



AJUSTES Y CUIDADO DE LOS ANTEOJOS

PARA PENSAR

Un hombre acude a su consulta con los anteojos que Ud. le hiciste. Te dice que aunque ve bien con sus anteojos nuevos no los puede usar porque le duele demasiado detrás de sus orejas.

Puede que una persona vea bien con gafas, pero si no se adaptan cómodamente no querrá usarlas

OBJETIVO

Esta unidad le mostrará cómo ajustar los marcos de los anteojos para que se adapten cómodamente a la persona y qué decirle a la gente sobre el cuidado de los anteojos

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Después de trabajar en esta unidad deberá ser capaz de:

- Nombrar las diferentes partes de un marco de anteojos y describir para qué sirve cada parte.
- Ayudarle a una persona a escoger el marco de anteojos que le quede bien
- Ajustar un marco de anteojos nuevo a una persona
- Reajustar un marco de anteojos usado para una persona.
- Decirles a las personas como cuidar sus anteojos.



ANTEOJOS ÓPTICOS

- Los anteojos ópticos (o, simplemente, “anteojos” o “gafas”) se hacen encajando lentes ópticos en un marco de anteojos.
- Los marcos para anteojos vienen en una variedad de tamaños, estilos y materiales.

Materiales para Monturas:

Los marcos para anteojos se pueden hacer de diferentes materiales:
Los materiales más comunes para monturas son:

- metal
- plástico

• Marcos Metálicos

Ventajas

- Livianas de usar
- Ajuste fácil de la adaptación
- Plaquetas nasales ajustables y por ende cómodos para la nariz

Desventajas:

- Pueden corroerse, volverse verdes u oxidarse.
- Las superficies corroídas pueden causar problemas de piel

• Marcos Plásticos

Ventajas:

- Disponibles en colores brillantes
- Pueden ser livianos de usar

Desventajas:

- Se hacen frágiles con el tiempo . pueden partirse fácilmente al envejecer
- Requieren calor para ajustar la adaptación

PARTES DE LOS MARCOS PARA ANTEOJOS

Frente del marco

El frente del marco es la parte más grande de un marco de anteojos

- Se compone de - contorno ocular o reborde
- puente.



Figura 1: El frente de los marcos metálicos y plásticos para anteojos

Aro ocular o contorno:

- Esta parte del marco tiene un nombre diferente dependiendo de si el marco es metálico o plástico:
 - Un marco metálico tiene aros oculares
 - Un marco plástico tiene un contorno.
- Todo marco para anteojos tiene dos aros o contornos . uno para cada ojo.
- Los aros o contornos mantienen a los lentes oftálmicos en los marcos de anteojos
- Para adaptar un lente en un marco para anteojos metálico:
 - Se afloja un tornillo a un lado del aro
 - El aro se abre.
 - El lente se introduce dentro del aro
 - El tornillo se aprieta para mantener el lente en su sitio.
- Para adaptar un lente a un marco para anteojos plástico:
 - El marco debe calentarse cuidadosamente para permitir que se estire.
 - El lente se empuja dentro del contorno
 - Se permite que el marco se enfríe



Algunos marcos metálicos para anteojos listos para usar no tienen tornillos en el aro ocular.

Estos marcos “listos para usar” no se pueden usar para adaptar nuevos lentes en ellos. Solo se pueden usar con los lentes que ya traen.

Puente :

El Puente es la parte del marco que une ambos aros o contornos.



El Puente de un par de anteojos es la parte central de un marco que une los dos aros o contornos.

El Puente nasal de una persona es la parte superior de su nariz (entre ambos ojos y bajo la frente).

Plaquetas nasales:

Las plaquetas nasales son la única parte de un marco para anteojos que debe tocar la cara de una persona.

- **Marcos metálicos**

- Dos plaquetas nasales van adheridas al frente de los marcos metálicos, bajo el puente

Algunas plaquetas se atornillan mientras que otras se empujan simplemente en su puesto.

