

Care Plan & Training Tips for 1 Month - Flex Wear Soft Lenses



PART 1: Instructions for Wear

Your contact lenses were specifically selected by your doctor to provide optimum comfort and the clearest vision possible. It is very important that you follow the contact lens care regimen prescribed by Dr. Holliman to maintain good comfort and vision. Most importantly, proper care of your contact lenses will ensure good eye health and the ability to wear contact lenses in the future. Contact lenses have a limited life span and require timely replacement with a new pair. Dr. Holliman will inform you of the replacement schedule for the specific contact lenses that were chosen for you.

Insertion & Removal:

- Before handling contact lenses, always wash and dry your hands with a lotion-free soap (such as Dial antibacterial) and a lint-free towel. Keep your nails trimmed smooth and use a nail brush to clean debris from under your nails. Make sure you do not leave soap residue trapped under your nails or in your cuticles. •
-
- Before you leave with your contacts, you should feel confident that you can insert and remove your contact lenses on your own. (We require that you independently insert and remove them at least three times per eye before you leave the office.)

Cleaning & Disinfecting:

- It is important to use fresh solution to clean your lenses each time. Carefully read the solution directions before use. Use the solution that your doctor has recommended for your lenses. One of these are the typical choices:

OptiFree Pure Moist / Biotrue Hydration Plus / Revitalens





- Stay with the same solution, rather than switch back and forth between brands. We do not recommend generic brands. If you experience any redness or burning, discontinue the solution and call your doctor.
- Keep your lens case clean. Rinse the case and lids with clean hot water and air-dry between uses. Replace your case every 3-4 months, with the exception of Hydrogen Peroxide systems such as Clear Care and PeroxiClear. They require a new case each time you purchase a new bottle of solution, and one is provided for you in the box. Do not use soaps or detergents on the case.
- If you experience occasional dryness during wear, you may use a preservative-free artificial tear or a contact lens rewetting drop that is approved for your lens style (soft or rigid gas permeable). Excess dryness should be reported to your doctor.

Wearing Schedule: Flexible Wear (overnight wear for up to 2 days in a row)

- If this is your first time wearing contacts, or if you have recently switched lens styles, we recommend the following schedule to help you adapt to wearing lenses:

Day 1: 4 hours Day 2: 6 hours Day 3: 8 hours Day 4: 10 hours Day 5: 12 hours

- Your lenses have been recommended for “flex wear,” so, if you choose to do so, you may sleep in them up to 2 consecutive nights. You must clean and disinfect them at least once every 3 nights.

Replacement Schedule: After 30 Days of Wear

- This replacement schedule is extremely important to maintain good ocular health. Most eye infections from contact lens wear occurs when patients extend or ignore the recommended replacement schedule.





When You Should Not Wear Your Lenses:

- Do not wear contact lenses when you are sick. Your risk of getting an eye infection is TEN times higher.
- Do not wear ripped or torn lenses
- Do not wear lenses with visible deposits that cannot be removed by normal cleaning
- Do not wear contact lenses in very dirty or dusty environments
- Wearing contact lenses in saunas, hot tubs, and swimming pools can be hazardous. If you chose to wear them in these places, it is mandatory that you thoroughly disinfect them immediately afterwards
- Do not wear contacts that other people have worn
- Do not wear contacts that are not your prescription or that have been purchased through an unauthorized source without a prescription
- Do not wear contact lenses if you have a severe immune deficiency such as HIV / AIDS, poorly controlled diabetes, undergoing chemotherapy, etc.
- You will not be allowed to wear them for surgical procedures involving anesthesia – bring your glasses!
- If you experience any of these signs of infection, remove your contact lenses and contact your doctor:
eye pain - excess tearing - discharge - sensitivity to light - redness - blurred vision

Guarantee:

