sobre los procedimientos y productos apropiados y adecuados para usted. Además, le proporcionará una copia de esta Guía de Cuidados por parte del Paciente.

A fines de usar los lentes de contacto en forma segura, debe conocer la rutina de los cuidados de los lentes y siempre ponerla en práctica:

- **Siempre lave, enjuague y seque sus manos** antes de manipular los lentes de contacto.
- ***Para el cuidado de sus lentes, siempre emplee soluciones que no hayan sido usadas previamente (verifique la fecha de vencimiento).***
- Use el sistema recomendado para el cuidado de los lentes (no utilice calor) y respete cuidadosamente las instrucciones detalladas en las etiquetas de las soluciones. Frecuentemente, no es posible utilizar diferentes soluciones en forma conjunta. **No alterne entre sistemas para el cuidado de los lentes de contacto ni combine dos diferentes a menos que esté indicado en la etiqueta de la solución, o se lo recomiende su contactólogo.**



- Siempre quítese, limpie, enjuague y desinfecte sus lentes de acuerdo al programa indicado por su contactólogo. **El uso de una solución de limpieza enzimática o de cualquier otro tipo de solución no sustituye la desinfección.**
- No utilice saliva ni ningún otro producto más que las soluciones recomendadas para lubricar o humectar sus lentes. **No se lleve los lentes a la boca.**
- **Nota:** Algunas soluciones pueden cumplir más de una función, lo cual estará indicado en la etiqueta. Lea la etiqueta de la solución y siga las instrucciones.
- Limpie un lente en primer lugar (siempre el mismo lente primero para evitar confusiones) y enjuáguelo cuidadosamente, como lo recomienda su contactólogo, para eliminar la solución de limpieza, las secreciones lagrimales, y la película lagrimal de su superficie. Siga las instrucciones proporcionadas en la etiqueta de la solución de limpieza. Guarde cada lente en el compartimiento correcto del estuche.
- Después de la limpieza, desinfecte los lentes utilizando el sistema recomendado por su contactólogo. Siga las instrucciones suministradas en la etiqueta de la solución desinfectante.

- Después de retirar los lentes del estuche, vacíelo y enjuáguelo tal como lo recomienda el fabricante o su contactólogo. Luego deje secar al aire. Cuando utilice nuevamente el estuche, vuelva a llenarlo con solución nueva. Los estuches deben ser reemplazados a intervalos regulares, de acuerdo a las recomendaciones de los fabricantes o de su contactólogo.



Limpeza de los lentes

Después de quitarse el lente del ojo, colóquelo en la palma de su mano con el lado cóncavo hacia arriba. Vierta dos gotas de solución de limpieza sobre el lente (si está usando el sistema de dispensador único, utilícelo para todos los pasos del proceso de limpieza, enjuague y desinfección). Con cuidado, frote la superficie de cada lente durante 20 segundos con un movimiento en línea recta.

Enjuague

Enjuague el lente utilizando una cantidad adecuada de la solución recomendada por su contactólogo para eliminar todo rastro del líquido de limpieza y residuos lagrimales de la superficie.

Desinfección

Coloque cada lente en el compartimiento correcto del estuche. Llene completamente cada compartimiento con solución acondicionadora, cierre el estuche, y deje que tenga lugar la impregnación durante el tiempo recomendado.

Limpieza y mantenimiento del estuche de los lentes

Los estuches de los lentes de contacto pueden ser fuente de crecimiento de bacterias. Es necesario vaciarlos, limpiarlos y enjuagarlos de la manera recomendada por los fabricantes o el contactólogo, y dejar secar al aire después de cada uso. Deben ser reemplazados a intervalos regulares según las recomendaciones de su contactólogo.

Los problemas con los lentes de contacto y los productos para su cuidado pueden tener como consecuencia graves daños en los ojos.

Es esencial que usted respete las directivas de su contactólogo y todas las instrucciones incluidas en las etiquetas para usar adecuadamente sus lentes y los productos para su cuidado. Si experimenta incomodidad en la vista, excesivo lagrimeo, cambios en la visión y/o enrojecimiento, quítese inmediatamente los lentes y comuníquese con su contactólogo.

PROGRAMA DE USO

Su contactólogo establecerá un programa de uso de sus lentes de contacto. Debido a que los usuarios nuevos tienden a usarlos más tiempo del recomendado, es importante respetar el programa inicial de uso máximo. También es muy importante someterse a los controles habituales que indique el profesional.

Asegúrese de que haya usado sus lentes por lo menos _____ horas al momento de su primera visita de seguimiento en el consultorio.

Día 1 _____ hs.	Día 6 _____ hs.	Día 11 _____ hs.
Día 2 _____ hs.	Día 7 _____ hs.	Día 12 _____ hs.
Día 3 _____ hs.	Día 8 _____ hs.	Día 13 _____ hs.
Día 4 _____ hs.	Día 9 _____ hs.	Día 14 _____ hs.
Día 5 _____ hs.	Día 10 _____ hs.	