- Cada plaqueta nasal se adhiere a un aro ocular mediante un pequeño brazo para plaquetas. El brazo de la plaqueta permite ajustar el ángulo de la misma para adaptarla a la forma de la nariz de la persona.
Cada una de las plaquetas nasales debería descansar plana sobre la nariz del usuario.
- Las plaquetas nasales generalmente están hechas en plástico o en silicona y vienen en diferentes formas y tamaños.
- Las plaquetas nasales son translúcidas (claras) cuando están nuevas.
- La transpiración (el sudor) y el tiempo harán que se decoloricen las plaquetas nasales – habitualmente se tornarán marrones o verdes.
- Las plaquetas nasales pueden reemplazarse fácilmente en caso necesario.

- **Marcos Plásticos**

- Los marcos plásticos no traen plaquetas nasales separadas
- Los marcos plásticos tienen los lados de sus contornos moldeados para descansar cómodamente sobre la nariz
- Si el marco plástico no descansa cómodamente sobre la nariz de una persona, el área de la plaqueta nasal no se puede ajustar
 - La persona tendrá que escoger otro marco para sus anteojos.



Figura 2: Marco metálico con plaquetas nasales adheridas a los aros oculares con brazos.

Sienes:

- Las sienes son las partes laterales del marco que sostienen el frente del marco a lado y lado de la cabeza de la persona.
 - A veces se les llama los “brazos del marco.”
- Los brazos se extienden desde el frente del marco por los lados de la cabeza y se envuelven alrededor de las orejas-
 - Los brazos se unen con el marco mediante bisagras.
 - La parte del brazo que envuelve las orejas se llama la punta del brazo.
- Los marcos metálicos habitualmente tienen brazos metálicos, pero típicamente el brazo viene forrado en plástico.
- Los marcos plásticos usualmente tienen brazos plásticos, pero típicamente tienen un alambre metálico por dentro para hacerlos más fuertes.

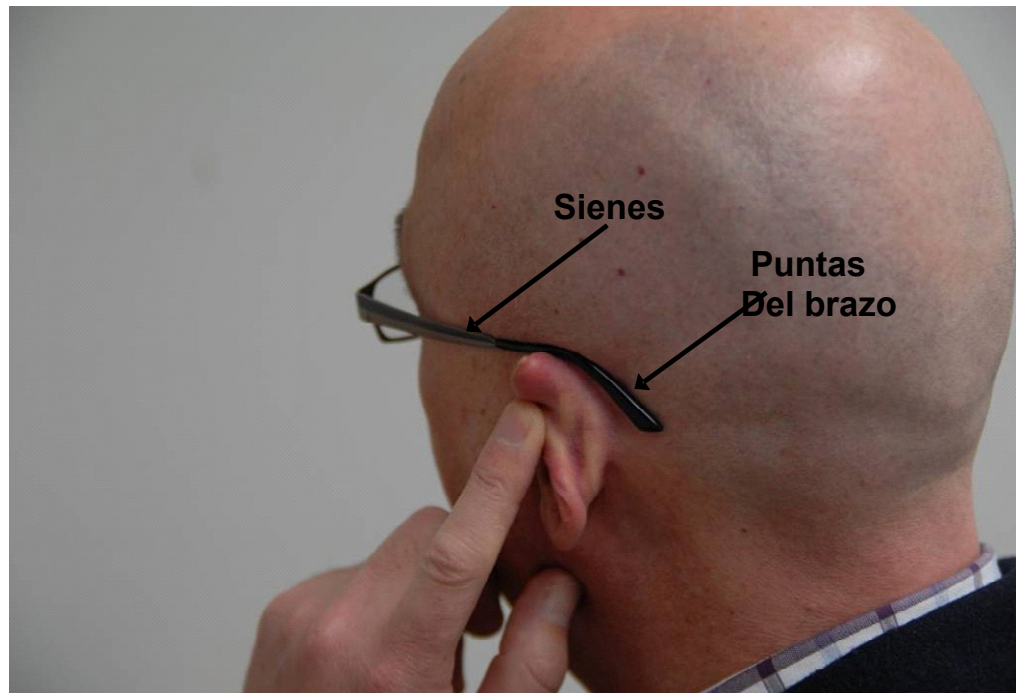


Figura 3: El brazo izquierdo de un par de anteojos

Bisagras:

