

# Cuidado adecuado de los lentes de contacto

**Más de 40 millones de personas en los Estados Unidos usan lentes de contacto.**  
**La manipulación correcta y el cuidado de este tipo de lente son importantes para evitar complicaciones.**

Los lentes de contacto cosméticos o con receta se consideran dispositivos médicos y son regulados por la Administración de Drogas y Alimentos de los EE. UU. Solo los médicos y otros profesionales de atención de la vista habilitados tienen permitido recetar lentes de contacto. Es necesario reunirse con uno de estos profesionales, analizar los diferentes tipos de lentes de contacto y que se adapten los lentes a cada persona. Es muy importante seguir el consejo del médico y la guía del fabricante con respecto a cómo cuidar los lentes de contacto y cuándo reemplazarlos. Esto se aplica a los lentes de contacto cosméticos y con receta. El uso y el cuidado inadecuados de los lentes de contacto pueden tener consecuencias graves como infecciones o lesiones en la superficie del ojo e incluso podrían provocar ceguera.

## Cuidado de los lentes de contacto

Antes de tocar los lentes de contacto, siempre lávese las manos con agua y jabón, y séquelas bien con un paño limpio y sin pelusa. Los fabricantes recomiendan frotar y enjuagar los lentes de contacto con solución desinfectante para lentes de contacto para limpiarlos cada vez que se los quite de los ojos. Guarde los lentes de contacto en un estuche adecuado y cámbielo cada 3 meses o antes. Los fabricantes también recomiendan frotar y enjuagar el estuche de lentes de contacto después de cada uso con solución para lentes de contacto, secarlo con un pañuelo descartable limpio y guardarlo boca abajo sin las tapas después de cada uso. Remoje los lentes durante la noche en suficiente solución para lentes de contacto para cubrirlos por completo. Nunca guarde los lentes de contacto en agua. Solo debe usarse solución para lentes de contacto nueva para limpiar y guardar los lentes de contacto. Se debe desechar la solución usada que quede en el estuche y no se debe volver a usar ni mezclar con solución nueva.

Quítese los lentes de contacto antes de irse a dormir, a menos que su médico le indique lo contrario. Esto ayuda a que la córnea del ojo "respiré" y restablezca su superficie. Mantenga los lentes de contacto alejados del agua. Los fabricantes recomiendan evitar ducharse, nadar o sumergirse en jacuzzis mientras usa lentes de contacto. Los fabricantes también recomiendan colocarse el maquillaje después de colocarse los lentes y quitarse los lentes antes de desmaquillarse. Las recomendaciones también incluyen aplicarse cualquier producto en aerosol (como aerosol para el cabello, colonias y desodorantes) antes de colocarse los lentes. Nunca debe compartir sus lentes de contacto con otra persona. Si comparte los lentes podrían transmitirse gérmenes entre las personas o dañar la córnea con un lente adaptado de manera inadecuada.

## Qué hacer si surgen problemas

Las personas que usan lentes de contacto deben realizarse un examen ocular completo al menos una vez al año. Se recomienda tener un par de anteojos de repuesto con una receta actual en caso de que surja un problema con los lentes de contacto. Se deberá consultar a un profesional de atención de la vista antes de usar cualquier producto para ojos de aplicación tópica, incluso los de



venta libre. Algunos medicamentos podrían afectar la vista o irritar los ojos. Quítese los lentes de contacto de inmediato y contáctese con un oculista si siente dolor, malestar, enrojecimiento de los ojos o visión borrosa.

## PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) [www.cdc.gov/contactlenses/protect-your-eyes.html](http://www.cdc.gov/contactlenses/protect-your-eyes.html)
- American Academy of Ophthalmology (Academia Americana de Oftalmología) [www.geteyesmart.org/eyesmart/glasses-contacts-lasik/contact-lens-care.cfm](http://www.geteyesmart.org/eyesmart/glasses-contacts-lasik/contact-lens-care.cfm)

Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA anteriores, vaya al enlace de Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de JAMA en [www.jama.com](http://www.jama.com). Las traducciones al español están disponibles en la pestaña de contenido complementario.

**Autora:** Aria A. Razmaria, MD, MSc

**Fuentes:** US Food and Drug Administration, American Academy of Ophthalmology, American Optometric Association

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta Hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta Hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.