# Como cuidar tus lentes de contacto

Cuidar tus lentillas es fácil, pero hay algunas pautas importantes a seguir. La rutina básica de cuidado de las lentes de contacto suaves incluye limpieza, enjuague y desinfección.

Lávese bien las manos para evitar transferir suciedad y bacterias a los ojos. No utilice jabones hidratantes ya que no son aptos para lentes de contacto. Seca tus manos con una toalla sin pelusa.

Retirar un lente y limpiar con una solución recomendada. Las lentes de contacto suaves requieren una solución adecuada para lentes de contacto suaves.

La limpieza elimina los residuos, la acumulación de proteínas, las sustancias cosméticas y cualquier otro material que se haya adherido a la lente. Se recomienda que frote la lente de contacto en la palma de la mano con unas cuantas gotas de solución, aunque utilice una solución sin frotar. Enjuague la lente de nuevo para eliminar cualquier residuo restante. El lavado es un paso importante que no debe pasarse por alto.

Coloque la lente en su funda y llénela con solución fresca. Siempre debería llenar la funda de la lente con una solución nueva, en lugar de añadir una solución nueva a la solución existente que ya existe en la funda de la lente. Haga el mismo procedimiento con la segunda lente. No exponer las lentes de contacto en el agua del grifo, embotellada, destilada, fresca o salada.

Siempre debes seguir los consejos e instrucciones de tu Oculista y sustituir tus lentes de contacto según el horario establecido por tu Oculista. Si tus ojos se vuelven rojos, irritados o sientes molestias, debes quitarte inmediatamente las lentes de contacto y consultar a tu oftalmólogo.