

# Guía

para  
usuarios  
de lentillas



**Lentiamo**

*Verás un mundo mejor*

# Índice

Información importante para los usuarios	3
Quiero probarlas, pero ¿cómo elijo las lentillas correctas?	4
Líquido de lentillas. ¿Por qué hay tantos?	7
Cómo cuidar las lentillas correctamente	11
Cómo ponerse las lentillas	14
Comprar lentillas es fácil	15
¿Todavía tienes dudas?	18
Glosario	21

# Información importante para los usuarios

Tanto si ya llevas lentillas desde hace tiempo como si estás empezando a usarlas o pensando en dejar las gafas de lado, deberías leer detenidamente la información a continuación. Hemos preparado esta guía que te ayudará a navegar de manera clara en el mundo de las lentillas. Descubrirás todas las opciones que tienes, lo que deberías hacer y lo que no. Por otro lado, nos gustaría también desmentir algunos mitos que aportan a las lentillas una reputación que no tienen, haciendo que muchos rechacen su uso.

## Empezaremos por comentar las ventajas de usar lentillas ...

Las lentillas, en comparación con las gafas, aportan muchos beneficios como el no tener que preocuparte por la distorsión de imagen o la molestia de que se empañen los cristales (sobre todo en invierno). Con las lentillas, tendrás un campo de visión completo incluyendo la visión periférica, eso sin mencionar el hecho de que disfrutarás de todos los deportes posibles.

No hay límite de edad para llevarlas puestas gracias a las nuevas tecnologías y materiales que se están constantemente desarrollando haciendo que llevar lentillas sea algo cómodo. De hecho se están fabricando de una manera en la que casi no las notarás, no como las gafas que las notas por todos lados.

Llevar lentillas también pueden estilizarte. Puedes usar un maquillaje más pronunciado o incluso hacerlo más dramático llevando lentillas de color tanto con dioptrías como sin ellas. De todas formas, si quieres llevar gafas como un accesorio, en lugar de gastarte dinero en graduar los cristales, puedes llevar las lentillas y comprar gafas sin graduación con todos los diseños que quieras, todo esto sin mencionar las gafas de sol, que serían mucho más baratas sin graduación.



# Quiero probarlas, pero ¿cómo elijo las lentillas correctas?

Cada persona es un mundo, con un estilo de vida diferente y diferentes demandas, por lo que también cada uno espera algo distinto de las lentillas. Es por eso por lo que es mejor hacerle caso a los expertos que al consejo de tu amigo sobre las lentillas que usa. Es mejor no experimentar con las lentillas, después de todo tienes solo dos ojos, así que aquí te dejamos estas opciones.

## Tipo de lentillas según duración de uso.

Algunos usuarios de lentillas no pueden vivir sin ellas mientras que otros solo las usan cuando practican deporte u otras actividades. Así que, ¿cuáles son las mejores para ti?

### Lentillas diarias desechables

Como probablemente podrás suponer por el nombre, estas lentillas están fabricadas para usarse solo durante un día. La mayor ventaja que tienen es que soy muy amables con tus ojos. ¿Por qué? Porque no te tienes que preocupar de los desechos que se forman en ellas durante el día ya que simplemente te las quitas por la noche y las tiras abriendo un nuevo par al día siguiente. Las lentillas diarias son una fantástica solución para los que sufren de alergias o tienen ojos sensibles. También las recomendamos si estás planeando vacaciones en la playa, especialmente si vas a bucear. Por otro lado, son muy cómodas para los que practican deportes donde las gafas son incómodas. Otro plus que tienen es que no tienes que llevar contigo estuches ni líquidos para almacenarlas.

### Lentillas quincenales

Estas lentillas deben llevarse durante 15 días y deben almacenarse en líquido durante la noche. Se encuentran disponibles tanto para uso diario como ocasional. La gran ventaja es que no tienes que comprar una gran cantidad de lentillas al momento y también son más baratas.