- If you are not satisfied with your contact lenses, you may return them within 30 days. 90% of the lens purchase price may be credited towards prescription eyewear or 70% of the purchase price may be refunded. Professional fitting fees are non-refundable. Your fitting fee will cover any required lens changes and periodic office visits during the year to monitor your eye health while wearing contact lenses.
- To complete your fit and receive a prescription for lenses, you must return to the office for a Contact Lens Evaluation before the life span of your trial contact lenses is over. Failure to return for the contact lens evaluation will result in an additional charge for replacement contact lens trials. Replacement trials will only be issued once. Trial lenses are to be used only during the fitting period



PART 2: Training Tips for New Wearers

Your doctor feels you may benefit from contact lens wear! Contact lenses offer many advantages over glasses wear. Unlike glasses, they are not prone to getting scratched, fogged, covered in smudges, fingerprints, hairspray, makeup, snow, or rain drops. They do not require frequent adjusting for good fit, or slide down the nose from oil or perspiration. They do not cause painful pressure points on the nose, temple or ear, interfere with hair styles, helmets, hats, sporting equipment, non-prescription sunglasses or goggles. Contact lenses do not obstruct or limit peripheral vision. When prescribed and worn correctly, they do not cause annoying glare, peripheral image distortion, or prismatic effects - all of which contribute to eyestrain and headache in some glasses wearers. Contact lenses do not cause minimization or magnification of either images seen by the patient, or facial features as seen by others viewing glasses-wearers. Studies show that self confidence and esteem are often improved with contact lens wear, especially in pre-teens, teens, and young adults.

All patients must be aware that contact lenses, while often used for their cosmetic benefits, are medical devices. They need to be fitted, regularly evaluated and managed by Optometrists or Ophthalmologists trained in this process. Improper fit, wear, cleaning or replacement can cause very serious health and vision complications, so it is very important to follow your doctor's instructions carefully.

Contact lenses come in various brands that offer different materials, colors, oxygen permeability, surface wettability, resistance to deposits, flexibility, thickness, and edge designs. Lenses are categorized as either "soft" or "hard / rigid." Soft lenses are the most used, with recommended replacement schedules ranging from 1 day, 1 week, 2 weeks, 1 month, or longer, depending on the lens brand chosen by your doctor, and depending upon your individual response to the contact lens. Some lenses can be safely worn overnight while sleeping, but the majority of lenses cannot. In general, sleeping in lenses increases the risk of adverse effects on the ocular health. When lenses are worn overnight, your doctor may recommend more thorough cleaning, more frequent replacement, and more frequent in-office eye evaluations. Hard lenses are generally replaced with a new pair on a yearly basis. Hard lenses are available in a wider range of modifiable features and special designs, which sometimes offer an advantage over soft lenses in visual clarity and stability. They are especially beneficial for high prescriptions and ocular diseases that cause abnormal shapes of the cornea, the clear dome on the front of the eye. They may also be used for patients with ocular surface disease that causes dry eye syndrome, making soft lens wear very difficult or impossible. Both soft and hard contact lenses can bring myopic, hyperopic, astigmatic, and presbyopic eyes into focus, minimizing dependence on glasses.

During your contact lens fitting, your doctor will try a set of "trial lenses" on your eyes. Some trial lenses are stocked in the office in "fitting sets," but others may need to be specially ordered. Initially, your doctor or clinician will put the contact lenses on your eyes and will check your vision with the lenses, assess comfort, and look at the lenses in a special microscope. Sometimes, special diagnostic dyes will be put in the eye's tear film to assist in evaluating the lens fit. If an appropriate fit is achieved, your doctor will ask you to wear the lenses on a trial basis, and return at a later date to evaluate them in-office. Each time a contact lens is given for a trial period, a progress exam is scheduled for a later date. At this progress exam, the patient's vision is evaluated, the comfort and daily performance is assessed, the care and replacement schedule is reviewed, and the lens is looked at in the microscope. If the lens is found to be comfortable and afford good vision and ocular health, and the patient is found to be compliant with the recommended care and replacement schedule, a prescription will be written and the patient may purchase additional lenses as needed. The prescription will have an expiration date, since regular vision and ocular health evaluations will be required in order to continue contact lens wear.

