




Ventajas e inconvenientes en el uso lentes de contacto



SE ESTIMA QUE CERCA DEL 13% DE LOS ESPAÑOLES UTILIZA LENTES DE CONTACTO. ES DECIR, UNOS SEIS MILLONES DE CIUDADANOS LAS PREFIEREN A LAS GAFAS YA SEA POR ESTÉTICA, POR COMODIDAD PARA PRACTICAR DEPORTES O AL UTILIZAR INSTRUMENTOS OCULARES, COMO CÁMARAS FOTOGRÁFICAS O PRISMÁTICOS, POR EJEMPLO. PERO, ¿QUÉ VENTAJAS E INCONVENIENTES TIENEN?



La contactología es la especialidad de la Optometría que se encarga de la adaptación de lentes sobre la superficie ocular del paciente para compensar defectos refractivos, como la miopía, la hipermetropía y/o el astigmatismo; para la presbicia, como control de la miopía; e incluso para enfermedades de la córnea (queratocono), lentes terapéuticas para la liberación medicamentosa prolongada, o como protección corneal.

En la mayoría de estos casos, las lentes de contacto son una alternativa a las gafas. Sin embargo, proporcionan un mayor campo visual efectivo y una mayor nitidez en algunas graduaciones difíciles de corregir con las gafas. Como en el caso de las personas que padecen una patología relacionada con la deformación de la córnea (queratocono), en las que el uso de lentes de contacto esclerales puede ser la única opción de tratamiento.

La contactología ofrece el asesoramiento y la adaptación personalizada de las lentes de contacto a cada uno de los pacientes, a través de un estudio queratométrico y de volumen y calidad lagrimal previo, y pruebas diagnósticas específicas. En el caso de las lentes de contacto terapéuticas o para tratar condiciones patológicas como el queratocono, del trabajo conjunto entre el óptico optometrista y el oftalmólogo se derivará el tipo de adaptación necesaria en cada uno de los casos.

Tipos de adaptación

Existen diversos tipos de adaptación para compensar los defectos de refracción, como la miopía, la hipermetropía y el astigmatismo, y lentes específicas para la presbicia. Pueden usarse como simulaciones en el preoperatorio de cataratas y de cirugía refractiva, como uso terapéutico o de ayuda a tra-

Ventas según tipos de lentes de contacto

%	Rígida	Blanda convencional	Diaria	No diaria
2019	0,9	0,4	33,8	64,9
2020	0,9	0,3	32,2	66,6
2021	0,8	0,2	34,7	64,2

Ventas según función de las lentes de contacto

%	Esféricas	Tóricas	Multifocales	Cosméticas (color)
2019	65,8	20,8	8,8	4,6
2020	65,6	21,4	9,8	3,2
2021	64,9	22,1	9,9	3,1

Fuente: El Libro Blanco de la Visión 2022. Fedao.

tamientos farmacológicos, o en graduaciones altas o de anisometropías significativas (diferencia de dos o más dioptrías entre un ojo y el otro).

Cualquier adaptación de lentes de contacto se puede comenzar ante cualquier defecto visual antes descrito. No es necesario tener una cierta edad ni un defecto concreto. Asimismo, en algunas ocasiones, las lentes de contacto incluso son usadas por una cuestión puramente estéticas, como las que se utilizan para cambiar el color del iris.

El usuario que quiera empezar a utilizar lentes de contacto, deberá pasar por una serie de pruebas previas. Una queratometría, para medir el radio de curvatura de la córnea, una prueba W-W (White-White), para medir el tamaño corneal, y, finalmente, una graduación óptica. Dependiendo de cuál sea esta última, se utilizará un tipo de lentilla u otra. Bien sea una lente de contacto monofocal o multifocal. En este último caso, también se deberá establecer cuál es la dominancia del paciente, es decir, cuál de los dos ojos es el dominante.

Normas de uso

Decidido el uso de lentes de contacto, el usuario debe tener en cuenta no llevarlas más de 12 horas diarias, puesto que su uso prolongado puede provocar infecciones y daños oculares. También es necesario conocer la vida útil de cada lente de contacto, según el uso que se haga de ellas. Y, por supuesto, algo fundamental en el uso de lentes de contacto es su limpieza, para evitar que estas se conviertan en un foco de infecciones.