### Lentillas mensuales y trimestrales

Estas lentillas están pensadas para un uso prolongado por lo que es importante que sigas las instrucciones del fabricante. Las puedes llevar durante el día y dejarlas en un estuche con líquido por la noche o las puedes llevar permanentemente dependiendo del periodo de uso. Si todavía no sabes qué lentillas elegir de las mencionadas, quizás también las llamadas “lentillas flexibles” pueden ser las tuyas. Están diseñadas para que sean cómodas incluso en las ocasiones en las que te olvidas de quitártelas por la noche. Este tipo de lentillas son las más convenientes, por supuesto y, suponiendo que no padeces de infecciones, no tienes que preocuparte de conseguir nuevas inmediatamente. Asegúrate de que siempre tienes un líquido y gotas para el correcto cuidado de las lentillas. Mientras tus ojos no sean sensibles y cuides de las lentillas correctamente, esta opción es definitivamente la más barata.

## El material sí importa

Puede que pienses que el material no es de tu incumbencia, pero este pensamiento es totalmente erróneo. Aún así, los productos que encontrarás en nuestra [tienda online](#) son 100% originales y de los mejores fabricantes. Lo hemos comprobado con nuestros propios ojos.

¿Sabes de qué están hechas las lentillas? Como con todo, el material de las lentillas está en constante mejora y desarrollo, pero aquí te mostramos los materiales más usados a día de hoy:

### Lentillas de hidrogel

Este tipo de lentillas está perdiendo popularidad poco a poco. Proporcionan un buen confort aunque la permeabilidad al oxígeno es baja por lo que puede presentar una amenaza para los ojos a largo plazo. Estas lentillas son blandas, muy frágiles y propensas a rasgarse.

### Lentillas de hidrogel de silicona

Hoy en día, este es el nuevo y último material en las lentillas. Proporciona suficiente hidratación a los ojos así como una buena permeabilidad al oxígeno. Su desarrollo es constante y esto ha hecho que se cree una gran combinación de calidades que todas las lentillas deben tener. Si llevas este tipo de lentillas, el aporte de oxígeno en tus ojos será el mismo que cuando no llevas lentillas.



Otra tipología de lentillas se basa en la corrección del defecto ocular. Ofrecemos lentillas tóricas (astigmatismo), multifocales y esféricas aunque mejor espera a que tu profesional de la visión te dé la prescripción antes de comprarlas.

Si tienes preguntas o dudas, no repares en preguntarnos. Nuestros especialistas de [Lentiamo.es](#) estarán más que contentos de ayudarte.

# Líquido de lentillas.

## ¿Por qué hay tantos?

Puede que estés pensando: “bien, ya tengo las lentillas, ahora solo necesito algún líquido y ya está.” Bueno, te dejamos que te lo pienses de nuevo. No puedes elegir simplemente “cualquier líquido” ya que debes emplear algún tiempo también eligiendo el adecuado, pero no te preocupes, estamos aquí para ayudarte.

¿No te has preguntado si existe el líquido perfecto? Probablemente ya sabes la respuesta y es que no, no existe. Cada uno tiene sus pequeñas cualidades y capacidades, pero lo más importante es cómo trabajan estos líquidos en tus ojos. Consulta con un especialista y ten en cuenta que la primera opción puede que no sea la correcta.

## Entonces, ¿en qué se diferencian?

Esto es un poco como un círculo vicioso. Un líquido puede ser bastante suave porque tiene un contenido bajo en químicos, pero por otro lado, carece de algunas cualidades necesarias para la limpieza correcta de las lentillas como es la desinfección o la lubricación. Por lo que un líquido que posea estas cualidades puede que no sea tan amable con tus ojos. El material de las lentillas está hecho para jugar un papel muy importante, cuanto más contenido en hidrogel de silicona tengan, menos reacción van a tener con el líquido que tus ojos prefieren, pero no te preocupes, hay solución para todo.

