

"Educación y pautas de higiene en pacientes usuarios de Lentes de Contacto Blandas"

Beatriz Cameo Gracia

Óptico-Optometrista del Hospital Universitario Miguel Servet (Zaragoza)



➤ PROPÓSITO:

Comprobar el cumplimiento de las normas de higiene y recomendaciones de uso sobre las lentes de contacto blandas que se da en establecimientos ópticos y centros sanitarios.





➤ MÉTODO:

50 usuarios de Lentes de Contacto Blandas

Encuesta on-line

- Voluntaria
- Anónima

Encuesta



13 Preguntas "Test" Sencillas

3 Bloques:

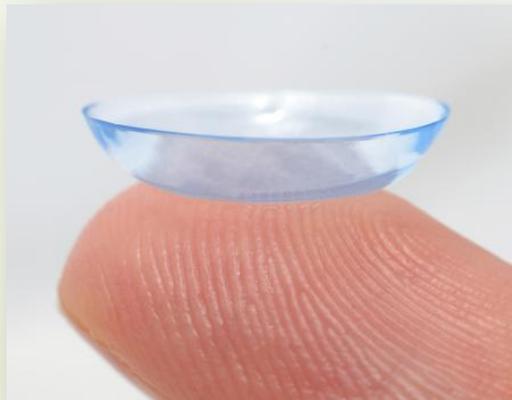
- Uso adecuado o no de las LC
- Mantenimiento de las LC
- Normas de Higiene

PREGUNTAS ENCUESTA

- Si eres usuario de Lente de Contacto Diaria ¿Cuántos días utilizas la misma lente de contacto?

El 63,3 % de los encuestados refieren no ser usuarios de este tipo de Lentes de Contacto.

De los que si lo son, el 65 % hace un buen uso de ellas, utilizándolas para un solo uso. Mientras que el 35 % dicen alargar su uso a dos, tres o incluso más días.



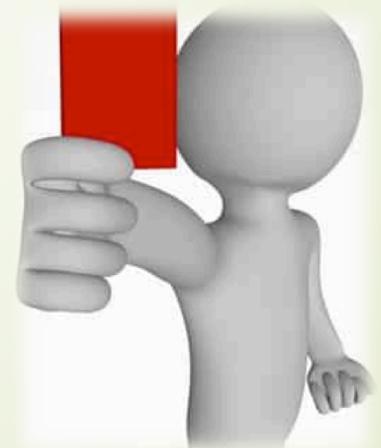
PREGUNTAS ENCUESTA

- **Si eres usuario de Lente de Contacto de Reemplazo Mensual ¿Cuántos días utilizas cada lente de contacto?**

El 80 % de los encuestados son usuarios de este tipo de Lentes de Contacto.

Pero menos del 50% de estos, hace un buen uso de ellas, reemplazándolas a los 30 días de haber abierto el Blister.

El resto confirman alargar su uso a mes y medio, dos meses o incluso más.



PREGUNTAS ENCUESTA

- **¿Cuántas horas al día utilizas de media las lentes de contacto?**

Un uso “responsable”, debería de ser < 8 horas/días.

El 32 % refieren llevar las lentes de contacto un máximo de 8 horas del día.