Contact lenses, like any medical device, should be purchased from a reputable source. Unfortunately, some on-line retailers are not trustworthy or law-abiding, so please be careful who you choose to do business with. The retailer should always ask for a copy of the prescription, verify your identity, and never offer substitutions. Lenses legally sold in the United States should be packaged in undamaged, untampered boxes, have English writing, and should have clearly visible branding, prescription parameters, and expiration dates. Lenses should not be cracked or abnormally warped upon opening, have deposits on them, or have evidence of poorly sealed packages, or leaking or clouded solution.

First time wearers will need to schedule an "Insertion & Removal" training session at our office, where a clinician will work one-on-one with you to show you how to independently insert, remove, and care for your lenses. During this session, you will get specific care and replacement instructions, you may watch a training video, and you will practice putting the lenses on each eye, and removing them from each eye. We find that demonstrating the ability to do this three times for each eye in-office is necessary to insure successful wear at-home.

In order to prepare for the one-hour training session, you will need to get a good night's sleep, and be free from illness and distraction. Your fingernails should be clean, filed smooth, not excessively long, and cuticles should be healthy. Artificial nails are not recommended, since they make it difficult to feel the lens and ocular surface. They could result in damage to the lens or eye, and they may prevent a successful training session. Likewise, eye makeup, false eyelashes, or eyelash extensions should be avoided. Several days before your training session, you should practice getting comfortable touching your eye and overcoming the blink reflex.

Before your in-office contact lens training session, please get familiar with touching the white part of your eye:

- **Always wash your hands and thoroughly rinse them and dry them with a lint-free towel**
- **Make sure your fingernails are clean and rounded without jagged edges**
- **Position yourself in front of a well-lit mirror at eye level or below. A mirror with magnification may be particularly helpful if you have difficulty seeing your face clearly in the mirror**
- **Working with your dominant hand, and the eye that is on the same side as this hand, use your middle finger to pull the lower lid down. Tuck your chin to your chest and look upward at your image in the mirror. You will need to use the mirror to watch and guide your finger to your eye. Notice how more of the white part of the eye is now visible. This is the position we recommend to easily insert your contact lenses.**
- **For this step, make sure you continue watching yourself in the mirror. While firmly holding the lower lid against the bony orbital rim on your cheek, use your pointer finger to touch the exposed white part of your eye. Do not touch the sensitive cornea that is in front of the iris & pupil, since this will cause unnecessary blinking, watering, pain, or injury. If you are unable to do this without excessive blinking, you may reach over with the other hand across your forehead and also hold the upper lid firmly against the bony orbital rim of your brow. Forcibly blink to see if you are applying enough pressure to your lid against the orbital rim. You should not be able to close your eye if you are applying enough pressure. Make sure the fingers that are holding your lid and the lid itself is dry, so you do not have slippage.**
- **Check to see how long you can hold your finger against the eye until it gets uncomfortable. Check to see how much pressure you can apply with your fingertip, before it is uncomfortable. Understanding these limits will aid you in guiding yourself thru the contact lens application process.**
- **Repeat these steps several times.**
- **Now - repeat these steps for the other eye. While you are looking at the mirror, turn your chin down toward your chest and slightly to the shoulder of your dominant hand. This will give you easier access to this side of your face.**
- **Repeat these steps several times on this eye.**
- **Take a break for several hours or more and repeat these exercises several more times, until your speed and efficiency increases.**

Plan de Cuidados y Consejos de Entrenamiento para 1 Mes - Lentes Blandas de Uso Diario



PARTE 1: Instrucciones de Uso

Su médico seleccionó específicamente sus lentes de contacto para brindarle una comodidad óptima y la visión más clara posible. Es muy importante que siga el régimen de cuidado de lentes de contacto prescrito por el Dr. Holliman para mantener una buena comodidad y visión. Lo más importante es que el cuidado adecuado de sus lentes de contacto garantizará una buena salud ocular y la capacidad de usar lentes de contacto en el futuro. Los lentes de contacto tienen una vida útil limitada y requieren un reemplazo oportuno con un nuevo par. El Dr. Holliman le informará sobre el programa de reemplazo para los lentes de contacto específicos que fueron elegidos para usted.