- Cada marco de anteojos tiene dos bisagras que unen el frente con los brazos.
 - A veces se les llama las “articulaciones” del marco.
- La bisagra permite que los brazos del marco se doblen para que puedan descansar contra el frente del marco.
 - Esto hace posible guardar los anteojos en su funda.
- Algunas bisagras traen resortes mientras que otras solo tienen un tornillo
- Los marcos que tienen bisagras con resorte:
 - son usualmente más fuertes que las que traen bisagras con sólo tornillo
 - Permiten que los brazos se doble levemente hacia fuera, y también se doblan para adentro.
- Los anteojos que traen bisagra con solo tornillo:
 - No permiten doblar los brazos hacia fuera – sólo se pueden doblar hacia adentro.
 - Deben tener el tornillo apretado correctamente:
 - Si el tornillo está muy suelto, se puede caer y los brazos se zafarán del marco.
 - Si el tornillo está muy apretado los brazos no se doblarán hacia adentro (al forzarlos se puede dañar la bisagra)



Los tornillos para marcos vienen en muchos tamaños (largos y grosores)
El tamaño de los tornillos puede variar según:



- diferentes marcos para anteojos
- diferentes partes del mismo marco (bisagras y plaquetas nasales).

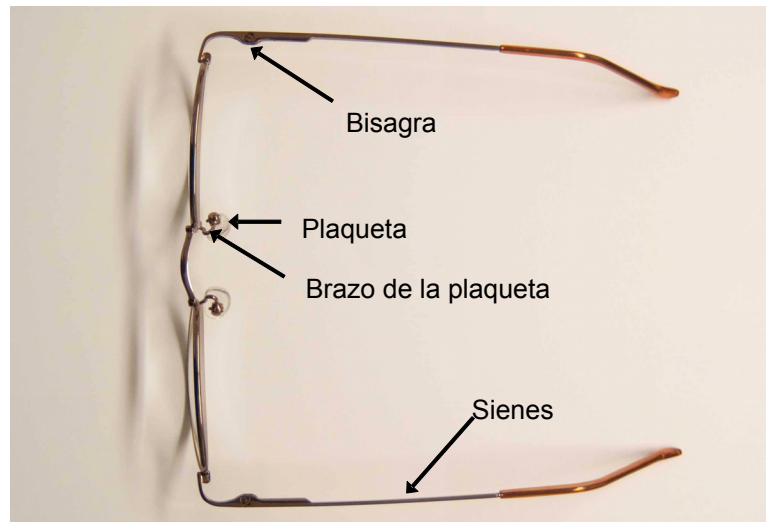


Figura 4: *Un par de anteojos vistos desde arriba.*



CÓMO ESCOGER UN MARCO DE ANTEOJOS

Tamaños y estilos de los

Marcos para gafas:

- Los tamaños y estilos de los marcos cambian según la moda, pero siempre habrá una variedad de marcos de dónde escoger. No todo marco es adecuado para toda persona o para todo tipo de prescripción de anteojos.
- El tamaño y la forma de la cabeza y la cara deben tenerse en cuenta al escoger el tamaño del marco.
- Si un marco es muy pequeño o grande para una persona, no será cómodo para usar y puede afectar la visión de la persona a través de los lentes de sus anteojos.



Dean Saffron, courtesy of ICEE.

Figura 5: Niño jugando con anteojos que le quedan grandes.



Así como escogemos zapatos que se ajusten a nuestros pies, también debemos escoger marcos que se ajusten a nuestra cabeza y rostro.

Los marcos para anteojos solo harán bien su función si son del tamaño correcto para la persona.

La apariencia del marco y las modas de gafas deberían ser una consideración secundaria.

Son factores importantes a tener en cuenta al ayudarle a una persona a escoger su marco:

- la distancia entre la cara de la persona y sus orejas
→ piensa en la longitud de brazos requerida
- forma de la nariz de la persona
→ piensa en la distancia entre las plaquetas nasales



- piensa en el ángulo que deben formar las plaquetas nasales
- el ancho de la cara de la persona y la distancia entre sus ojos
- piensa en el ancho de la parte frontal del marco

Longitud de brazos

- Si el brazo es muy corto, no alcanzará a envolverse alrededor de la oreja de la persona
- Si el brazo es muy largo, sobrará por detrás de la oreja de la persona

Plaquetas nasales

- La distancia entre las plaquetas nasales afecta la altura a la que quedará el marco en la cara de la persona:
 - Si la distancia entre las plaquetas es muy ancha, el marco quedará muy abajo en la cara de la persona.
 - Si la distancia entre las plaquetas es muy estrecha, el marco quedará muy arriba en la cara de la persona.
- Las plaquetas deben tener un ángulo tal que se asienten planas sobre la nariz de la persona
 - Si las plaquetas no se pueden ajustar así, debe seleccionarse otro marco.

