

## 16.9. Lentillas y gafas. Consejos

El ojo es como una cámara que capta imágenes. Para que las imágenes se perciban con nitidez, las lentes naturales del ojo (córnea y cristalino) deben enfocarlas sobre la retina. Cuando este mecanismo no funciona correctamente, se ve borroso.

Las causas más frecuentes que ocasionan esa visión borrosa son la **miopía**, la **hipermetropía**, el **astigmatismo** y la **presbicia**. No son enfermedades, sino defectos de la visión o errores de refracción. Estos defectos pueden corregirse con el uso de gafas o lentillas.

**Las lentillas o lentes de contacto** son unas piezas de distintos materiales que se ponen sobre el ojo para corregir problemas de visión. Proporcionan un campo visual total sin la interferencia de las monturas. Los objetos se perciben del mismo tamaño que el real, por lo que están indicadas en personas que tienen mucha diferencia de graduación entre un ojo y otro. También están indicadas para hacer deporte o realizar actividades en las que las gafas son un estorbo. Se pueden usar a partir de los 9 años. Las lentillas se clasifican en blandas o duras y también según su caducidad. Pueden ser lentillas de un día, quincenales, mensuales o anuales.

El uso de lentillas puede no estar indicado en personas con diabetes mal controlada, problemas de tiroides, ojos secos, infecciones oculares y embarazadas.

Las gafas tienen a su favor la simpleza y la seguridad. Antes de elegir sus gafas, tenga en cuenta el tipo de cristales, material de la montura, etc.

### Los cristales pueden ser:

- Monofocales. Corrigen un solo defecto de la visión, de cerca o de lejos.
- Bifocales. Tienen una parte inferior para leer y otra superior para ver de lejos.
- Progresivas. Pueden usarse para mirar de lejos y cerca sin necesidad de quitarse las gafas.

## ¿Qué puede hacer?

Consulte con su especialista en oftalmología u optometrista sobre el mejor sistema para corregir sus defectos de visión, gafas o lentillas. También es una cuestión de gusto, conveniencia y comodidad.

### PRECAUCIONES CON LAS GAFAS

- Procure no rayar ni ensuciar los cristales.
- Siga los consejos de su óptica respecto al uso que debe hacer de ellas: continuo, para leer, conducir, para lejos, etc.
- Si utiliza cristales progresivos puede necesitar varios días para adaptarse a ellos.

### PRECAUCIONES SI USA LENTILLAS

- Lávese las manos antes de colocarse las lentillas, y al quitárselas.
- Deben quitarse y limpiarse según le indique el oftalmólogo u optometrista.
- Respete las horas de uso y fechas de caducidad. El mal uso puede ser origen de más de un problema: alergias, úlceras corneales o infecciones.
- Si se las pone o quita en el lavabo, tape antes el desagüe.

Me voy a lavar las manos antes de ponerme las lentillas.



- En general, no las use para dormir ni para nadar, podrían dañar la córnea o infectarse.
- No utilice líquidos de limpieza en mal estado. No utilice agua del grifo, ni mineral, ni saliva, ya que puede contaminar las lentillas.
- Evite que la lente blanda se seque. Nunca las guarde en el estuche sin el líquido conservador.
- Nunca use lentillas rotas o estropeadas, podrían dañarle los ojos.
- Si usa poco las lentillas, utilice las desechables de un solo día. Si las usa diariamente, puede usar las mensuales.
- Tenga unas gafas con graduación actualizada para sustituir las lentillas.

## ¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si usa lentillas y no ve bien, tiene dolor, picor, lagrimeo, secreción o los ojos rojos. Qíteselas y acuda al médico.
- Si se rompe la lentilla y no puede sacársela del ojo.

## ¿Dónde conseguir más información?

- <https://www.aao.org/salud-ocular/anteojos-lentes-de-contacto/lentes-de-contacto>
- <https://www.cdc.gov/spanish/especialescdc/lentesdecontacto/index.html>
- <https://www.fda.gov/consumers/articulos-en-espanol/lo-que-debe-saber-si-su-hijo-quiere-lentes-de-contacto>