



10 consejos diarios para nuevos usuarios de lentes de contacto

1. Lávese siempre las manos antes de tocar las lentes.
2. Compruebe que las lentes no están rotas ni rayadas antes de ponérselas.
3. Cada vez que se ponga y se quite las lentes, empiece siempre por el mismo ojo.
4. Utilice un estuche para lentes que tenga claramente indicadas las letras «R» (derecha) y «L» (izquierda) para no mezclar las lentes.
5. Utilice siempre la solución adecuada para limpiar, desinfectar y guardar las lentes. No utilice nunca agua.
6. Recuerde que siempre debe limpiar y desinfectar las lentes con solución antes de ponérselas. Siga al pie de la letra las instrucciones de uso de la solución para lentes de contacto.
7. No todas las lentes de contacto están aprobadas para utilizarlas por la noche o para un uso prolongado. Consulte a su profesional de la visión si tiene dudas sobre el programa de uso que le ha prescrito.
8. Nunca utilice las lentes de contacto durante más tiempo del que le haya recomendado su profesional de la visión.
9. No ignore las molestias. Quítese las lentes, compruebe que no tienen arañazos ni roturas, y límpielas y desinfectelas antes de volver a ponérselas. Si continúa con molestias, consulte a su profesional de la visión.
10. Tenga siempre a mano las gafas. Nunca se sabe si en algún momento sus ojos necesitarán descansar de las lentes de contacto.

Puede obtener más información sobre cómo ponerse y quitarse las lentes, cómo cuidarlas y qué puede esperar como usuario de lentes de contacto en coopervision.es/nuevos-usuarios.