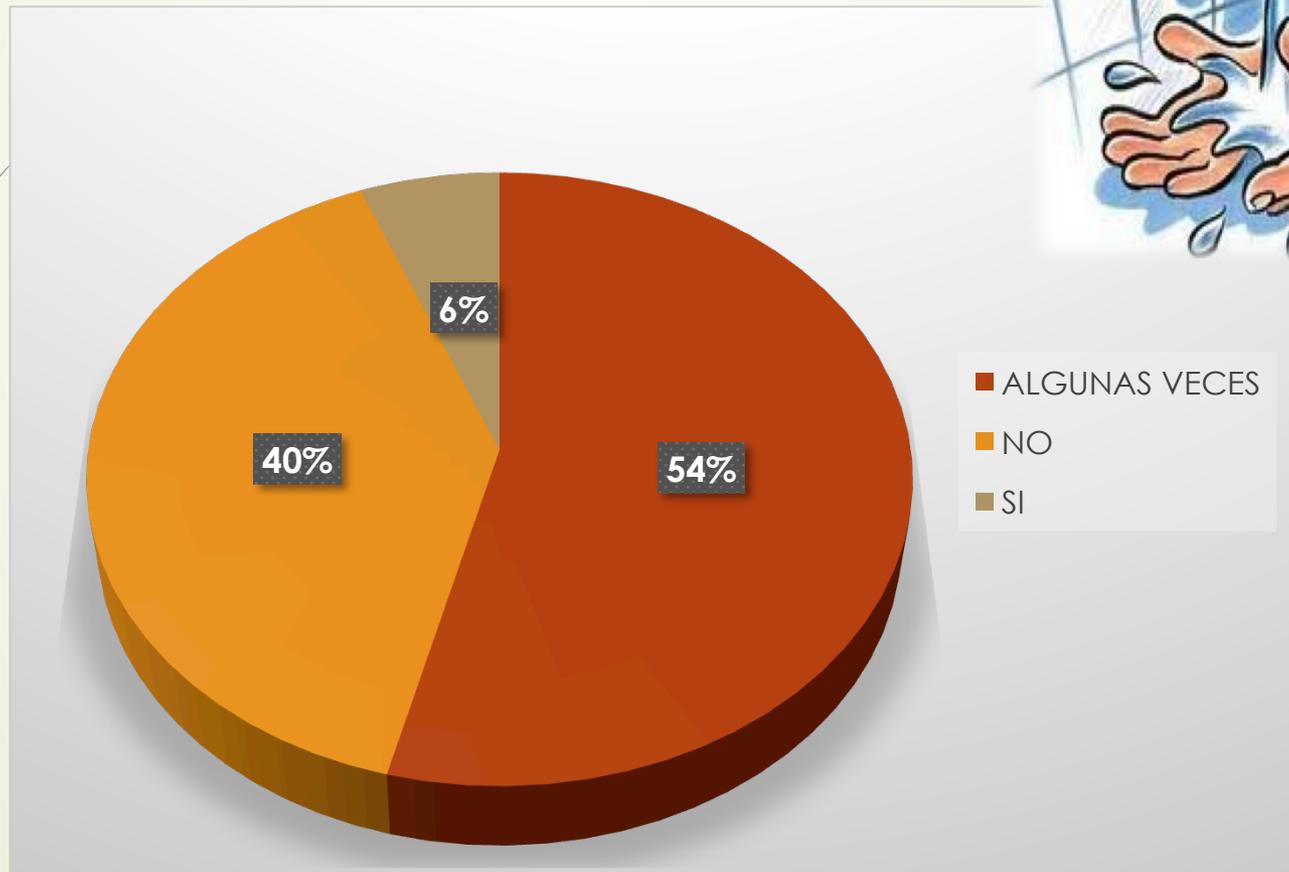
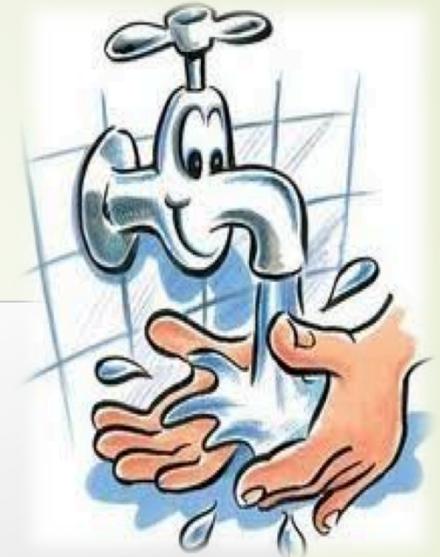
Un 63,3 % de los encuestados las utiliza entre 8 y 12 horas al día, sobrepasando lo recomendable.

Dos personas han respondido que no se las quitan para dormir, las utilizan 24 h/días. (4,1% del total)



PREGUNTAS ENCUESTA

- ¿Se lava las manos antes de poner o quitar su Lente de Contacto?



PREGUNTAS ENCUESTA

- **¿Se quita/pone las lentes de contacto frente a un espejo?**

El 60 % han respondido que sí, que siempre lo hacen frente al espejo.

Otros han respondido que algunas veces y un 12 % dicen que nunca se colocan ante el espejo para poner o quitar sus LC



PREGUNTAS ENCUESTA

- **¿Cambia a diario la solución de mantenimiento de su porta-lentes?**

Menos del 50 % de los encuestados (41,3 %) refieren que si la cambian a diario, mientras que el resto han respondido no hacerlo o hacerlo algunos días.