Ancho del frente:

- El ancho ideal del marco es aquel en el que las pupilas de la persona quedan en el centro de los aros o contornos oculares.
 - El ancho del frente del marco afectará qué tan apretado le quedará el marco a la persona:
 - Si el frente del marco es muy ancho, el marco le quedará muy flojo a la persona.
 - Si el frente del marco es muy estrecho, el marco le quedará muy apretado a la persona.
-

HERRAMIENTAS UTILIZADAS PARA AJUSTAR ANTEOJOS

Los anteojos requieren herramientas especiales para adaptar lentes y ajustarlos.

Abajo se muestra un juego de herramientas para anteojos

Cada una de estas herramientas tiene un propósito especial.

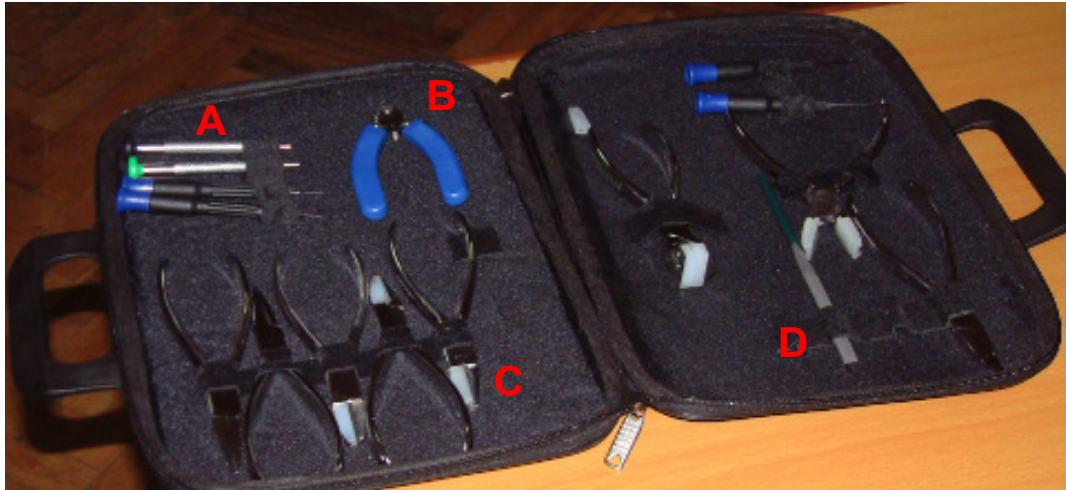


Figura 6: Herramientas utilizadas para ajustar anteojos

Herramientas

A. Destornilladores;

- Los destornilladores se usan para apretar o aflojar tornillos.
- Pueden tener cabeza plana o cabeza Phillips (en forma de cruz) y vienen en una variedad de tamaños.

B. Cortafrios

- Estos se usan para cortar partes metálicas de los marcos de anteojos
- Son útiles para cortar los extremos de tornillos demasiado grandes y para cortar alambres de brazos que requieren acortarse.

C. Alicates:

- Se usan para cambiar la forma del marco para anteojos.
- Vienen en diferentes formas y tamaños. Distintos tipos de alicates se usan para partes diferentes del marco de los anteojos.
- A menudo los alicates para marcos de anteojos tienen una cubierta plástica o acolchada para evitar que el marco se raye o se dañe durante el ajuste



D. Lima para uñas

- Una lima para uñas se usa para suavizar bordes filosos o partes ásperas del marco.
 - Es especialmente útil para acortar o hacer romos los extremos de los tornillos.
-

Calentador de marcos:

- Los calentadores de marcos se usan para los marcos metálicos como plásticos. Esto facilita su ajuste.
-

Marcos Plásticos:

- El calentador ablanda el plástico, permitiendo un doblado más suave.
 - Si los marcos plásticos no se calientan antes de ajustarlos se pueden romper.
-

Marcos metálicos:

Las puntas plásticas de los brazos y otras partes plásticas de los marcos metálicos deben calentarse antes de ser ajustados.

