



Paso a paso para que las lentes de contacto no sean un problema este verano

Decálogo: cómo ponerse y quitarse las lentillas

Durante los meses estivales el uso de lentillas aumenta debido a su comodidad tanto para bañarse en la playa o en la piscina como para practicar deportes al aire libre. Alicia Escuer, directora técnica y de formación de Óptica Universitaria, ofrece 10 sencillos pasos para que ponerse y quitarse las lentillas correctamente no sea un problema este verano.

Al ponerse las lentillas:

1. **Colócate frente a un espejo bien iluminado**
2. **Lávate las manos** antes de manipular las lentillas para evitar que cualquier tipo de suciedad entre en contacto con los ojos. Se debe usar un jabón neutro y secar muy bien la humedad para que no quede agua en las lentillas. Se recomienda también utilizar una toalla que no deje hilos o pelusas que se puedan transferir, ya que serán una gran molestia si entran en contacto con el ojo. Además los dedos secos te ayudarán a las lentillas no se resbalen.
3. Con las manos limpias, agita el blíster, **sacar la lente deslizándola con el dedo índice y colócala sobre la yema del dedo**. Es importante que la lente esté colocada del lado correcto; si se ponen del revés, resultará molesta. Para evitarlo, se ha de vigilar que los bordes no sobresalgan hacia fuera, si tiene el borde redondeado está colocada correctamente.
4. **Coloca la lente en el ojo**. Ayúdate con la mano libre para abrir bien el ojo tirando del párpado superior. Con el dedo medio de la otra mano, tira del párpado inferior y coloca la lente directamente sobre el ojo, suelta los dedos y pestañea unas cuantas veces.
5. Por último, **comprueba que te sientes cómodo y ves correctamente**. Si no, quítatela e inicia el proceso de nuevo.
6. Haz lo mismo con **el otro ojo**. Empezar siempre por el mismo te ayudará a establecer una rutina.

Al quitarse las lentillas:

7. Repite el primer paso, colócate frente a un espejo bien iluminado, **lávate las manos y sécalas muy bien**.
8. Asegúrate de que tienes los **ojos bien lubricados** y de que la lente no esté seca. Pestañea varias veces para comprobarlo.
9. **Para quitarte la lente del ojo**, abre los ojos mirando hacia arriba, y con el dedo, desliza la lente hacia abajo. Ayudándote con los dedos índice y pulgar pellizca ligeramente la lente y retírala del ojo.
10. **Tira o guarda la lente**. Si son lentes diarias, tíralas a la papelera. Si son lentes mensuales, límpialas con solución única por ambos lados y guárdala con líquido nuevo en su estuche.

Para ver el paso a paso en vídeo: <https://goo.gl/68szP2>

Sobre Óptica Universitaria

Óptica Universitaria, fundada en 1992 con la apertura de un centro en la Universidad Politécnica de Catalunya (UPC) de Barcelona, cuenta con un equipo de más de 800 trabajadores y con más de 60 centros de óptica y audiolología, además del canal de venta online.

La compañía ofrece las mejores marcas a los precios más competitivos del mercado, con un enfoque muy claro en el beneficio del cliente y una atención personalizada, para proporcionar un servicio basado en la calidad y la excelencia.

Para más información:

Ruth Amat / Ignacio Almirall

Tel.: 617 33 50 24 / 93 241 90 63

Email: amatruth@gmail.com / ialmirall@dcomm.es