## ¿Qué deberías tener en cuenta en primer lugar?

Lo primero que tienes que tener en cuenta es el **contenido químico**, o qué sustancias están incluidas en el líquido. Luego, pon atención a **la cantidad de conservantes** y, por último, si **el líquido es compatible con el tipo de lentillas que usas**.

Por cierto, no, no se puede usar agua ni sueros fisiológicos. Tampoco agua hervida ni del grifo a menos que te guste compartir lentillas con el protozoo Acanthamoeba.

## ¿Qué puedes esperar de un líquido de lentillas?



No queremos que compres algo basado simplemente en publicidad. Aquí dejamos algunas normas que debes considerar cuando uses las lentillas. Nos encantaría que compartieras tus observaciones en la sección de comentarios debajo de cada producto, o simplemente envíanoslas por email o por [Facebook](#). Si metes las lentillas en una solución multiuso, se llevarán a cabo muchos procesos químicos que son muy difíciles de sustituir ya que desinfectan las lentillas, las limpian eliminando los depósitos, las lubrican y las protegen para que no se sequen.

¿Has oído hablar de los líquidos de peróxido?

¿Cómo funcionan los líquidos de peróxido? De una manera complicada, pero increíble. El peróxido de hidrógeno desinfecta las lentillas completamente porque el oxígeno activo destruye las bacterias y elimina las células muertas de las lentillas. Para la reacción química se necesita un estuche de lentillas especial con un catalizador de platino o un biocatalizador para catalizar las enzimas. Garantiza una completa limpieza y desinfección. pero es muy importante dejarlas en el líquido al menos durante 6 horas porque si no provocaría un gran estrés a tus ojos. Solo después de las seis horas, el líquido se estabiliza y hace que se puedan usar las lentillas de manera segura.



## Entonces, ¿cuál es el procedimiento para elegir los líquidos?



### ✓ **Conservantes:**

Cuanto menos químicos tenga, más suave será. Si tienes ojos sensibles, deberías tener este dato en cuenta.

Un ejemplo para este punto es el [líquido Biotrue](#) que ofrecemos en nuestra web.

### ✓ **Desinfección:**

Ten cuidado con los líquidos que son demasiado suaves porque puede que no limpien lo suficiente. Afortunadamente, nosotros solo tenemos líquidos de alta calidad.

Por ejemplo, el líquido [Ao Sept](#) ofrece unas cualidades de desinfección excelentes.

### ✓ **Fecha de caducidad:**

Presta atención a los líquidos con una fecha de expiración corta. Primero calcula en cuánto tiempo lo gastarías ya que un líquido que ya está caducado pierde sus cualidades desinfectantes e hidratantes. Así que ¿quieres un líquido que dure bastante?

Con [Opti-Free](#) es posible.

### ✓ **Cualidades rehumectantes:**

Mientras que los resultados con otros requisitos son visibles después de un tiempo, con este podrás sentirlo inmediatamente ya que notarás si las lentillas están hidratadas o no. La rehumectación y la lubricación son cualidades cruciales para un mejor confort al llevar lentillas.

Te recomendamos el líquido [Options Multi](#).

## ¿Qué líquido es el más barato, pero el más efectivo?

No todo el mundo puede permitirse gastarse mucho dinero y es comprensible. Es por eso por lo que tenemos en nuestro stock el líquido Zero-Seven, es económico, pero proporciona un cuidado de calidad a tus ojos.

# Cómo cuidar las lentillas correctamente

“El cuidado de lentillas se hace pesado, definitivamente no es para mí”. ¿Te resulta familiar? Solo un porcentaje pequeño de gente en el mundo es lo suficientemente afortunada como para no levantarse hinchado y con el pelo desaliñado; siempre llegan a tiempo, eligen su ropa de acuerdo al momento y dependiendo del tiempo; sus coches están siempre limpios como el día en que lo compraron, pero el resto de mortales como nosotros somos personas normales, no tenemos tiempo para casi nada y esto es lo que precisamente tienen en cuenta los fabricantes. Están constantemente desarrollando mejores productos para el cuidado de las lentillas y hacer tu vida más fácil. ¿No es fantástico?