Las lentes de contacto se colocan sobre la pupila, por lo que una falta de higiene puede convertirse en un foco de entrada de microorganismos en los ojos. En el caso de las lentes de contacto de un solo uso, la higiene puede limitarse a la limpieza de manos antes de abrir el estuche individual en el que se encuentran. Después, al retirarse, se eliminará, por lo que no es necesario ningún otro tipo de mantenimiento.

Sin embargo, en el caso de las lentes de contacto reutilizables, la manipulación y limpieza deben hacerse de forma correcta y con los materiales adecuados. Como en el caso de las lentes de un solo uso, tener las manos limpias es fundamental. Después, deberá sacarlas del estuche en el que permanecen con una solución líquida desinfectante, y volver a añadir nueva solución desinfectante otra vez, con la que frotará ligeramente con la yema de los dedos cada uno de los lados de la lente. Tras lo cual, debe enjuagarla con otra solución, antes de colocarla en los ojos.

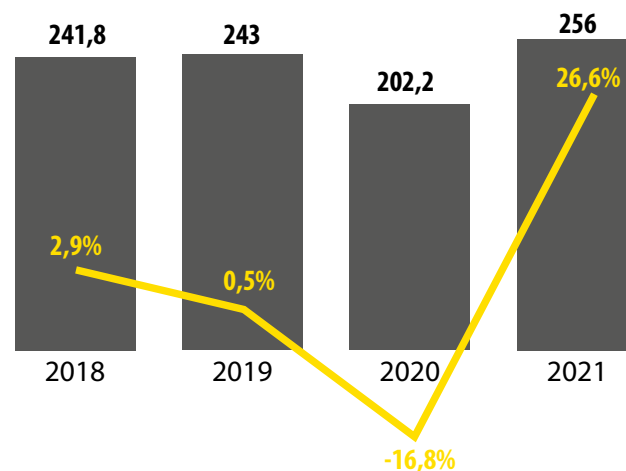
Tras su uso, deberá volver a guardar las lentes de contacto en su estuche, teniendo presente que la solución líquida desinfectante de su interior debe ser cambiada cada día.

Inconvenientes de su uso

Todo ese proceso diario puede llegar a resultar un poco engorroso y molesto. Es por eso que algunos pacientes pueden encontrar más inconvenientes que ventajas en el uso de lentes de contacto frente a las gafas. De hecho, se estima que ocho de cada diez usuarios abandonan el uso de lentes de contacto

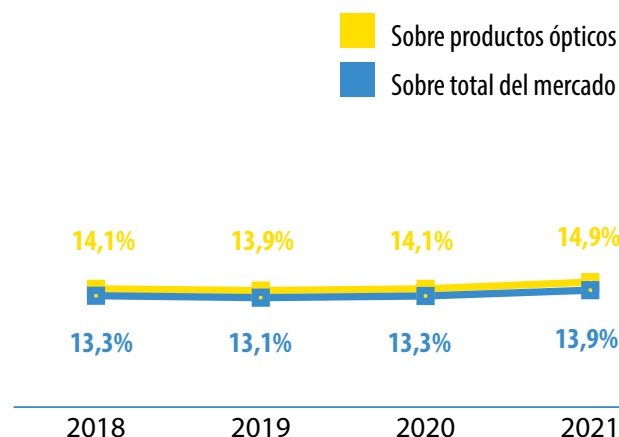
Mercado de lentes de contacto en España

FACTURACIÓN en millones de euros ■ VARIACIÓN



UNA DE SUS VENTAJAS ES QUE LAS LENTES DE CONTACTO ESTÁN EN CONTACTO DIRECTO CON LA CURVATURA DEL OJO, PROPORCIONANDO UN CAMPO DE VISIÓN MÁS AMPLIO E IMÁGENES MÁS NÍTIDAS

Peso sobre la facturación del mercado



Fuente: Libro Blanco de la Visión 2022. Fedao.

por sentir incomodidad. Según el Libro Blanco de la Visión en España de 2022, un 64% de la población utiliza gafas como sistema de compensación visual, frente al 13% que lo hace con lentes de contacto. Entre ese escaso tanto por ciento, son las mujeres y los jóvenes, de entre 18 y 35 años, los que se decantan por ellas.

De hecho, el principal motivo para desechar el uso de las lentes de contacto es la falta de comodidad. Así lo afirman dos de cada cinco encuestados. El segundo motivo es la prescripción médica, según la enfermedad, el tipo de vista o el trabajo a realizar. Mientras que la tercera causa se encuentra en el uso esporádico del sistema de compensación visual, es decir, que solo debe usar gafas o lentes de contacto para conducir, leer, coser, etc.

