Lentes de Contacto, ¡Mucho Ojo!

Los usuarios de lentes de contacto tienen mayor riesgo de infecciones graves en los ojos y de lesión en la córnea. Si un objeto pequeño se mete al ojo, puede quedar atrapado bajo el lente y arañar la córnea. Además pone en serio peligro la visión. Los mayores riesgos se asocian con la permanencia de esas lentes en el ojo durante la noche.

Los síntomas son enrojecimiento, dolor o ardor en el ojo, escurrimiento, visión borrosa o sensibilidad a la luz (fotofobia). Estos inconvenientes dificultan la rutina diaria de las personas, especialmente en trabajo, ya que millones de personas utilizan este tipo de lentes para no depender de las gafas, a pesar de ser miopes, hipermétropes o astigmáticos.

El sitio elmundo.es revela que , el riesgo de queratitis infecciosa asociado al uso de lentes de contacto se eleva desde un 1,1 por 100.000 usuarios, en el caso de los que se las quitan por la noche, hasta 20 por 100.000 cuando las lentes se utilizan ininterrumpidamente durante más de 24 horas.

Los autores del trabajo son tajantes, «el uso de lentes de contacto puede poner en serio peligro la visión y los mayores riesgos se asocian con la permanencia de esas lentes en el ojo durante la noche».

Hace 10 años se publicó en el New England Journal of Medicine un trabajo epidemiológico que alertaba sobre la incidencia de queratitis infecciosa asociada a las lentes de contacto denominadas blandas y destinadas a un uso superior a 24 horas.

Aunque el riesgo de esta complicación sea discreto e incluso aceptable para aquéllos que utilizan este tipo de lentes, su efecto global sobre la salud pública puede ser importante.

Por otro lado, La conjuntivitis y otras infecciones menores de los ojos pueden irritarlos y hacer que usar lentes de contacto sea incómodo y poco seguro.

En este sentido, la doctora Paula Bote de la Clínica Oftalmológica Nano de Buenos Aires, explica que “entre los problemas más comunes por la mala utilización de lentes de contacto, se pueden contar la irritación, molestias y resequedad, reacciones tóxicas, alergias, conjuntivitis, úlceras, las infecciones corneales, bacterianas o por amebas (Acanthameba)"

Respecto de las infecciones cornéales Bote advierte que generan dolores intensos y carencia transitoria de la visión. En casos más graves pueden producir la pérdida definitiva de la vista debido a la formación de cicatrices y perforaciones.

Este tipo de infecciones se puede dar por contaminación microbiana y/o parasitaria de los materiales para el cuidado de las lentes como la pseudomona, y la acathameba respectivamente.

Esta última se encuentra en piletas de natación, aceites, tubos de ventilación o reservorios líquidos.

Si usted tiene estos problemas, quítese los lentes y desinféctelos. Si los síntomas persisten más de 2 ó 3 horas después de haberse quitado y limpiado los lentes consulte a su oftalmólogo. La recomendación general es un control anual.

Como evitar problemas con los lentes de contacto:

- Siga las instrucciones de limpieza de sus lentes.

- Conserve muy limpios los lentes y todo lo que los toque: las manos, el estuche para guardarlos, las botellas de solución, el maquillaje.

- Lávese las manos antes de manejar los lentes.

- Use una solución salina comercial. (Las marcas genéricas son tan buenas como las comerciales.) No se recomienda usar soluciones caseras, pues éstas pueden contaminarse fácilmente con bacterias.

- Si la solución limpiadora de los lentes llega a contaminarse, deséchela y compre una nueva.

- No moje los lentes de contacto en la boca.

- Colóquese los lentes de contacto antes de aplicarse el maquillaje.
- No se aplique maquillaje en el borde interno del párpado. Reemplace sus artículos de maquillaje cada 3 a 6 meses para reducir el riesgo de contaminación.

- Los lentes de uso extendido tienen más posibilidades de causar infecciones graves en los ojos. Si usted decide usarlos, siga el calendario de uso y de limpieza que le recomiende su profesional.

- Los lentes, especialmente los blandos, pueden absorber las gotas para los ojos. Si usted usa medicamentos para los ojos, para evitar problemas no use los lentes unos 30 minutos después de haberse puesto las gotas.

- Los lentes cosméticos de color pueden causar problemas en los ojos, como daño en la córnea e infecciones en los ojos, con tanta facilidad como los lentes que use para corregir la visión.

Fuente: Por Jan Nissl - www.paramisalud.com

Lentes de uso diario	**Lentes de uso extendido**	**Lentes duros convencionales**
Los lentes blandos de uso diario se quitan y se limpian por la noche y se vuelven a colocar en la mañana. Lleva menos tiempo acostumbrarse a ellos que a los lentes duros, pero son menos duraderos.	Los lentes de uso extendido pueden usarse hasta por una semana seguida, día y noche. Entonces se quitan, se limpian y se reinsertan. El tiempo de uso recomendado de los lentes de uso extendido se redujo de 30 a 7 días debido al mayor riesgo de infecciones de los ojos. Lo ideal es que usted nunca duerma con los lentes de contacto puestos. La mayoría de los oftalmólogos recomiendan no dormir con ningún tipo de lente de contacto en los ojos.	Los lentes duros convencionales están hechos de un plástico rígido (metacrilato de polimetilo o PMMA, por sus siglas en inglés) que no se ajusta a la forma del ojo. Son baratos y duraderos, pero es el tipo de lentes de contacto menos cómodo. Debido a que reducen la cantidad de oxígeno que llega a la córnea, la gente que los usa corre el riesgo del síndrome de exceso de uso y otros problemas.

Fuente: www.tn.com.ar

Fuente: www.elmundo.es/salud