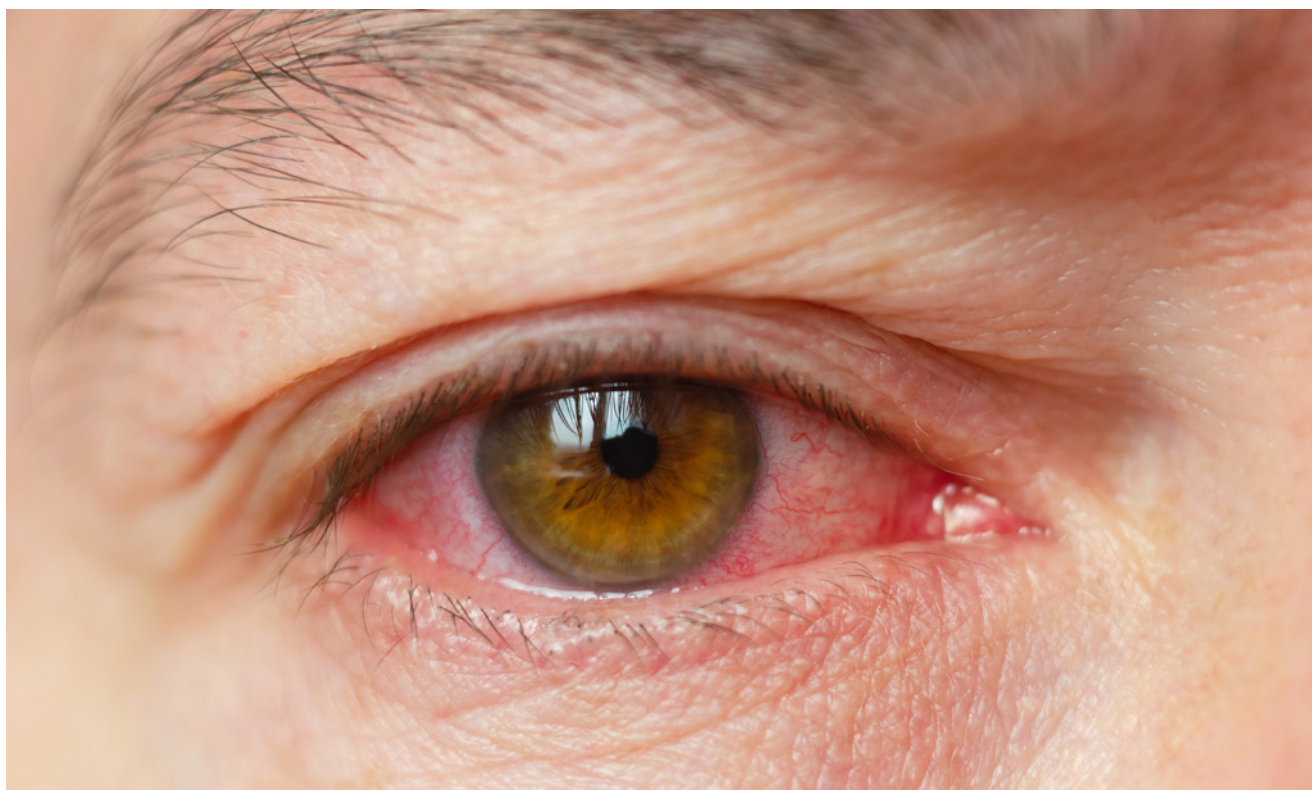


6 consejos para prevenir las úlceras corneales



El uso de lentes de contacto, empleadas de la forma adecuada, es muy seguro. Por eso, muchas de las causas de las úlceras corneales pueden prevenirse si se toman determinadas precauciones:

- 1 Extrema la higiene de tus lentes de contacto.**
Lávate y sécate bien las manos antes de manipularlas. Después, límpialas con productos estériles específicos para tu tipo de lentillas, siguiendo siempre las instrucciones de tu oftalmólogo u optometrista. Revisa la caducidad de los productos de limpieza que emplees.
- 2 No duermas por la noche con las lentillas puestas.**
Si es posible, evita nadar con ellas también.
- 3 Reemplaza las lentes de contacto siguiendo las recomendaciones.**
No prolongues su periodo de uso más allá de lo indicado ni las reutilices. Sustituye también el estuche cada tres o seis meses y verifica siempre la fecha de caducidad y el estado del estuche.
- 4 En caso de herpes labial, evita tocarte los ojos y su contorno.**
Para evitar propagar la infección. Si necesitas hacerlo, lávate las manos minuciosamente antes y después.
- 5 Usa gafas de protección ocular cuando sea necesario.**
Por ejemplo, en algunos puestos laborales y durante la práctica de actividades deportivas o juegos en que pueda existir riesgo de lesión en los ojos.
- 6 Revisa regularmente tu vista.**
Hazlo especialmente si empleas lentes de contacto. Consulta con tu oftalmólogo y optometrista si tienes alguna duda o síntoma, ya que muchas de las patologías del ojo son evitables con revisiones periódicas y el tratamiento temprano es la mejor forma de evitar complicaciones en nuestra visión.