

16.2. 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.

Si el defecto es pequeño, por debajo de una dioptría, el uso de gafas no es imprescindible.

Las lentillas o lentes de contacto son unas piezas de plástico que se ponen sobre el ojo para corregir algunos 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. No producen distorsiones al mirar a los lados. 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. Hay de dos tipos: blandas y duras.

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.

¿Qué puede hacer?

La elección de gafas o lentillas es una cuestión de gusto, conveniencia y comodidad.

Precauciones con las gafas:

- Procure no rayar ni ensuciar los cristales.
- Siga los consejos de su óptico respecto al uso que debe hacer de ellas: continuo, para leer, conducir, para lejos, etc.

Precauciones si usa lentillas:

- Lávese las manos antes de tocar las lentillas.
- Deben quitarse y limpiarse según le indique el oftalmólogo. Las lentes de usar y tirar no precisan limpieza ya que cada lente se sustituye por una nueva. En general, se reemplazan 1 o 2 veces por semana y otras deben cambiarse todos los días.
- 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.
- En general, no las use para dormir ni para nadar, podrían dañar la córnea o infectarse.
- No utilice líquidos de limpieza en mal estado.
- 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.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si nota un cambio en su agudeza visual.
- Si siente picor, lagrimeo, dolor, visión de luces, secreción o enrojecimiento, debe quitarse las lentillas. Si los síntomas no mejoran o ceden en unas horas, acuda a su médico.

¿Dónde conseguir más información?

- http://www.ocularweb.com/paciente/articulo_lentillas.htm
- <http://uuhs.utah.edu/healthinfo/spanish/eye/glasses.htm>
- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/eyewear.html>

Líquido para lentillas