## Empezamos ...

Hoy en día las lentillas vienen en blisters individuales. Antes de abrirlo, agítalo primero para asegurarte de que la lentilla no está pegada a los bordes del blíster. Sácala del recipiente con la yema del dedo índice y ponla en la palma de la mano con un poco de líquido. No uses las uñas porque puedes dañarlas. Frota suavemente la lentilla en la palma de la mano con el dedo índice y aclara con una solución estéril.



### **i** Nuestro consejo

Algunas veces las lentillas se doblan y se atascan cuando las vas a sacar del estuche. Si te pasa esto, frótala suavemente como explicamos anteriormente, métela de nuevo en el estuche y déjala ahí un rato.

Intenta que la rutina de colocarse las lentillas sea la misma, en el mismo orden. Esto te ayudará a no mezclar las lentillas o saltar pasos importantes. Es crucial que siempre te quites la lentilla del mismo ojo, por ejemplo, si te pones primero la del ojo derecho, hazlo siempre así y al quitártelas sigue con el mismo orden. De todas formas, el estuche vendrá con la letra R (derecha) y L (izquierda) para que no te equivoques.

### Coloca la lentilla en tu dedo índice - la lentilla debe tener forma de bol.

- i** Si la lentilla se dobla y no se puede despegar, quiere decir que está muy mojada. Muévela hacia delante y hacia atrás entre tus dedos.

### Asegúrate de que la lentilla está limpia y no tiene ningún signo defectuoso.

- i** Una lentilla dañada no tiene forma de bol sino forma aplanada.

### La lentilla no debe estar invertida - puedes ver si está en el lado correcto por los números o letras que tiene. Deberían estar en forma y orden correctos.

- i** Una lentilla invertida puede resultar molesto aunque en ningún caso es dañino.

Cuando las lentillas están en el estuche, asegúrate de que el líquido las cubra completamente. No hace falta agitar el estuche ya que el líquido funciona perfectamente. Sin embargo, si las lentillas no están completamente cubiertas de líquido, se pueden secar y volverse frágiles. Ni el mejor de los líquidos ayudaría y la tendrías que tirar a la basura.



## Protege tus lentillas de posibles daños

Aunque las lentillas parezcan elásticas y flexibles, hay un límite para todo. Intenta no doblarlas ni apretarlas mucho y asegúrate de que no se quedan incrustadas en ninguna superficie, es decir, minimiza la trayectoria entre tu ojo y el estuche.

## Desinfectar, desinfectar y más desinfectar

Si usas lentillas diarias, no te tienes que preocupar de este paso, pero hay momentos en los que tocas con tus dedos tus ojos o las lentillas, así que asegúrate de que te lavas bien las manos antes.

Si usas el mismo par de lentillas repetidamente, deberás usar un líquido desinfectante. Es la única manera de garantizar una limpieza adecuada, sobre todo de los depósitos microscópicos invisibles al ojo humano.

Aunque estamos seguros de que ni siquiera lo has pensado, te lo decimos igualmente por si acaso. Nunca hagas un cocktail de diferentes líquidos porque esto solo empeoraría las cosas, sin mencionar cómo quedarían las lentillas.

Al principio, deja que tu oftalmólogo u optometrista te ayude y sigue sus indicaciones o las instrucciones de los fabricantes. Puede parecer complicado al principio, como todo, pero en unos segundos lo tendrás más claro.

# Cómo ponerse las lentillas

No lo vas a creer, pero ponerse las lentillas se convertirá en algo sencillo después de un poco de práctica, pero primero, sigue nuestros consejos: lávate bien las manos con jabón, sécalas con algún material que no suelte fibras o pelusas y ponte delante del espejo en un área bien iluminada.

