

# ¡Ojo con los lentes de contacto!

## Elegir los mejores para tu salud visual

Algunas personas piensan que los lentes de contacto son un accesorio más, fácil de conseguir. Lo cierto es que se requiere la consulta con un profesional de la salud visual, oftalmólogo u optometrista, para elegir los que brinden mayores beneficios.

Para el uso y la adaptación de estos dispositivos se requiere la revisión de los ojos y la definición de sus características, así como la graduación necesaria; con ello, el especialista podrá sugerir el tipo de lente y los materiales que mejor se adapten al usuario. Además, es importante el seguimiento para verificar que el paciente realmente se beneficie.

Muchas personas con problemas de visión optan por los lentes de contacto, ya sea por comodidad o por razones estéticas. Pero ¡cuidado!, una mala práctica en la higiene o el exceso en el tiempo de uso pueden afectar los ojos gravemente.

## Evita malas prácticas

En la actualidad, estos lentes son muy cómodos. Tal es así que los usuarios prolongan el tiempo recomendado para portarlos. Este uso excesivo limita la cantidad de oxígeno que llega a la córnea y provoca cambios en las células de su endotelio. De igual manera ocurre si el usuario duerme, se baña o nada con los lentes puestos.

Es fundamental seguir las indicaciones en torno a la higiene que los lentes requieren, pues las complicaciones por malas prácticas en su uso van desde modificaciones en la visión, en la curvatura del ojo, hasta el incremento de las infecciones oculares.

### Rígidos

Están hechos de polímeros rígidos. Algunos de ellos son de materiales permeables a los gases, como los fluorosilicones que permiten el paso de oxígeno y otros componentes de la atmósfera a la córnea.

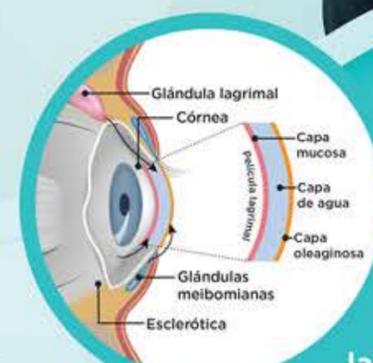
### Blandos

Están hechos de materiales tipo hidrogel. Algunos se fabrican con hidrogel de silicona y permiten el paso de una mayor cantidad de oxígeno a la córnea.

### Esclerales

Se colocan en la esclerótica. Con frecuencia, se utilizan en pacientes que no pueden usar lentes corneales, porque tuvieron una cirugía refractiva o de trasplante de córnea y tienen deformidades.

## Tipos



Los lentes de contacto son dispositivos médicos que se colocan temporalmente sobre la película lagrimal que cubre la córnea.

Se usan para corregir la visión borrosa debido a problemas refractivos: el astigmatismo (visión distorsionada), la miopía (dificultad para ver de lejos) y la hipermetropía (mala visión de cerca) son los más frecuentes.

La UNAM, a través de la Clínica de Optometría de la FES Iztacala, atiende la salud visual.

Entre seis mil y ocho mil personas acuden anualmente a esta clínica para mejorar su visión.

40% de los casos relacionados con lentes de contacto se atienden en esta clínica se deben a malas adaptaciones.

### LÍNEA DE TIEMPO

- Siglo XIX**  
Primeros lentes de contacto. Se fabricaban con vidrio soplado, un material pesado, grueso y difícil de tolerar.
- Década de 1930**  
Producción de los primeros lentes de contacto de plástico transparente: el polimetilmetacrilato.
- Década de 1950**  
Surgen los lentes blandos, hechos de materiales tipo hidrogel.

**Información:**  
Oscar Antonio Ramos Montes y Marcela López de la Cruz. Clínica de Optometría de la Facultad de Estudios Superiores (FES) Iztacala, UNAM.