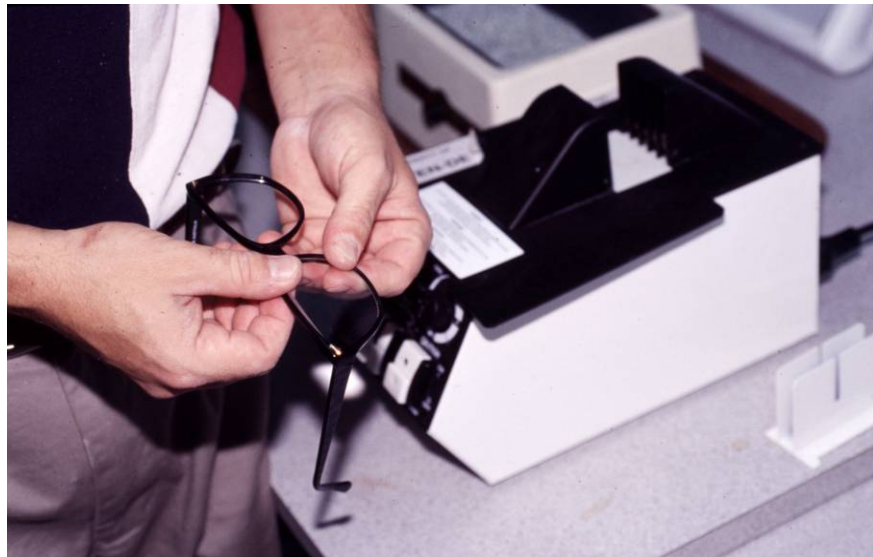


Figura 7: Uso de un calentador de marcos para ajustar un marco plástico

- Al usar un calentador de marcos tenga en cuenta que debe mover el marco todo el tiempo. De llegar a recalentarse en un solo punto podría quemarse o dañarse.
- Asegúrese de que el marco no está muy caliente al volverlo a poner en la cara de la persona
 - Advértale a la persona que el marco podría sentirse un poco caliente.
- Si no tiene un calentador de marcos, un secador de pelo puede ser a veces una alternativa útil.

AJUSTE DE LOS ANTEOJOS

Los marcos de anteojos requieren ajustes varias veces a lo largo de su vida útil.

- Los marcos nuevos siempre deben ser ajustados para adaptarse individualmente a cada persona
- Los marcos de anteojos cambian de forma con el tiempo y el uso. Cualquier marco dado podría necesitar reajustarse cada tantos meses

Metas del ajuste de

Los Anteojos:

- Los anteojos deben ser cómodos de usar para la persona.
 - La presión debe distribuirse entre los tres puntos del triángulo de adaptación.
- Los anteojos deben lucir bien en la persona.
 - Deben estar derechos y alineados con la cara de la persona y la forma de su cabeza

El Triángulo de Adaptación:

Un marco de anteojos bien adaptado hará presión sobre la cara de una persona tan sólo en tres lugares:

- El Puente nasal en la nariz de la persona
- Los lados de la cabeza, sobre las orejas de la persona.
- Encima de cada una de las orejas de la persona.

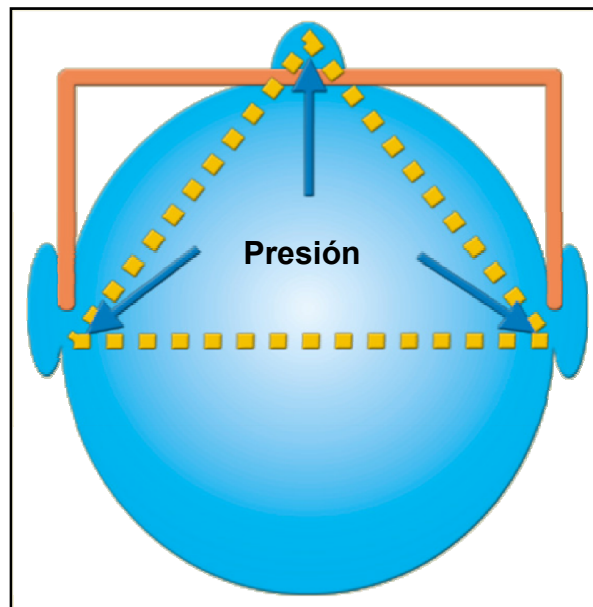


Figura 8: El Triángulo de Adaptación

- Si un marco hace presión en otras partes de la cabeza o la cara de la persona, no está bien adaptado y la persona estará incómoda. En este caso el marco deberá ajustarse de nuevo.



