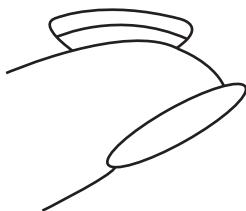
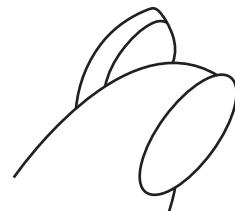


# Guía para la manipulación de lentes de contacto blandos

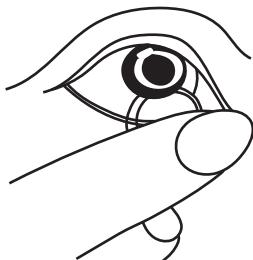


**Correcto:** Asegúrese que el lente esté en la yema del dedo índice antes de colocarse.

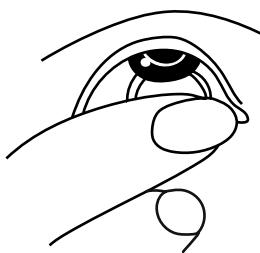


**Incorrecto:** El lente no debe estar inclinado. Evite que el borde toque la yema del dedo.

## Técnica de colocación con una mano

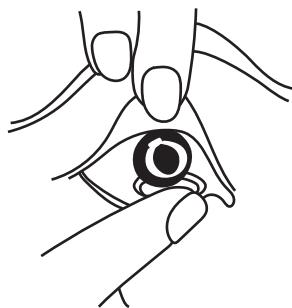


Proceda a colocar el lente de contacto con el dedo índice. Levante la cabeza mirando hacia el frente en un espejo. Baje el párpado inferior con el dedo medio de la mano con que se está colocando el lente.

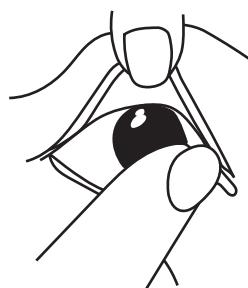


Mire hacia abajo para que el lente se acomode correctamente, retire el dedo índice y lentamente suelte el párpado. Cierre los ojos un momento y el lente se centrará en el ojo.

## Técnica de colocación con las dos manos

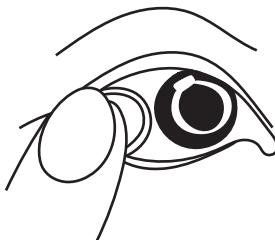


Coloque el lente en el dedo índice. Use el dedo medio de la otra mano para levantar el párpado hacia la ceja. Baje el párpado inferior con el dedo medio de la mano con que se está colocando el lente.



Manteniendo esta posición, mire hacia abajo para que el lente se coloque en la posición correcta. Lentamente retire los dedos de los párpados.

## Si siente incomodidad al colocarse el lente:

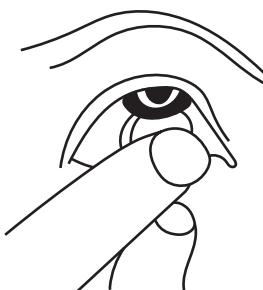


Suavemente coloque un dedo en el lente de contacto y deslice lentamente hacia la parte externa del ojo.

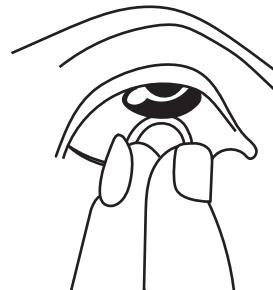


Parpadee y mire hacia el lente. De esta forma el lente debe colocarse en el sitio correcto.

## Técnica de extracción de los lentes:



Mire hacia arriba y baje su párpado inferior con el dedo medio de la mano con que está quitando el lente. Coloque el dedo índice en el borde inferior del lente y deslícelo hacia la parte blanca del ojo.



Apriete suavemente el lente entre el dedo índice y pulgar y retírelo del ojo. Cuando tenga el lente fuera del ojo, despliegue sus bordes para evitar que se peguen.

## Haga de esto un hábito

- Lave, enjuague y seque sus manos muy bien antes de colocarse o quitarse los lentes.
- Trabaje sobre una superficie limpia en la cual no se dañen sus lentes en caso de que se caigan.
- Cuando maneje sus lentes, siempre empiece con el derecho.
- Maneje los lentes con las yemas de sus dedos evitando todo contacto con las uñas.
- Frote el lente en movimientos lineales (arriba y abajo) en vez de circulares durante la limpieza.