

## Tips para cuidar las gafas y lentillas en verano

**25 millones de españoles utilizan gafas o lentes de contacto y en verano, es más importante que nunca extremar los cuidados de estos elementos. Con el buen tiempo se pasan más horas fuera de casa, exponiéndose así a una gran cantidad de agentes externos que pueden hacer mella en la salud visual. Rínivi ópticos enumera los mejores consejos para cuidar gafas y lentillas durante la estación estival**

En la actualidad 25 millones de españoles utilizan gafas o lentes de contacto y en verano, es más importante que nunca extremar los cuidados de estos elementos. Con el buen tiempo y las vacaciones se pasan más horas fuera de casa, exponiéndose a una gran cantidad de agentes externos, como la arena de la playa o el cloro en las piscinas que pueden hacer mella en la salud visual. Rínivi ópticos, la revolución óptica de la capital, enumera los mejores consejos para cuidar gafas y lentillas durante la estación estival, para disfrutar plenamente de esta estupenda época del año. <https://www.rinivi.es/>

### Cuidado de las lentillas:

**En el agua:** En las piscinas existen métodos de desinfección, pero el agua es el principal medio de supervivencia de numerosas bacterias, por lo que se debe tener mucho cuidado a la hora de utilizar lentillas. En verano, son recomendables las lentillas de uso diario, ya que no necesitan líquidos de mantenimiento y se desechan diariamente. Otra recomendación es utilizar gafas de buceo cada vez que nos vayamos a sumergir.

**El calor:** El calor provoca que la lágrima se evapore con más facilidad, que los ojos se sequen y las lentillas se adhieran a ellos. Para evitar esta sensación tan incómoda, la mejor solución son las lágrimas artificiales con ácido hialurónico y sin conservantes.

**La arena:** Cuando se va a la playa con lentillas hay que tener cuidado con la arena y con otras sustancias suspendidas en el aire, ya que pueden entrar en los ojos y ocasionar molestias. Lo que debe hacerse en estos casos es retirar la lente, limpiarla con una solución especial para lentillas y volver a colocarla en su lugar. Esta situación puede solventarse también mediante el uso de gafas de sol.

**Horas de uso de las lentillas:** Las lentillas no se pueden utilizar por un tiempo indefinido. Será el profesional óptico quien determine, tras una completa exploración, el uso correspondiente de cada paciente. La utilización que se aconseja es de 8 horas continuadas; pero dependerá del tipo de lente de contacto y de la tolerancia de cada ojo. Si se quieren utilizar más horas al día, se podrán hacer descansos; por ejemplo utilizarlas 8 horas, un descanso de 1 hora y a continuación otras 8 horas de uso.

### Cuidado de las gafas:

Lo que más debe cuidarse de las gafas son los cristales. Antes de limpiar las gafas en seco, se deben mojar con agua dulce o con un líquido especial para ello. A continuación, la mejor opción es limpiarlas con una gamuza de microfibra. Si no se tiene la posibilidad de llevar a cabo estos pasos se puede

soplar sobre los cristales, aunque este gesto no asegura la retirada total de las partículas de arena, por lo que se recomienda no frotar en exceso. El salitre es recomendable limpiarlo siempre en mojado.

No se deben utilizar productos como el alcohol o la colonia para limpiar las lentes. Tampoco se deben emplear jabones quitagrasa, ya que no dejan de ser químicos que acabarán destruyendo los tratamientos de las lentes; como el espejado o el antirreflejante.

No se deben colocar las gafas de sol sobre la cabeza. Este gesto es algo muy cómodo que realizan muchas personas, pero se debe saber que puede contribuir, no solo a que se raye el cristal de las mismas, sino también a que las varillas de la montura se desajusten.

No se deben exponer las gafas a temperaturas extremas.

Evitar el roce de los cristales con superficies duras y rugosas.

Se deben colocar en un estuche rígido y siempre con los cristales hacia arriba, de manera que las gafas queden perfectamente posicionadas y su estructura no sufra ningún tipo de daño.

A continuación, Rínivi recomienda una selección de sus mejores productos para cuidar la salud visual este verano:

Synergi líquido para lentillas. Solución única con efecto extralubricante y altamente desengrasante. Muy indicada para ojo graso y con poca lágrima. PVP: 8 €

MyDay lentillas diarias. Lentes de hidrogel de silicona de uso diario, especialmente indicadas para usuarios muy jóvenes, con una alta facilidad para su manipulación y muy buenas características técnicas. Caja de 30 lentes 19 €.

Miru 1 day lentillas diarias. Lentes de contacto diarias fabricadas con Hioxifilcon A, un polímero con numerosos radicales hidroxilo libres que atraen moléculas de agua de forma natural. Esto proporciona una mayor humedad y comodidad. Las lentes también se unen de forma natural con las lágrimas, ya que su estructura molecular imita la estructura de oligosacáridos, que se encuentran en la capa mucosa de la película lagrimal. Caja de 30 lentes 25 €.

Aquoral. Lágrima artificial con ácido hialurónico y sin conservantes. Aquoral es un producto muy parecido a la lágrima natural que ayuda al correcto funcionamiento de los ojos: Alivia la sequedad ocular y la irritación, recupera la hidratación natural de los ojos y favorece la eliminación de cuerpos extraños. Compatible con lentes de contacto.

Caja de 20 monodosis 10€.

Acerca de Rínivi

Rínivi, nace con una vocación: ser la revolución óptica de la capital ofreciendo las últimas tendencias y los modelos más singulares del mercado internacional, así como los tratamientos más punteros realizados por los mejores profesionales del mundo de la visión, todo ello a un precio razonable. A pesar de ser un centro sanitario, la experiencia de compra es exquisita y sorprendente, desde la decoración, enormes espejos, maravillosas sillas..., al uniforme de los 50s de todo el personal. Rínivi asesora a sus clientes de todas las edades según su perfil, la forma de su cara y sus necesidades

ópticas para que además de cuidar la vista, siempre vayan elegantes.

Porque cambiar de gafas no es una cuestión fácil... Mucho menos si se trata de diseños con carácter y personalidad, en Rínivi trabajan siempre analizando cada caso para darle la solución más adecuada y personalizada.

Sus expertos, con años de trayectoria en el mundo de la Óptica y Optometría, así como del diseño y las tendencias, serán los encargados de hacer que te sientas como en casa, mientras te asesoran con las mejores técnicas y consejos para que mantengas una buena salud visual.

C/ Villanueva 43, Madrid  
91 867 56 24  
[www.rinivi.es/](http://www.rinivi.es/) /RiniviOpticos

**Datos de contacto:**

Rínivi Ópticos  
918 67 56 24

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Industria Farmacéutica](#) [Sociedad Madrid](#) [Servicios médicos](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>