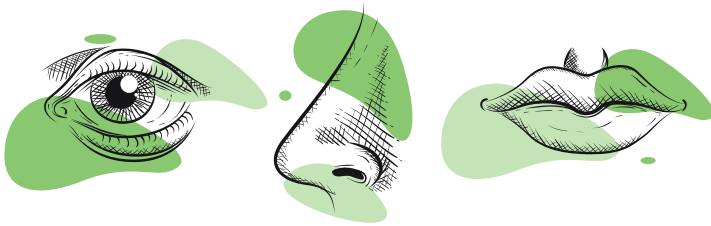


## COVID-19

# ¿Puedo usar Lentes de Contacto?

Sabemos que las tres puertas de entrada más importantes del COVID-19 son los ojos, la nariz y la boca



Ante esto, no es raro preguntarse **¿Puedo usar Lentes de Contacto?** La respuesta es clara: **UTILIZAR LENTES DE CONTACTO ES SEGURO**, siempre y cuando **extrememos las medidas de higiene.**

Te recordamos cómo debes hacerlo:



No abuses del uso de lentes de contacto, sigue las instrucciones facilitadas por tu optometrista

- Ahora más que nunca...**  
 1. Lávate las manos **antes y después** de ponerte las lentillas. **Es crucial**
2. No debes usarlas más de 8-10 horas al día
3. Guárdalas siempre en su portalentillas, cubriendo la lente con el sistema de mantenimiento adecuado.  
 Cambia el portalentillas cada dos meses o cuando este sucio o estropeado. **¡Actualmente cámbialo más frecuentemente!**  
 Mantenlo siempre limpio para evitar contaminaciones por hongos, etc...  
 Renueva el producto de mantenimiento del estuche tras cada puesta y/o cada día
- DESINFECCIÓN**  
 4. Usa la solución de limpieza recomendada por tu óptico-optometrista y sigue las instrucciones de uso y almacenamiento
5. Nunca uses agua del grifo ni saliva para limpiarlas
6. Utiliza lágrimas artificiales sin conservantes para aliviar las molestias derivadas de la falta de humedad ocular. Pregunta a tu farmacéutico
7. Nunca duermas con las lentillas a no ser que te lo aconseje tu óptico u oftalmólogo.
8. Ponte las lentillas antes de maquillarte, para evitar contaminación
9. Si tienes infección o sospecha de tenerla, **NO UTILICES LENTILLAS** y acude al médico
10. Sigue las recomendaciones del fabricante sobre la vida útil y la periodicidad de renovación
11. No debes utilizarlas para deportes acuáticos, ni en la playa o piscina
12. Si sientes dolor, tienes el ojo rojo o experimentas visión borrosa asociados al uso de las lentillas, retíralas y consulta con tu óptico-optometrista
13. Revisa tus ojos cada año



Las lentes de contacto son una opción cómoda y segura que te permite ver mejor



En tu óptica te dirán la mejor opción para ti y cómo mantenerlas de forma adecuada

**Cuida tus lentes de contacto y ellas cuidarán de tus ojos**