

Información sobre lentes de contacto

Contact Lens Information (Spanish)

¿Cuáles son las mejores prácticas para el uso y la limpieza de mis lentes de contacto?

What are best practices for using and cleaning my contact lenses?

- ✓ Antes de manipular sus lentes, lávese las manos usando un jabón libre de humectantes o desodorantes. Before handling your lenses, wash your hands using soap without moisturizers or deodorants.
- ✓ Desinfecte sus lentes después de cada uso, según las instrucciones, y **nunca reutilice la solución para lentes de contacto.**
Disinfect your lenses after each time you wear them as instructed, and **never reuse contact lens solution.**
- ✓ Revise sus lentes con regularidad en busca de daños o decoloración.
Check your lenses regularly for damage or discoloration.
- ✓ Coloque de vuelta la tapa de la solución para lentes de contacto después de cada uso.
Recap your contact lens solution after each use.
- ✓ Reemplace el estuche de sus lentes de contacto cada 3 meses.
Replace your contact lens case every 3 months.
- ✓ Siga su horario de reemplazo de lentes (mensual, quincenal, diario, etc.).
Follow your lens replacement schedule (monthly, bi-weekly, daily, etc.).
- ✓ Mantenga un par de anteojos extra como reemplazo.
Keep an extra set of eyeglasses as a backup.
- ✓ Póngase sus lentes antes de aplicarse cualquier maquillaje para los ojos.
Insert your lenses before you put on any eye make-up.

¿Qué debería evitar hacer con mis lentes de contacto?

What should I avoid doing with my contact lenses?

- × No use sus lentes por más tiempo de lo prescrito.
Don't use your lenses for longer than the prescribed time.
- × No use sus lentes si sus ojos están enrojecidos, sensibles a la luz, irritados, o le duelen, o cuando su visión esté borrosa.
Don't wear your lenses if your eyes are red, sensitive to light, irritated, or painful, or when your vision is blurred.
- × No utilice ningunas gotas para los ojos de venta libre (sin receta) cuando tenga los lentes puestos, a menos que sean libres de conservantes o que estén marcadas como “para uso con lentes de contacto.” Asegúrese de esperar al menos 20 minutos después de usar las gotas para los ojos antes de ponerse sus lentes.
Don't use any over-the-counter (non-prescription) eye drops while you have your lenses in, unless they are either preservative-free or labeled “for use with contact lenses.” Make sure to wait at least 20 minutes after using eye drops before you insert your lenses.
- × No utilice ningunas gotas medicadas para los ojos cuando tenga sus lentes puestos. Asegúrese de esperar al menos 20 minutos después de usar las gotas medicadas para los ojos antes de ponerse sus lentes.
Don't use any medicated eye drops while you're wearing your lenses.
Make sure to wait at least 20 minutes after using medicated drops before you insert your lenses.
- × No use ningún tipo de agua para enjuagar o almacenar sus lentes (como agua de la llave, de pozo, destilada, embotellada, etc.).
Don't use any sort of water to rinse or store your lenses (like tap, well, distilled, bottled, etc.).
- × Tenga cuidado de que no le caiga ningún tipo de agua cerca de la cara o los ojos mientras esté usando lentes. Be careful not to get any kind of water near your face or eyes while you're wearing lenses.

- × No use sus lentes cuando vaya a nadar (en cualquier piscina, lago, u océano), mientras se ducha, o cuando vaya a estar en una tina de hidromasaje. Don't wear your lenses while swimming (in any pool, lake, or ocean), showering, or going in a hot tub.
- × No duerma con los lentes puestos. Don't sleep with your lenses in.

¿Qué debo hacer si estoy usando mis lentes de contacto y los ojos me están causando molestia? What should I do if I'm wearing my contact lenses and my eyes are bothering me?

- Si experimenta molestias cuando esté usando sus lentes, quíteselos y revise si tienen rasgaduras, grietas, o rupturas. Si no ve nada de esto, frote sus lentes suavemente con solución salina y vuelva a ponérselos. If you experience discomfort when wearing your lenses, remove them and check for rips, cracks, or tears. If you don't see any, gently rub your lenses with saline and re-insert them.
- Si continúa teniendo molestias, es mejor volver a limpiarlos, dejar de usarlos, o desecharlos. If you continue to have discomfort, it is best to re-clean them, stop wearing them, or throw them away.

¿Cuándo debería llamar a la clínica? When should I call the clinic?

Si tiene cualquiera de estos síntomas con sus lentes de contacto, por favor llame a la clínica al (734) 936-8686, ya que podría necesitar ayuda médica:

If you have any of these symptoms with your contact lenses, please contact the clinic at (734) 936-8686, as you may need medical help:

- Dolor de ojos Eye pain
- Secreción (flujo de líquido del ojo) Discharge (leaking fluid from the eye)
- Aumento de la sensibilidad a la luz Increased sensitivity to light
- Una gran reducción en su visión corregida
A big reduction in your corrected vision

- Incremento en el enrojecimiento de los ojos Increased eye redness

¿Cuál es mi horario sugerido sobre el tiempo que debería usar mis lentes de contacto? What is my suggested schedule for how long I should wear my contact lenses?

Usted debería comenzar usándolos por 4 horas el primer día, y luego ir agregando una hora de uso cada día hasta llegar a las 10 horas de uso al día. Continúe usándolos hasta por 10 horas al día hasta su cita de seguimiento. A continuación se incluye un horario de muestra. You should start by wearing them for 4 hours on the first day, and then add one hour of wear each day until you reach 10 hours of wear a day. Continue to wear them up to 10 hours a day until your follow-up appointment. A sample schedule is included below.

- **Por favor lleve puestos sus lentes de contacto en su cita de seguimiento.**

Please wear your contacts lenses into your follow-up appointment.

Día	Tiempo de uso
Día 1	4 horas
Día 2	5 horas
Día 3	6 horas
Día 4	7 horas
Día 5	8 horas
Día 6	9 horas
Día 7	10 horas
Continúe usando sus lentes hasta por 10 horas al día hasta su cita de seguimiento	

Day	Wear time
Day 1	4 hours

Day	Wear time
Day 2	5 hours
Day 3	6 hours
Day 4	7 hours
Day 5	8 hours
Day 6	9 hours
Day 7	10 hours
Continue wearing your lenses up to 10 hours a day until your follow-up appointment	

Exención de responsabilidad: el presente documento contiene información y/o material educativo elaborado por Michigan Medicine para el tipo de pacientes habituales que padecen su misma afección. Es posible que contenga enlaces a contenido en internet que no haya creado Michigan Medicine y por el que Michigan Medicine no asume ninguna responsabilidad. Este documento no reemplaza las recomendaciones de un proveedor médico porque su experiencia (la de usted) podría ser diferente a la del paciente habitual.

Si tiene alguna pregunta sobre este documento, su afección o el plan de tratamiento, consúltelo con su proveedor médico.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by University of Michigan (U-M) Health for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by U-M Health and for which U-M Health does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Autore: Karen Ward

Editado por: Brittany Batell, MPH MSW CHES®

Author: Karen Ward

Edited by: Brittany Batell, MPH MSW CHES®

Traducción por:: Servicios de Intérpretes de Michigan Medicine

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

La educación para los pacientes de [U-M Health](#) tiene una licencia pública internacional de [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](#). Última actualización 03/2025

Patient Education by [U-M Health](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last revised 03/2025