Ventajas de las lentes de contacto

Por el contrario, una de las principales ventajas del uso de lentes de contacto frente a las gafas residen en que estas se ajustan a la curvatura del ojo, estando en contacto directo con

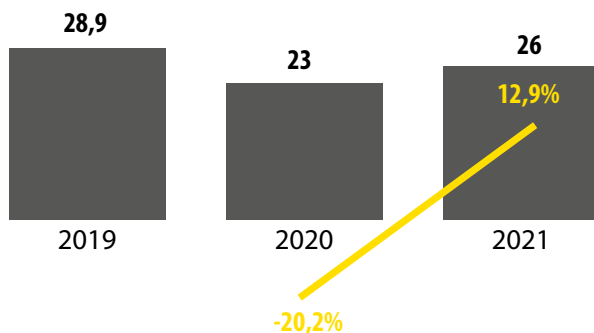
la córnea y proporcionando, así, un campo de visión más amplio. Ello facilita que haya menos distorsiones y obstrucciones de la visión, especialmente en graduaciones de cierto valor. Y, en algunos casos concretos, al proporcionar un mayor campo visual, facilitan una mayor nitidez de las imágenes en algunas graduaciones difíciles de compensar con gafas.

Sea como sea, lo cierto es que, durante la pandemia, muchos de estos hábitos cambiaron. Así, ciertos usuarios de lentes de contacto se decidieron a dejarlas de lado y usar gafas (22%). Pero también pasó lo contrario: un 18% de personas que usaban gafas se pasaron a las lentes de contacto. Las razones no son otras que, ante la incertidumbre inicial de los contagios, muchas personas creían que las gafas no les protegían lo suficiente. Mientras que algunos estudios alertaron de la posibilidad de que las lentes de contacto fueran material susceptible de albergar el virus. Algo ciertamente complicado, al ser un producto que se desinfecta diariamente. Desestimados estos motivos y controlada la pandemia, poco a poco todo ha vuelto a la normalidad.

Mercado de soluciones de mantenimiento para lentes de contacto

FACTURACIÓN en millones de euros

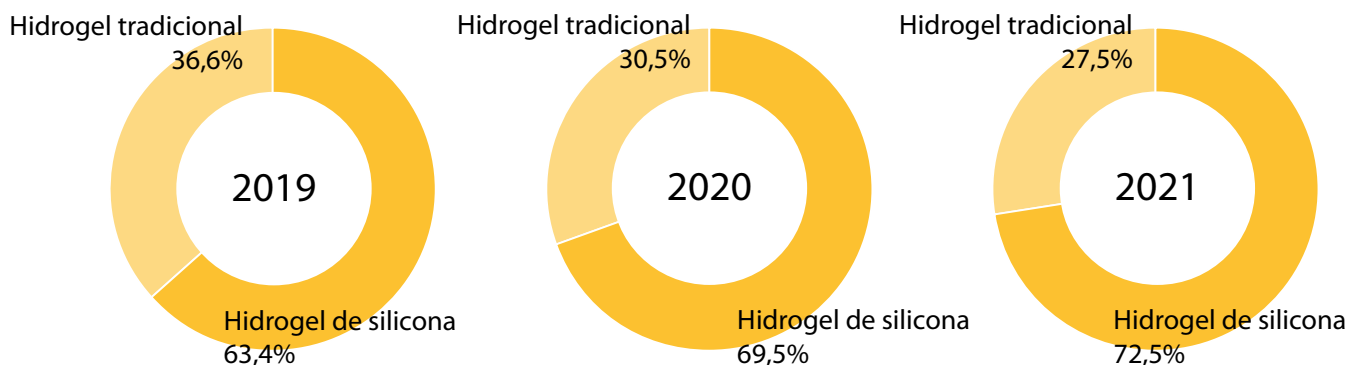
VARIACIÓN



Seguir las indicaciones del óptico optometrista

Sin duda, lo importante es seguir las indicaciones prescritas por el óptico optometrista. Sustituir las lentes de contacto según el tiempo estipulado por el facultativo; tener mucho cuidado en la higiene de las lentes de contacto reutilizables, y procurar no utilizarlas si se encuentra resfriado o con gripe. son algunos aspectos indispensables a tener en cuenta. Asimismo, tampoco es recomendable utilizarlas en ambientes con mucho polvo, ni en playas ni piscinas, y, sobre todo, no dormir con ellas. Debido a la falta de oxígeno y lágrimas, dormir con las lentes de contacto puestas puede ocasionar graves consecuencias para los ojos: desde problemas leves, como sequedad o enrojecimiento, hasta complicaciones más graves, como úlceras, conjuntivitis, blefaritis o queratitis. Ante el más mínimo síntoma de problemas, el usuario de lentes de contacto debe quitárselas y acudir cuanto antes a un profesional que evalúe su problema.