**i** **Nuestro consejo**  
ponte siempre las lentillas primero y antes de ponerte maquillaje o cualquier otro producto.

Échale un ojo a este [vídeo tutorial](#). No es el mismo que el de tu doctor, pero es una ayuda complementaria.



# Comprar lentillas es fácil

Comprar lentillas puede parecer fácil, pero cuando miras los datos que tienes que introducir en la web con todas esas abreviaciones y parámetros que no has visto antes, puede que te asustes un poco. Es por eso por lo que hemos creado este manual. Encontrarás toda la información importante en tu antigua caja de lentillas. Por favor, asegúrate de tenerla a mano antes de seguir leyendo ya que toda la información necesaria se encuentra ahí.

¿Tiraste las cajas o las perdiste? Entonces visita a tu profesional de la visión para que te dé esta información y puedas terminar tu pedido.

De todas formas, es siempre útil conocer lo que significan las abreviaciones. Aquí te dejamos una visión general de los términos más usados que puedes aprender para entender todo antes de realizar tu pedido:

✓ **lentillas esféricas**

Son las más comunes y corrigen tanto la miopía como la hipermetropía.

✓ **lentillas tóricas**

Son las que corrigen el astigmatismo.

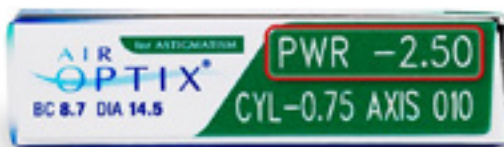
✓ **lentillas multifocales**

Son las que corrigen la presbicia (ojos cansados).

✓ **dioptrías (D/dpt./PWR)**

En la caja, pueden aparecer de diferente manera como cualquiera de las siglas arriba mencionadas. Ten en cuenta los signos menos (-) y más (+).

- El signo + es para hipermetropía
- El signo - es para miopía.



✓ **curva base (BC)**

Es un parámetro que garantiza el mejor confort y se asegura de que la lentilla está bien colocada en la córnea.



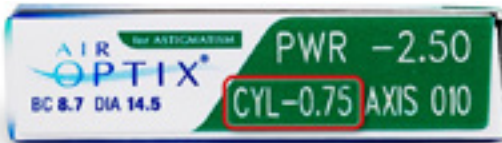
✓ **diámetro (DIA)**

Es el tamaño de la lentilla. Si tienes un diámetro específico, sigue usándolo. No es uno de los parámetros más cruciales, pero si usas uno muy diferente al tuyo puedes notar la diferencia.



✓ **cilindro (CYL)**

Va en signo negativo (-) y corrige la curvatura de la córnea.



✓ **eje (AX)**

Va junto con el cilindro y se define con números que van desde 0° a 180°.



✓ **adición (ADD)**

Este parámetro corrige la presbicia (vista cansada).



Si te sientes perdido en algún momento, no te preocupes y llámanos a nuestro número gratuito 910 601 638, mándanos un email a [info@lentiamo.es](mailto:info@lentiamo.es) o déjanos un mensaje en [Facebook](#). ¡Contactaremos contigo lo antes posible!

# ¿Todavía tienes dudas?

Hay muchos mitos y leyendas sobre las lentillas. Aquí te dejamos las más comunes:

## Las lentillas y ...

### ... las alergias

Si eres alérgico, las lentillas son tan convenientes como las gafas. Lo importante es proporcionar el mejor confort a tus ojos con unas buenas gotas oculares, líquidos o usando lentillas diarias desechables.

### ... los viajes

Lo importante es estar preparado, así que compra la cantidad suficiente de líquidos, lentillas, estuches y gotas oculares aunque no nos cansamos de repetir que la mejor opción son las lentillas diarias desechables que te salvarán de tener accesorios y líquidos así como que ayudarán a la higiene. Encontrarás buenos consejos en [este artículo](#).

### ... la diabetes

Si has oído por ahí que las lentillas no son recomendables para los diabéticos, ignora estos comentarios, son anticuados. Pregunta a tu profesional de la visión.