Inserción y extracción:

Antes de manipular los lentes de contacto, siempre lávese y séquese las manos con un jabón sin loción (como Dial antibacterial) y una toalla sin pelusa. Mantenga sus uñas recortadas y suaves y use un cepillo de uñas para limpiar los residuos debajo de las uñas. Asegúrese de no dejar residuos de jabón atrapados debajo de las uñas o en las cutículas.

Antes de irse con sus lentes de contacto, debe sentirse seguro de que puede insertar y quitar sus lentes de contacto por su cuenta. (Requerimos que los inserte y los retire de forma independiente al menos tres veces por ojo antes de salir del consultorio).

Limpieza y desinfección:

Es importante utilizar una solución nueva para limpiar sus lentes cada vez. Lea atentamente las instrucciones de la solución antes de usarla. Utilice la solución que su médico le haya recomendado para sus lentes. Una de estas son las opciones típicas:

OptiFree Pure Moist / Biotrue Hydration Plus / Revitalens





- Use la misma solución, en lugar de cambiar de una marca a otra. No recomendamos marcas genéricas. Si experimenta enrojecimiento o ardor, suspenda la solución y llame a su médico.
- Mantenga limpio el estuche de sus lentes. Enjuague el estuche y las tapas con agua caliente limpia y séquelos al aire entre usos. Reemplace el estuche cada 3 o 4 meses, con la excepción de los sistemas de peróxido de hidrógeno como Clear Care y PeroxiClear. Cada vez que compra un nuevo frasco de solución, se le entrega uno en la caja. No use jabones ni detergentes en el estuche.
- Si experimenta sequedad ocasional durante el uso, puede usar una lágrima artificial sin conservantes o una gota humectante para lentes de contacto que esté aprobada para su estilo de lente (blanda o rígida permeable al gas). Debe informarle a su médico sobre la sequedad excesiva.

Programa de uso: Uso flexible (uso durante la noche hasta 2 días seguidos)

Si es la primera vez que usa lentes de contacto o si ha cambiado recientemente de estilo de lentes, le recomendamos el siguiente programa para ayudarlo a adaptarse al uso de lentes:

Día 1: 4 horas Día 2: 6 horas Día 3: 8 horas Día 4: 10 horas Día 5: 12 horas

Sus lentes han sido recomendados para "uso flexible", por lo que, si elige hacerlo, puede dormir con ellos hasta 2 noches consecutivas. Debe limpiarlos y desinfectarlos al menos una vez cada 3 noches.

Programa de reemplazo: después de 30 días de uso

Este programa de reemplazo es extremadamente importante para mantener una buena salud ocular. La mayoría de las infecciones oculares por el uso de lentes de contacto se producen cuando los pacientes extienden o ignoran el programa de reemplazo recomendado.





Cuándo no debe usar sus lentes de contacto:

- No use lentes de contacto cuando esté enfermo. El riesgo de contraer una infección ocular es DIEZ veces mayor.
- No use lentes de contacto rasgados o rotos
- No use lentes de contacto con depósitos visibles que no se puedan eliminar con una limpieza normal.
- No use lentes de contacto en entornos muy sucios o polvorientos.
- Usar lentes de contacto en saunas, jacuzzis y piscinas puede ser peligroso. Si decide usarlos en estos lugares, es obligatorio que los desinfecte completamente inmediatamente después.
- No use lentes de contacto que hayan usado otras personas. 5 of 10 No use lentes de contacto que no sean de su prescripción o que hayan sido comprados a través de una fuente no autorizada sin receta.
- No use lentes de contacto si tiene una deficiencia inmunológica grave, como HIV/AIDS, diabetes mal controlada, si está recibiendo quimioterapia, etc.
- No se le permitirá usarlos para procedimientos quirúrgicos que impliquen anestesia. ¡Traiga sus anteojos!
- Si experimenta alguno de estos signos de infección, quítese los lentes de contacto y comuníquese con el consultorio al 423-247-3321:

dolor ocular - lagrimeo excesivo secreción - sensibilidad a la luz - enrojecimiento - visión borrosa