Porcentaje de lentes desechables por materiales



Fuente: Libro Blanco de la Visión 2022. Fedao.

Lentes de contacto en niños

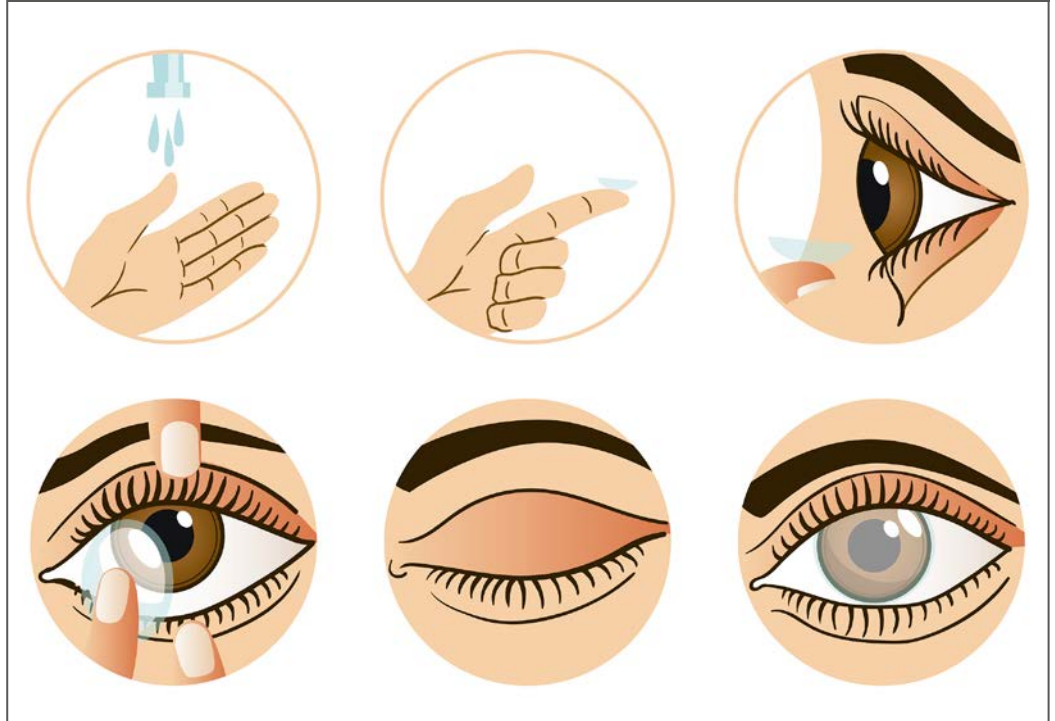
Ciertamente no hay una edad mínima para empezar a utilizar lentes de contacto, aunque se estiman los 6-8 años como una buena edad para iniciarse, ya que es cuando se suelen detectar defectos oculares significativos. Muchos padres no lo consideran porque creen que es algo solo para adultos. Sin embargo, más que la edad, lo más importante es el grado de responsabilidad del pequeño para saber utilizarlas.

En ocasiones a edades muy tempranas se pueden prescribir lentes de contacto, si la patología visual lo requiere, para ayudar de esta forma a

la madurez del sistema, que se consigue aproximadamente a los seis años. En niños con hipermetropía, astigmatismo o estrabismo, en los que es fundamental que miren las imágenes a través del centro de las gafas y no por encima, el uso de lentes de contacto es ideal.

A ello hay que sumar la comodidad que supone para los pequeños el usar lentes de contacto frente a las gafas en la práctica de algunas actividades extraescolares o en deportes de contacto, en las que se pueden producir caídas, con la consi-

Uso de lentes de contacto



guiente rotura de las gafas. Muchos niños se quitan las gafas y realizan la actividad con su agudeza visual disminuida para evitar estos problemas. Algo que tendría fácil solución con unas lentes de contacto.

Actualmente existen materiales blandos desechables biocompatibles de última generación, que son los más adaptables a su edad, pues permiten una buena oxigenación del ojo, no provocan deshidratación y son fáciles de manejar, disminuyendo el riesgo de infecciones.■