

Ver para creer

Usar lentillas es ahora mucho más cómodo que nunca: puedes dormir con ellas puestas todo un mes, usarlas si tienes presbicia y hasta corregir la miopía por la noche.

Las lentillas son más estéticas y cómodas que las gafas, pero necesitan más cuidados. O los necesitaban. La aparición de nuevos materiales, como el hidrogel de silicona, ha ampliado los límites de su uso dándote más libertad que nunca. Existen lentillas para cualquier tipo de deficiencia visual, hasta bifocales para quienes han llegado a la edad en la que la presbicia (vista cansada) se suma a otro problema. El precio medio de unas lentes de contacto normales es de unos 180 € anuales, a lo que hay que añadir entre 20 y 30 € de los líquidos.

Los miopes, que suelen tener muchos inconvenientes, son en este caso los privilegiados. José Antonio Aranda Muñoz, delegado en Madrid del Colegio Nacional de Ópticos-Optometristas de España, explica por qué: "Es finita en el centro y se tolera muy bien; tienen más posibilidades de adaptarse".

29 días y 30 noches

Ya hace tiempo que existen las lentes desechables, pero siempre había que quitárselas después de unas horas de uso o para irse a dormir, ya que el ojo necesita respirar. Pero ahora, si te vas de viaje y no quieres preocuparte de la limpieza diaria, la gama Biofinity de CooperVision te permite estar hasta 29 noches y 30 días con las mismas lentillas. Se venden en packs de tres a un precio que ronda los 30 €. De momento, corrigen miopía, hipermetropía y astigmatismo, y a finales de 2010 está previsto que empiecen a comercializarse las de presbicia. Ya había soluciones similares en el mercado, aunque "eran bastante incómodas, más duras y el usuario no

estaba feliz del todo", afirma Manuel Gómez, director técnico de CooperVision y profesor de la Universidad Europea de Madrid. Pero el hidrogel de silicona de Biofinity permite una transmisión de oxígeno mucho mayor y la hidratación del ojo, de forma que se puede dormir con ellas puestas. Gómez explica que son una buena solución para "usuarios que tienen un viaje y quieren despreocuparse o que trabajan por turnos, aunque deben usarse siempre bajo la supervisión de un profesional". Eso sí, si te las quitas durante ese mes de uso tienes que limpiarlas como cualquier otra lentilla.

Miope sólo de noche

Desde que las lentes de contacto empezaron a usarse de forma habitual, hace unos 50 años, los expertos se dieron cuenta de que los miopes aseguraban ver mejor después de quitárselas. Así surgió la ortoqueratología, un método de corrección de la miopía que modifica la curvatura del ojo gracias al líquido que existe entre la córnea y la lentilla.

El problema era que no se podía dormir con las lentes, por lo que no era muy útil llevar lentillas durante el día para no necesitarlas por la noche. Pero en el siglo XXI han aparecido los materiales hiperpermeables al gas, que permiten el paso de oxígeno al ojo mientras dormimos. Así, las lentes de contacto Orto-K se colocan al ir a la cama, de ahí que también se las conozca como "lentillas pijama", y el objetivo es ver bien por el día sin necesidad de usar nada.

Están diseñadas para llevarse durante ocho horas, las que se calcula que estás durmiendo cada día. La mejora en los topó-

Reglas de oro

grafos corneales también ha permitido que se diseñen de forma personalizada a cada ojo, de forma que no molesten al dormir. Las utilizan principalmente los niños, incluso menores de 12 años, ya que hay estudios que apuntan que pueden ayudar a frenar el avance de la miopía. Pero también recurren a Orto-K los deportistas y aquellos profesionales que deben ver bien sin llevar nada (bomberos, policías...) o cualquier persona que no puede o no quiere operarse mediante láser.

La adaptación dura unos tres meses, pero desde la primera noche se corrige entre una dioptría y una y media. "Si tienes tres dioptrías, hará falta al menos una semana antes de quitarte las gafas", apunta Fernando Fernández-Velázquez, del centro de miopía que lleva su apellido.

La principal característica de estas lenti-llas frente a la operación con láser es que el proceso es reversible. De hecho, hay que seguir el tratamiento de por vida; si dejas de usarlas, el ojo vuelve a su estado anterior en menos de un mes. Además, las lenti-llas no reducen el grosor de la córnea, algo que sí sucede con el láser.

Orto-K sirve hasta para seis dioptrías de miopía y dos de astigmatismo. El tratamiento cuesta entre 800 y 1.000 €.

Pese a todas estas innovaciones, el uso de lenti-llas sigue teniendo ciertas limitaciones. Por ejemplo, no las pueden utilizar las personas que tienen el ojo seco. Los síntomas de este problema son sensación de arena en los ojos, escozor y parpadeo excesivo. Obedece a causas ambientales (calefacción, aire acondicionado, humo, contaminación), a factores hormonales (la píldora anticonceptiva o la menopausia lo empeoran), la edad o incluso el estrés. Hasta el uso de ordenadores reseca el ojo, porque parpadeamos menos cuando miramos fijamente una pantalla.

1 HIGIENE. Lávate las manos antes de manipular la lente. Es muy fácil que te contagies si alguien delante de ti en el autobús tiene conjuntivitis y se frota el ojo y luego tú te agarras en el mismo lugar.

2 HORARIOS. Úsalas el mismo número de horas cada día y, a ser posible, en la misma franja horaria.

3 LIMPIEZA. Emplea los líquidos de mantenimiento con las lentes de contacto, no uses nunca agua, leche... En una situación límite es preferible reutilizar las del día anterior.

4 PREVENCIÓN. Si la lente molesta, se quita. Luego puedes intentar ponerla otra vez y, si sigue incomodando, hay que consultar.

5 CONSULTAR. Hacer caso al óptico-optometrista. Cada persona tiene unas características diferentes y el profesional sabe lo que más conviene.

Consejos ofrecidos por el óptico-optometrista José A. Aranda Muñoz.

También un mal uso del maquillaje puede causar problemas en nuestros ojos. Los cosméticos suelen contener sustancias grasas que entran en el ojo y desestabilizan la película lagrimal, alterando la lente. José Antonio Aranda Muñoz, del Colegio Nacional de Ópticos-Optometristas de España, recomienda utilizar productos suaves y pintarse la raya por fuera del ojo (si lo haces por dentro tapas las glándulas de secreción). Ponte las lentes de contacto antes de maquillarte y quitatelas antes de desmaquillarte.

¿Cambio de look?

Las lentes cosméticas son una forma de cambiar tu imagen, ya sea simplemente modificando el color del iris o dando a la pupila formas de fantasía para una fiesta, pero tienen el mismo mantenimiento y precauciones que las normales. Aranda Muñoz recomienda comprarlas siempre bajo el asesoramiento de un óptico-optometrista, aunque no tengan graduación, y nunca adquirirlas por internet "porque pones en el ojo algo que modifica todo su metabolismo y puedes provocar alteraciones serias si se usa sin control". No hay que olvidar que la vista es para el 95% de los españoles el sentido más importante, según el IV Estudio sobre la Salud Visual de los Españoles realizado en 2009.

Si el presente de las lenti-llas apunta a una mayor comodidad para el usuario, el futuro marca el camino de valores añadidos; tal vez incorporen protección solar para el ojo, o incluyan nanocircuitos que nos permitan navegar por internet con la mirada o acceder a imágenes holográficas, o es posible que cuenten con dispositivos biométricos que controlen tu salud. De momento, nos sirven para ver mejor, que no es poco. ■