



Todo lo que necesito para cuidar
mis lentes de contacto
en mi pack Z Junior*



1 botella de solución
multiusos MeniCare Plus
250 ml y su estuche

1 caja de 5 dosis A/B de
Menicon Progent para una
limpieza intensiva

+ una botella de 50ml de
MeniCare Plus

Pulsa sobre
www.menicon.es



Mi libro de lentes de contacto



No esperes a ser mayor para decir sí!
a las lentes de contacto...





Mis primeras lentes de contacto Z Junior

No tienes que esperar a ser mayor para llevar lentes de contacto si quieres una alternativa a las gafas, para el colegio, para hacer deporte, para salir con tus amigos...

Las lentes de contacto Z Junior de Menicon están recomendadas por tu especialista de la visión para optimizar tu visión.

Vas a poder descubrir el nuevo mundo de las lentes de contacto usándolas progresivamente y en pocos días serán muy cómodas y por mucho más tiempo.

Están fabricadas en material Z hiper-transmisible al oxígeno y dejan respirar tus ojos.

Las lentes de contacto Menicon respetan tus ojos. Son parte de tu vida ahora...

Para el cuidado de tus lentes de contacto es importante que respetes los consejos de mantenimiento que te damos.

Con solo pulsar!, toda la información en la pagina web www.menicon.es



Anotar :

Fecha	Parámetros de las lentes	Fecha de renovación anual
	OD : _____ OI : _____	
	OD : _____ OI : _____	
	OD : _____ OI : _____	
	OD : _____ OI : _____	



Cómo poner y quitar mis lentes de contacto

Las lentes de contacto Z Junior son muy fáciles de utilizar:

Algunas cosas a recordar antes de la manipulación:

- Siempre lavarse, aclararse y secarse cuidadosamente las manos.
- Pensar en poner el tapón del lavabo antes de la manipulación.
- Empezar siempre por el mismo ojo para evitar confusiones
(R sobre el estuche = Ojo derecho)
(L sobre el estuche = Ojo izquierdo).
- Si te maquillas, hazlo siempre después de ponerte la lente de contacto y desmaquillate después de quitarte la lente de contacto.
- Cierra bien los ojos cuando te pongas perfume en spray.



Cómo poner las lentes de contacto:

1. Desenrosca el tapón derecho del estuche y aclara abundantemente la lente con la solución de mantenimiento MeniCare Plus.
2. Pon la lente derecha sobre el dedo índice de tu mano derecha, ayudándote de tu pulgar para abrir el soporte de la lente.
3. Con el dedo índice de tu mano izquierda, levanta el párpado superior y con tu dedo corazón derecho, baja el párpado inferior sujetándolos bien abiertos.
4. Con el ojo bien abierto, pon delicadamente la lente sobre la córnea mientras tú miras hacia delante.
5. Deja espacio tus párpados, y parpadea suavemente.
6. Comprueba tu visión tapándote el otro ojo.
7. Vuelve a realizar el mismo procedimiento para ponerte la otra lente (L).





Para retirar tus lentes de contacto:

- 1- Rellena tu estuche con la solución de mantenimiento MeniCare Plus.
- 2- A la hora de quitarte las lentes de contacto, empieza siempre por la misma lente.

Puedes escoger entre diferentes métodos

1^{er} Método

- Con la cabeza inclinada hacia delante, pon tu dedo índice en el ángulo externo de tu ojo
- Abre bien los ojos y mirando fijamente hacia delante, estira con un golpe seco hacia afuera del borde exterior de tus párpados al mismo tiempo que parpadeas : la lente será inmediatamente expulsada.
- Haz caer la lente sobre la palma de tu otra mano.



2^o Método

- Pon tu dedo índice derecho sobre el párpado inferior en el borde de las pestañas y tu dedo índice izquierdo sobre el párpado superior.
- Abre bien los ojos y acerca los dedos entre ellos ejerciendo una ligera presión para separar la lente del ojo.



3^{er} Método utilizando la ventosa Menicon.

- Aclara la ventosa con un poco de solución de mantenimiento MeniCare Plus.
- Sujeta la ventosa con el pulgar y el índice.
- Baja el párpado inferior con el dedo corazón de la misma mano.
- Con la otra mano sujeta tu párpado superior y coloca la ventosa en el centro de la lente.
- Retira la lente con la ventosa.
- Con cuidado retira la lente de la ventosa.



- 3- Limpia, aclara y conserva la lente en el portalentes lleno de MeniCare Plus.

- 4- Repite el mismo procedimiento para quitarte la otra lente.





Yo Limpio mis lentes de contacto todos los días!

Al retirar las lentes de contacto:

1. Masajea delicadamente (con el dedo meñique) cada lente (situada en la palma de tu otra mano) utilizando unas gotas de MeniCare Plus.
2. Aclara tus lentes cuidadosamente con la solución MeniCare Plus.
3. Consérvalas en el estuche que has llenado previamente de solución MeniCare Plus hasta que te las vuelvas a poner al día siguiente.

Antes de ponerte las lentes:

Aclara tus lentes con la solución MeniCare Plus.