MÉTODO

Las diferentes partes del marco del antejo deben ajustarse en el orden correcto – de adelante hacia atrás:

- Ajuste primero el frente del marco
- Por último ajuste la parte de atrás del marco.

Alineación

Horizontal:

- El marco debe quedar perfectamente horizontal sobre la cara de la persona
 - Fíjese cómo se ve el borde superior del marco en comparación con los ojos y las cejas de la persona
- Si el marco no está alineado horizontalmente los brazos deberán doblarse con los alicates:
 - Si el lado derecho del marco está muy bajo:
 - Doble hacia abajo el brazo derecho del marco.
 - Si el lado izquierdo del marco está muy bajo (como en la fotografía siguiente)
 - doble el brazo izquierdo del marco hacia abajo

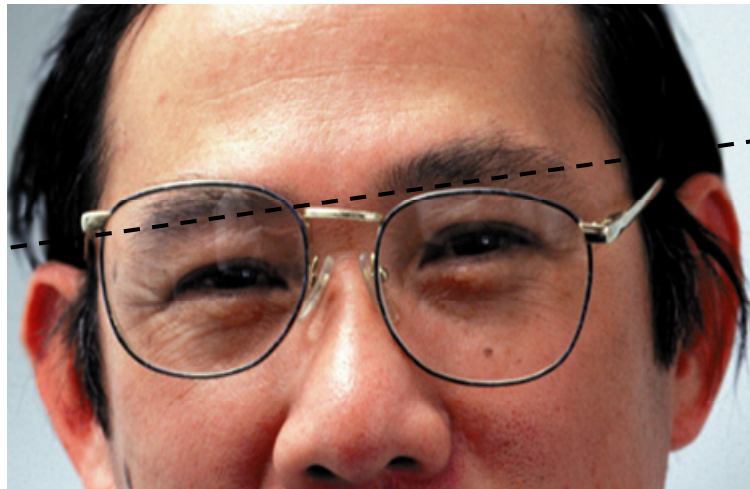


Figura 9: Este marco requiere un ajuste de su alineación horizontal.

Envoltura facial:

- El frente del marco debe curvarse de tal modo que siga la forma de la cara de la persona:
 - El frente del marco nunca debe ser completamente recto – siempre deberá tener menos de 180°.
- Para ajustar la envoltura facial use sus manos, presione suavemente sobre el puente hasta obtener la forma que desea.

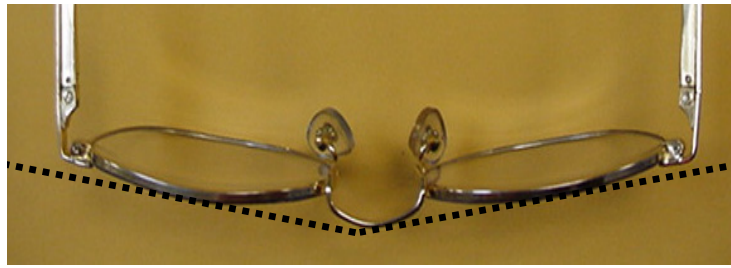


Figura 10: Marco de anteojos con Buena envoltura facial



Figura 11: Marco de anteojos con mala envoltura facial



Debe ajustar la alineación horizontal del frente del marco y la envoltura facial antes de ajustar los brazos.

Ajuste del Puente:

- La nariz de una persona sostiene la mayor parte del peso de sus anteojos
 - Las plaquetas nasales descansan sobre la nariz y ponen presión sobre ella (el primer punto del triángulo de adaptación).
 - Las plaquetas nasales deben ajustarse cuidadosamente para asegurar que el marco se adapte bien a la persona.
- Los marcos plásticos no tienen plaquetas nasales ajustables, por lo cual deben escogerse muy cuidadosamente.
 - Un marco plástico solo se adaptará a la nariz de ciertas personas, no a las de todos.
 - Es muy difícil encontrar un marco plástico que se ajuste a alguien que tenga un puente nasal ancho y plano. Estas personas generalmente tienen que usar marcos metálicos.
- Los marcos metálicos usualmente tienen plaquetas nasales con brazos ajustables. Estos brazos deben ajustarse para corregir:
 - La distancia entre las plaquetas nasales
 - El ángulo frontal
 - El ángulo de inclinación.

**Distancia entre las
Plaquetas nasales:**

La distancia entre las plaquetas nasales afecta la altura a la que se asentará el marco sobre la cara de la persona.

- Entre más juntas estén las plaquetas nasales:
 - más arriba se asentará el marco.
- Entre más apartadas estén las plaquetas nasales:
 - más abajo se asentará el marco.

Ángulo Frontal

- El ángulo frontal es el ángulo que forman las plaquetas nasales entre sí al mirarlas de frente
- Las plaquetas deben seguir la forma de la nariz de la persona. Deben estar:
 - más juntas en la parte superior
 - más apartadas abajo
- Una persona cuya nariz es muy ancha o muy plana en el puente requerirá un ángulo frontal mayor que una persona con un puente nasal más estrecho.

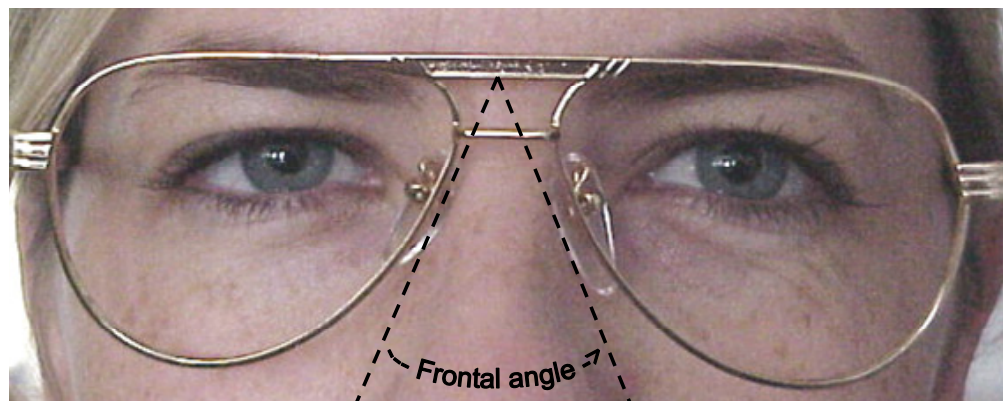


Figura 12: Ángulo frontal de las plaquetas nasales en un marco metálico

Ángulo de Inclinación:

- El ángulo de inclinación es el que forman las plaquetas nasales al ser vistas desde arriba.
- Las plaquetas nasales deben seguir la forma de la nariz de la persona. Deben estar:
 - Más juntas al frente
 - más apartadas atrás.
- Una persona cuya nariz es muy ancha o muy plana en el Puente necesitará un ángulo de inclinación más ancho que una persona con una nariz más estrecha

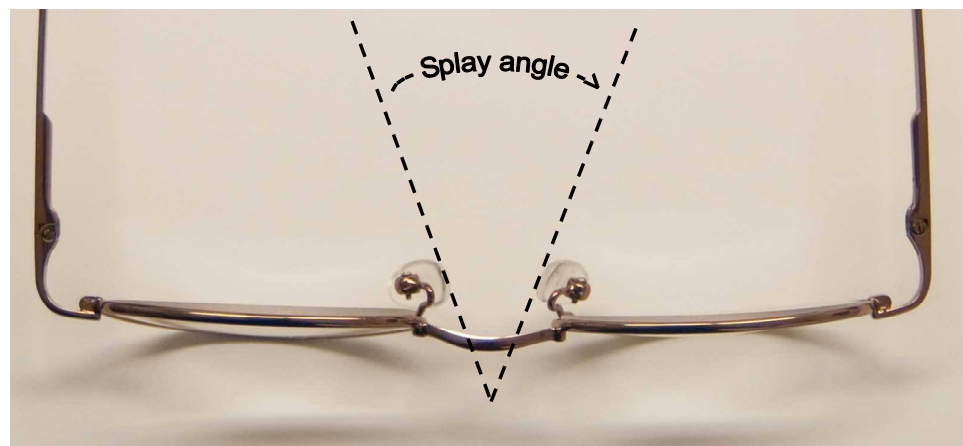


Figura 13: Ángulo de inclinación de las plaquetas nasales en un marco metálico



Si el Puente nasal de una persona es muy ancho o plano posiblemente no pueda usar marcos plásticos, ya que las plaquetas nasales de estos marcos no son ajustables.