Éxito continuo:

Se requieren exámenes anuales de lentes de contacto y de salud ocular para todos los usuarios de lentes de contacto.

Use anteojos de sol de calidad para todas las actividades al aire libre, incluida la conducción.





Mantenga un par de anteojos actualizado en todo momento.

Cuando viaje, lleve siempre pares adicionales de lentes de contacto y sus anteojos actualizados.

No espere hasta que esté usando su último par de lentes de contacto para realizar un pedido de más lentes. No se le pueden dar "lentes de prueba" adicionales para "esperar" hasta que solicite más lentes. Las compañías de lentes de contacto ahora prohíben esta práctica. En caso de emergencia, puede estar disponible el envío al día siguiente por un cargo adicional. Es su responsabilidad solicitar lentes de reemplazo de manera oportuna. Le recomendamos que solicite su suministro anual de inmediato para que no se quede sin ellos.

Garantía:

Si no está satisfecho con sus lentes de contacto, puede devolverlos dentro de los 30 días. El 90 % del precio de compra de los lentes se puede acreditar para anteojos recetados o se puede reembolsar el 70 % del precio de compra. Los honorarios de adaptación profesional no son reembolsables. Su tarifa de adaptación cubrirá cualquier cambio de lentes requerido y visitas periódicas al consultorio durante el año para monitorear la salud de sus ojos mientras usa lentes de contacto.

Para completar su ajuste y recibir una receta para lentes, debe regresar al consultorio para una evaluación de lentes de contacto antes de que finalice la vida útil de sus lentes de contacto de prueba. Si no regresa para la evaluación de lentes de contacto, se le cobrará un cargo adicional por lentes de contacto de prueba de reemplazo. Las pruebas de reemplazo solo se emitirán una vez. Los lentes de prueba deben usarse solo durante el período de ajuste.



PARTE 2: Consejos de Entrenamiento para Nuevos Usuarios

¡Su médico cree que puede beneficiarse del uso de lentes de contacto! Los lentes de contacto ofrecen muchas ventajas sobre el uso de anteojos. A diferencia de los anteojos, no son propensos a rayarse, empañarse, cubrirse de manchas, huellas dactilares, laca para el cabello, maquillaje, nieve o gotas de lluvia. No requieren ajustes frecuentes para un buen ajuste ni se deslizan por la nariz debido al aceite o la transpiración. No causan puntos de presión dolorosos en la nariz, la sien o la oreja, no interfieren con los peinados, cascos, sombreros, equipo deportivo, anteojos de sol o antiparras sin receta. Los lentes de contacto no obstruyen ni limitan la visión periférica. Cuando se recetan y se usan correctamente, no causan deslumbramiento molesto, distorsión de la imagen periférica ni efectos prismáticos, todos los cuales contribuyen a la fatiga visual y al dolor de cabeza en algunos usuarios de anteojos. Los lentes de contacto no minimizan ni amplían las imágenes que ve el paciente ni los rasgos faciales que ven otras personas que usan anteojos. Los estudios muestran que la confianza en uno mismo y la autoestima a menudo mejoran con el uso de lentes de contacto, especialmente en preadolescentes, adolescentes y adultos jóvenes.

Todos los pacientes deben saber que los lentes de contacto, aunque a menudo se usan por sus beneficios cosméticos, son dispositivos médicos. Deben ser ajustados, evaluados regularmente y controlados por optometristas u oftalmólogos capacitados en este proceso. El ajuste, el uso, la limpieza o el reemplazo inadecuados pueden causar complicaciones de salud y visión muy graves, por lo que es muy importante seguir cuidadosamente las instrucciones de su médico.