No utilices nunca agua del grifo o saliva para limpiar tus lentes de contacto!

- **No te olvides de cerrar bien el tapón de la solución Menicare Plus después de utilizarla.**
- **Cambia la solución del portalentes:**
 - Cada día, si utilizas tus lentes.
 - Cada mes como mínimo si no las utilizas.
- **El estuche:**
 - Tu portalentes tiene que estar siempre limpio y debes cambiarlo cada mes.
 - Despliega cuidadosamente el soporte de la lente cuando insertes o saques tu lente.
 - **No utilices nunca un estuche sucio o en mal estado!**



El día Progent una vez por semana!

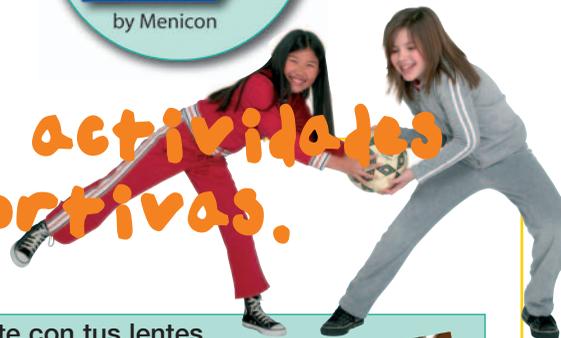
Es importante que se lo recuerdes a tus padres!

Limpieza intensiva con Menicon Progent:

- 1- Después de haber leído atentamente el manual de instrucciones, se tienen que dejar en remojo las lentes de contacto en el estuche Progent previamente lleno con una dosis de A y B, durante 30 minutos.
- 2- Es indispensable aclarar enseguida y abundantemente las lentes de contacto con la solución Menicare Plus antes de conservarlas en tu estuche lleno de Menicare Plus.
- 3- Aclarar bien las lentes de contacto con la solución Menicare plus antes de ponerlas.



Mis actividades deportivas.



El deporte con tus lentes
Z junior

Tenis	
Danza	
Esgrima	
Esquí	
Gimnasia	
.....	



- En la piscina: Te aconsejamos quitarte las lentes de contacto Z junior para no perderlas. Pide a tus padres que te compren gafas de natación especiales si no puedes prescindir de las lentes de contacto.
- En deportes de contacto (judo, boxeo, rugby...), te aconsejamos quitarte las lentes de contacto.
- Evita los lugares con mucho polvo como en la equitación.

**Si te entrara un cuerpo extraño en el ojo:
Retira tu lente de contacto, límpiala y aclárala con
MeniCare Plus antes de volvértela a poner otra vez.**



Consejos de uso

- Respetar el tiempo de uso aconsejado:
Hastahoras al día para un uso diario
Hasta.....días para un uso continuo.
- Si tienes el ojo rojo, incomodidad, sensación de quemazón, cambios en la visión, quítate las lentes de contacto y díselo a tus padres.
- No te olvides de tener siempre contigo un estuche portalentes (con la solución Menicare Plus) por si tienes que quitarte las lentes de contacto durante el día.
- No utilices nunca otras lentes de contacto o soluciones de mantenimiento que no sean las tuyas.
- No te olvides de llevar tus gafas contigo por si tuvieras que quitarte las lentes de contacto.



No duermas nunca con tus lentes de contacto sin haberlo consultado antes con tu contactólogo. Únicamente él podrá decirte si puedes hacerlo o no.



Próximas visitas de control
con tu contactólogo.

Próxima visita:

Próxima visita:

Próxima visita:

Próxima visita:

Dirección y teléfono



Mis ANOTACIONES

Qué hacer si la lente me molesta o me duele...

Toda sensación inhabitual durante el uso de las lentes es una señal de alarma para decirte “stop”: quítate las lentes e informa a tus padres para que contacten con tu contactólogo.

Puedo dormir con mis lentes Z Junior?

Primero tienes que preguntárselo a tu contactólogo. Sólo él podrá decirte si puedes dormir con ellas y durante cuánto tiempo. En caso de un uso continuo, deberías quitarte las lentes cada 30 días como máximo, respetando los intervalos de limpieza aconsejados con Menicon Progent.



Y si una lente se va por detrás del ojo?

Es imposible !!!!!!!!!!!
Únicamente es posible que la lente se mueva hacia la parte blanca del ojo: Sólo necesitas recentrar la lente moviéndola con cuidado.



Una lente se puede romper?

Aunque fabriquemos las lentes con el material Menicon Z que es muy resistente, es importante que manipules tus lentes con cuidado y que respetes los consejos de mantenimiento recomendados. Las lentes Menicon tienen una garantía de tres meses en caso de rotura.

Y si la lente se me cae al suelo?

Después de haber comprobado que la lente no esta en mal estado ni rota, la tienes que limpiar y aclarar con la solución de mantenimiento MeniCare Plus, antes de ponértela otra vez.

Puedo perder una de mis lentes de contacto?

No ocurre muy a menudo. Cuando te acostumbres más a tus lentes, tus gestos se volverán más seguros y conseguirás que permanezcan en tus ojos!

Mis notas:

