

USO Y CUIDADO DE SUS ANTEOJOS GRADUADOS **(USING AND CARING FOR YOUR PRESCRIPTION EYEGLASSES)**

Si es la primera vez que usa anteojos o cambia de graduación, espere de 2 a 3 semanas para que sus ojos se adapten a las nuevas lentes. Al principio, es posible que tenga mareos leves, dolores de cabeza o incluso náuseas. El suelo puede parecer más cerca o más lejos de lo habitual. Estos síntomas no son inusuales. Seattle/King County Clinic no puede readaptar anteojos.

Cuidado de los anteojos

- Guarde los anteojos en el estuche cuando no los esté usando
- Póngase y quítese los anteojos con las dos manos
- Limpie los anteojos con agua y jabón, y enjuáguelos bien
- Seque los anteojos con un paño suave
- Visite una óptica local para que ajuste sus gafas por usted en caso de ser necesario (este servicio suele ser gratuito)

Anteojos de lectura

- Use los anteojos solo cuando necesite ver de cerca (para leer, coser, escribir, etc.)
- No se aconseja usarlos para caminar

Anteojos bifocales

- Use los anteojos todo el tiempo para aprender a usar las nuevas lentes
- Con los anteojos puestos, mire hacia adelante para ver de lejos
- Con los anteojos puestos, evite inclinar la cabeza hacia abajo. En su lugar, baje solo la mirada para ver a través de la zona de lectura de los lentes
- Para ver de lejos, cuando mire hacia el piso o baje las escaleras, incline ligeramente la barbilla hacia el pecho para ver a través de la zona de distancia de los lentes