Los lentes de contacto vienen en varias marcas que ofrecen diferentes materiales, colores, permeabilidad al oxígeno, humectabilidad de la superficie, resistencia a los depósitos, flexibilidad, grosor y diseños de bordes. Los lentes se clasifican como "blandos" o "duros / rígidos". Los lentes blandos son los más utilizados, con programas de reemplazo recomendados que varían de 1 día, 1 semana, 2 semanas, 1 mes o más, según la marca de lentes elegida por su médico y según su respuesta individual a los lentes de contacto. Algunas lentes se pueden usar de manera segura durante la noche mientras se duerme, pero la mayoría de las lentes no. En general, dormir con lentes aumenta el riesgo de efectos adversos en la salud ocular. Cuando se usan lentes durante la noche, su médico puede recomendar una limpieza más profunda, un reemplazo más frecuente y evaluaciones oculares más frecuentes en el consultorio. Las lentes duras generalmente se reemplazan con un par nuevo una vez al año. Las lentes duras están disponibles en una gama más amplia de características modificables y diseños especiales, que a veces ofrecen una ventaja sobre las lentes blandas en claridad visual y estabilidad. Son especialmente beneficiosas para prescripciones altas y enfermedades oculares que causan formas anormales de la córnea, la cúpula transparente en la parte frontal del ojo. También se pueden usar para pacientes con enfermedades de la superficie ocular que causan síndrome del ojo seco, lo que hace que el uso de lentes blandas sea muy difícil o imposible. Tanto las lentes de contacto blandas como las duras pueden enfocar los ojos miopes, hipermétropes, astigmáticos y presbicia, minimizando la dependencia de los anteojos.

Durante la adaptación de sus lentes de contacto, su médico probará un juego de "lentes de prueba" en sus ojos. Algunas lentes de prueba se almacenan en el consultorio en "juegos de adaptación", pero es posible que sea necesario solicitar otras especialmente. Inicialmente, su médico o clínico le colocará las lentes de contacto en los ojos y controlará su visión con las lentes, evaluará la comodidad y observará las lentes en un microscopio especial. A veces, se colocarán tintes de diagnóstico especiales en la película lagrimal del ojo para ayudar a evaluar el ajuste de las lentes. Si se logra un ajuste apropiado, su médico le pedirá que use las lentes a modo de prueba y que regrese en una fecha posterior para evaluarlas en el consultorio. Cada vez que se proporciona una lente de contacto para un período de prueba, se programa un examen de progreso para una fecha posterior. En este examen de progreso, se evalúa la visión del paciente, se evalúa la comodidad y el rendimiento diario, se revisa el programa de cuidado y reemplazo, y se observa la lente en el microscopio. Si se determina que la lente es cómoda y brinda una buena visión y salud ocular, y se determina que el paciente cumple con el programa de cuidado y reemplazo recomendado, se escribirá una receta y el paciente puede comprar lentes adicionales según sea necesario. La prescripción tendrá fecha de vencimiento, ya que serán necesarias evaluaciones periódicas de la visión y de la salud ocular para continuar usando lentes de contacto.

Los lentes de contacto, como cualquier dispositivo médico, deben comprarse de una fuente confiable. Desafortunadamente, algunos minoristas en línea no son confiables ni respetan la ley, así que tenga cuidado con quién elige hacer negocios. El minorista siempre debe solicitar una copia de la receta, verificar su identidad y nunca ofrecer sustituciones. Los lentes que se venden legalmente en los Estados Unidos deben estar empaquetados en cajas intactas y sin alteraciones, tener escritura en inglés y deben tener la marca, los parámetros de la receta y las fechas de vencimiento claramente visibles. Los lentes no deben estar agrietados ni deformados de manera anormal al abrirlos, ni tener depósitos en ellos ni evidencia de paquetes mal sellados o de solución con fugas o turbia.