- **¿Qué tipo de mantenimiento utiliza para sus lentes de contacto?**

Aquí si nos encontramos antes una respuesta mas unánime, el 89,1 % de los usuarios de LC que no sean diarias utiliza como líquido de mantenimiento "Solución Única". Solo una persona ha respondido utilizar "Peróxido" y ha habido dos personas que han respondido "Otros".

Nadie ha contestado que limpie sus Lentes de Contacto con Agua

PREGUNTAS ENCUESTA

- **¿Dónde compra usted la Solución de Mantenimiento para sus lentes de contacto?**

El 78,2 % refiere que compra la solución de mantenimiento y limpieza para sus Lentes de contacto en establecimientos ópticos y/o farmacias.

El 28,2 % dice comprarlas a través de Internet.

Solamente dos personas han respondido que las adquieren en el supermercado.



PREGUNTAS ENCUESTA

► **¿Desinfecta alguna vez su porta-lentes?**

Es alarmante que el 71,7 % de los encuestados hayan respondido “No, nunca” ante esta respuesta.

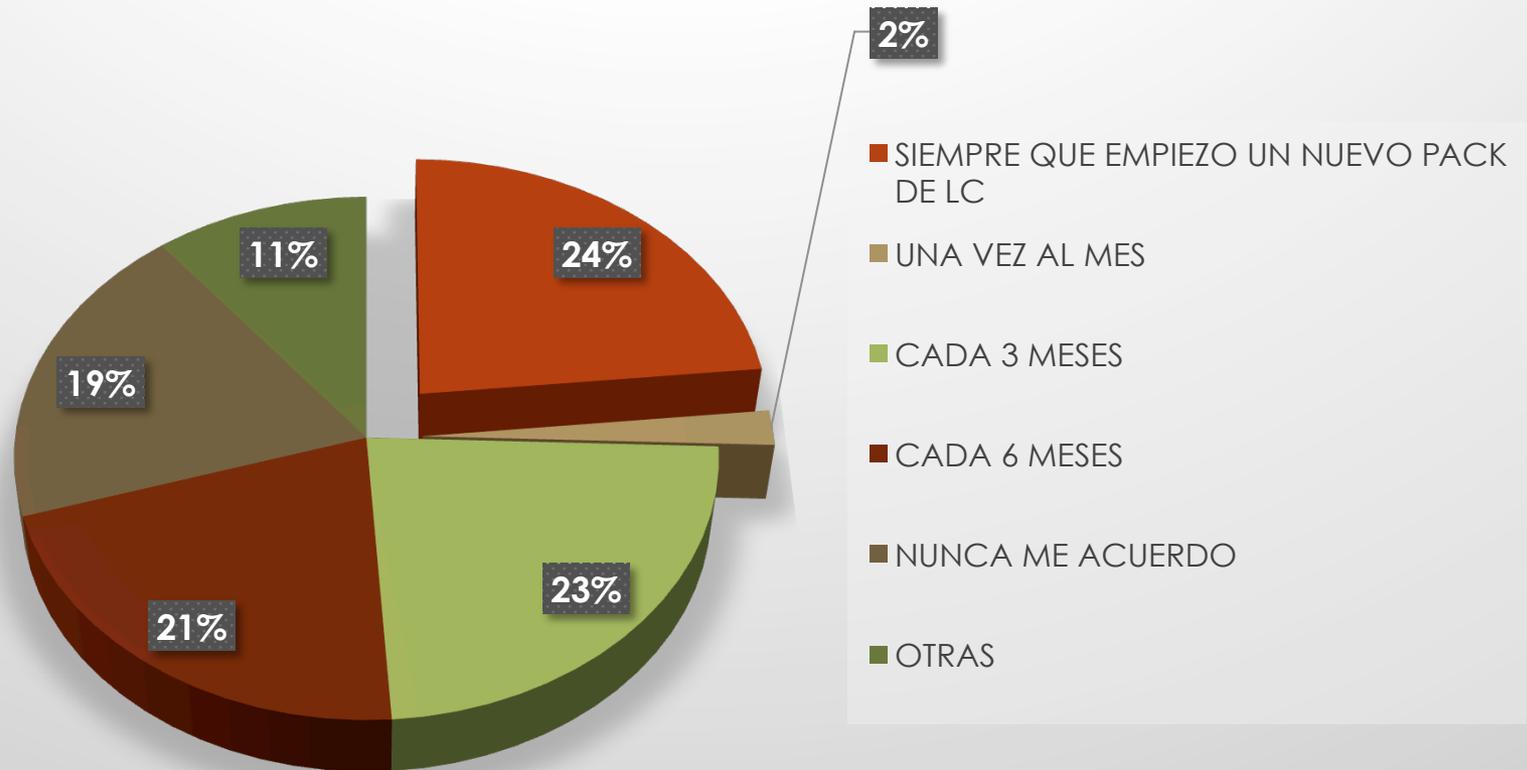
Solamente 2 de cada 50 personas han contestado hacerlo siempre que sacan sus Lentes de Contacto del Porta-Lentes.



