



**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 lentilla 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 lentilla 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 lentilla**. 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](mailto:amatruth@gmail.com) / [ialmirall@dcomm.es](mailto:ialmirall@dcomm.es)