Quienes los usen por primera vez deberán programar una sesión de capacitación sobre "Inserción y extracción" en nuestra oficina, donde un médico trabajará personalmente con usted para mostrarle cómo insertar, quitar y cuidar sus lentes de forma independiente. Durante esta sesión, recibirá instrucciones específicas de cuidado y reemplazo, puede ver un video de capacitación y practicará cómo colocarse los lentes en cada ojo y cómo quitárselos de cada ojo. Consideramos que es necesario demostrar la capacidad de hacer esto tres veces para cada ojo en el consultorio para garantizar un uso exitoso en casa.

Para prepararse para la sesión de capacitación de una hora, deberá dormir bien por la noche y no estar enfermo ni distraído. Sus uñas deben estar limpias, limadas y suaves, no excesivamente largas y las cutículas deben estar sanas. No se recomiendan las uñas artificiales, ya que dificultan la sensación del lente y la superficie ocular. Pueden dañar el lente o el ojo y pueden impedir una sesión de capacitación exitosa. Asimismo, se debe evitar el maquillaje de ojos, las pestañas postizas o las extensiones de pestañas. Varios días antes de su sesión de capacitación, debe practicar cómo sentirse cómodo tocando su ojo y superando el reflejo de parpadeo.

Antes de su sesión de capacitación en el consultorio sobre el uso de lentes de contacto, familiarícese con el tacto de la parte blanca del ojo:

- **Lávese siempre las manos, enjuáguelas bien y séquelas con una toalla sin pelusa**
- **Asegúrese de que sus uñas estén limpias y redondeadas sin bordes irregulares**
- **Colóquese frente a un espejo bien iluminado a la altura de los ojos o por debajo. Un espejo con aumento puede ser particularmente útil si tiene dificultad para ver su rostro con claridad en el espejo**
- **Trabajando con su mano dominante y el ojo que está del mismo lado que esta mano, use su dedo medio para tirar del párpado inferior hacia abajo. Meta la barbilla hacia el pecho y mire hacia arriba a su imagen en el espejo. Deberá usar el espejo para mirar y guiar su dedo hacia su ojo. Observe cómo ahora se ve más de la parte blanca del ojo. Esta es la posición que recomendamos para insertar fácilmente sus lentes de contacto.**
- **Para este paso, asegúrese de continuar mirándose en el espejo. Mientras sostiene firmemente el párpado inferior contra el borde orbital óseo de su mejilla, use su dedo índice para tocar la parte blanca expuesta de su ojo. No toque la córnea sensible que está frente al iris y la pupila, ya que esto provocará parpadeo innecesario, lagrimeo, dolor o lesión. Si no puede hacer esto sin parpadear excesivamente, puede extender la otra mano sobre su frente y también sostener el párpado superior firmemente contra el borde orbital óseo de su ceja. Parpadee con fuerza para ver si está aplicando suficiente presión sobre su párpado contra el borde orbital. No debería poder cerrar el ojo si está aplicando suficiente presión. Asegúrese de que los dedos que sostienen su párpado y el párpado mismo estén secos, para que no se deslice.**
- **Verifique cuánto tiempo puede mantener su dedo contra el ojo hasta que se sienta incómodo. Verifique cuánta presión puede aplicar con la punta de su dedo antes de que se sienta incómodo. Comprender estos límites lo ayudará a guiarse a través del proceso de aplicación de lentes de contacto.**
- **Repita estos pasos varias veces.**
- **Ahora, repita estos pasos para el otro ojo. Mientras se mira al espejo, gire la barbilla hacia el pecho y ligeramente hacia el hombro de su mano dominante. Esto le permitirá acceder más fácilmente a este lado de la cara.**
- **Repita estos pasos varias veces en este ojo.**
- **Tómese un descanso durante varias horas o más y repita estos ejercicios varias veces más, hasta que su velocidad y eficiencia aumenten.**