### ... los niños

No hay razón por la que los niños no puedan usarlas ya que están hechas para corregir los defectos oculares incluso en niños pequeños. Sin embargo, hay algunos obstáculos ya que los padres tienen que asegurarse bien de que los niños llevan el cuidado de las lentillas de manera correcta. Puedes encontrar más información en [este artículo](#).

### ... el maquillaje

Si eres fan de llevar maquillaje, las lentillas también son una buena opción. Evitarás que las gafas tapen tu magnífico maquillaje aunque si eres de las que le gusta llevar gafas de diseño, qué mejor que comprarte diferentes monturas con cristales sin graduación y llevar las lentillas puestas, ¡ahorrarías mucho dinero!. Aunque si te gusta lucir maquillaje con cambios radicales, entonces las lentillas de color son tu opción. Echa un vistazo a nuestra gran variedad de [lentillas de colores](#). Puedes encontrar más consejos sobre maquillaje y lentillas [aquí](#).

## ... el mar

Póntelas sin problema. Las lentillas, al contrario que las gafas, son la perfecta elección. Simplemente ponte las lentillas que siempre llevas, no experimentes y, como ya hemos comentado, siempre mejor usar las diarias desechables ya que previenen infecciones y no arruinarán tus vacaciones.

Para más información, por favor, lee [este artículo](#) en nuestro blog.

## ... los smartphones y tabletas

A este punto, no tiene sentido recomendar a nadie que limite el uso de estos dispositivos porque para la mayoría de nosotros son una ayuda para matar el tiempo aunque también los usamos diariamente en nuestro trabajo, pero no te preocupes, las pantallas no van a hacer que veas peor. El problema viene cuando tus ojos están cansados, cosa que puede pasar fácilmente, porque son más propensos a infectarse. Intenta proporcionar algún alivio a tus ojos tanto con las lentillas como los líquidos y una buena higiene. ¡Lo agradecerás!

Puedes encontrar más consejos en [este artículo](#).

## ... dormir

Si tienes lentillas permanentes que están diseñadas para dormir con ellas, no te tienes que preocupar de nada. Simplemente ten cuidado si tienes otro tipo de lentillas. Incluso si no notas los efectos de dormir con lentillas inmediatamente, lo podrás notar de manera paulatina y el impacto puede ser irreversible. Aunque todo se debe hacer con moderación, así que sin querer te echas una pequeña siesta, no tiene por qué pasar nada. ¿Quieres saber qué ocurre con las lentillas mientras duermes? Descúbrelo en nuestro [blog](#).

## ... el invierno

No hay necesidad de volverse loco. Las lentillas se adaptan a la temperatura de tu cuerpo, no como las gafas, y nunca se van a empañar. Lo que te garantizamos es que las gafas y el invierno no son muy buenos aliados ya que si practicas deportes de invierno se te pueden caer y romper fácilmente o incluso te puedes hacer daño con ellas. Si quieres saber más sobre las ventajas de usar lentillas en invierno, aquí te dejamos [el link](#) de nuestro blog.

¿Todavía no has encontrado respuesta a tus preguntas? ¡Entonces contacta con nosotros!

Si tienes dudas sobre lentillas o demás información, siéntete libre de contactarnos, estaremos más que contentos de ayudarte. ¡Lentiamo.es está aquí para ti!

¿Hay algún término en este documento (o en otros sitios) que no entiendes? ¡No te preocupes! Contamos con un extenso glosario donde puedes encontrar las definiciones de lo que necesitas y, si no está, no dudes en contactarnos para añadirla a la lista lo más rápido que podamos.

Recuerda que no estás solo en esto. Como nuestro nombre indica, Lentiamo, somos amantes de las lentillas así que hacemos lo mejor para que todo te resulte más fácil, querido Lentiameer.

Un fuerte abrazo,  
Lentiamo.es



# Glosario

Encontrarás nuestro glosario en este [link](#).