Un estuche sin la adecuada higiene puede provocar el deterioro de las LC, así como servir de nido a bacterias y virus, que pueden terminar en nuestros ojos en forma de infección, pudiendo llegar a ser muy peligrosos, hasta el punto de dañar la córnea o incluso todo el globo ocular.

PREGUNTAS ENCUESTA

► ¿Con qué frecuencia renueva su porta lentes?



Aunque nos parezca algo obvio... la MALA HIGIENE de los PORTA-LENTES es un PROBLEMA muy común entre los usuarios de LC....



PREGUNTAS ENCUESTA

- En situación extrema, si se le cae la lente de contacto y no lleva su porta-lentes, ¿qué haría?

Ante esta pregunta...

38 % respondieron que la tirarían a la basura

44 % que irían al baño mas cercano,

la lavarían en el grifo y se la volverían a colocar

Y el resto o bien se la pondrían sin lavar, o “limpiándola” con saliva o



PREGUNTAS ENCUESTA

- ¿Qué haces si te levantas con los ojos bastante enrojecidos?



70 % Descansa ese día de LC ✓

12 % Descansa de LC + Acude a un profesional de la visión ✓

14 % Se pone igualmente las LC

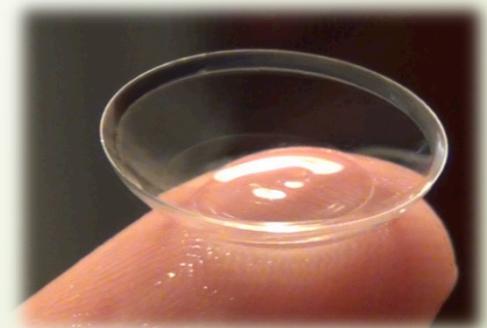
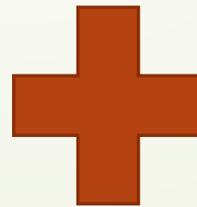
4 % " Otras"

PREGUNTAS ENCUESTA

- ▶ Además de tus lentes de contacto, ¿Tienes una gafa graduada con la refracción actualizada?

La última pregunta era relacionada con otro tipo de soluciones ópticas ...

El 72 % de los encuestados (usuarios de LC) refieren tener al menos una gafa con la graduación actualizada, un 16 % que tienen gafa pero con una refracción anterior y el 12 % restante dicen no tener gafas graduadas



➔ RESULTADOS:



- ❑ Más del 40% de los pacientes usuarios de LC afirma alargar la reposición de dichas lentes, abusando también de las horas de porte.
- ❑ En cuanto al mantenimiento de las lentes, más del 80% utiliza solución única, aunque solo el 45% de estos la cambia todos los días. La mayoría de los pacientes adquiere estas soluciones de mantenimiento en establecimientos ópticos.
- ❑ Si nos referimos a higiene, la mayoría de los pacientes confirma lavarse siempre las manos antes de ponerse-quitarse las lentes de contacto. Sin embargo antes situaciones especiales, como por ejemplo que se le caiga la LC, el 53% actuaría de una manera incorrecta.



➤ CONCLUSIÓN:

A pesar de la existencia de guías específicas en las que se explica el uso adecuado de las lentes de contacto así como su mantenimiento, la mayoría de los pacientes hace un mal cumplimiento de estas normas.





Sociedad Española de Contactología

GIMSO

GRUPO DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN
MIGUEL SERVET OFTALMOLOGÍA

salud
servicio aragonés
de salud
Hospital Universitario
Miguel Servet



**GRACIAS POR SU
ATENCIÓN**

Beatriz Cameo Gracia

Óptico-Optometrista (HUMS)

GIMSO → www.gimsoaragon.es

GRUPO DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN MIGUEL SERVET OFTALMOLOGÍA