Si usan marcos metálicos las plaquetas nasales tendrán que ajustarse cuidadosamente. Tendrán que tener más amplio

- el ángulo frontal
- el ángulo de inclinación

Ángulo pantoscópico:

- El ángulo pantoscópico es la inclinación vertical hacia delante de los lentes en el marco de anteojos. Se requiere para darle a la persona buena visión a través de sus anteojos.
- El ángulo pantoscópico nunca debe ser del todo vertical- debería tener siempre menos de 90°.

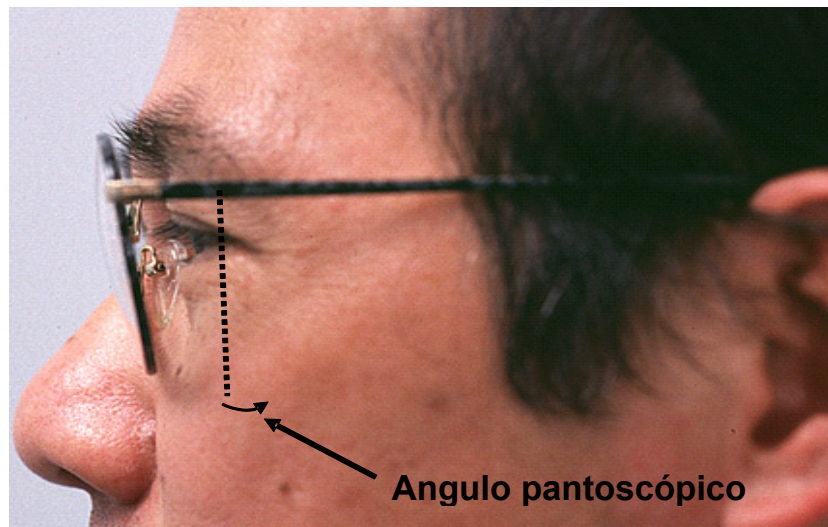


Figura 14: Buen ángulo pantoscópico

- Puede que tenga que reducir el ángulo pantoscópico si el marco toca las mejillas de la persona, pero no se puede reducir demasiado – podría tener que escoger un marco diferente.
- Para ajustar el ángulo pantoscópico use los alicates para doblar los brazos cerca de las bisagras
 - Para aumentar el ángulo pantoscópico doble los brazos del marco hacia abajo.
 - Para reducir el ángulo pantoscópico doble los brazos del marco hacia arriba

Ancho de brazos:

- Los lados de los brazos no deben tocar los lados de la cabeza de la persona – excepto en las orejas.
- Hay dos maneras de aumentar el ancho de los brazos.
 - use una lima para remover una pequeña porción del borde del brazo junto a la bisagra.
 - doble los brazos hacia afuera (aproximadamente 1 cm) con alicates
 - esto generalmente es más fácil para un marco metálico.
 - los marcos plásticos generalmente requieren calentarse antes de ajustar los brazos.
- Para disminuir el ancho de brazos
 - doble los brazos hacia adentro levemente (aproximadamente 1 cm) con alicates.
- Tenga cuidado de no doblar el marco sobre la bisagra propiamente; si hace esto la bisagra podría dañarse o aflojarse.



- Asegúrese de que ambos brazos están simétricos (iguales a ambos lados). Si no están simétricos, un brazo puede causar presión a un lado de la cabeza y hacer que la persona se sienta incómoda.



Figura 15: Ancho de brazos.

Arco Lateral:

- Una vez ajustado el ancho de los brazos correctamente, hay que doblar hacia adentro levemente las puntas de los brazos. Esto es para crear presión sobre las orejas (dos puntos del triángulo de adaptación) y mantener los anteojos firmemente en posición en la cabeza de la persona.
- Para ajustar el arco lateral:
 - use su mano para hacer una presión suave a lo largo del brazo hasta darle la forma que desea.
 - los marcos plásticos deberán calentarse para poder ajustar el arco lateral en la forma que Ud. Desea.

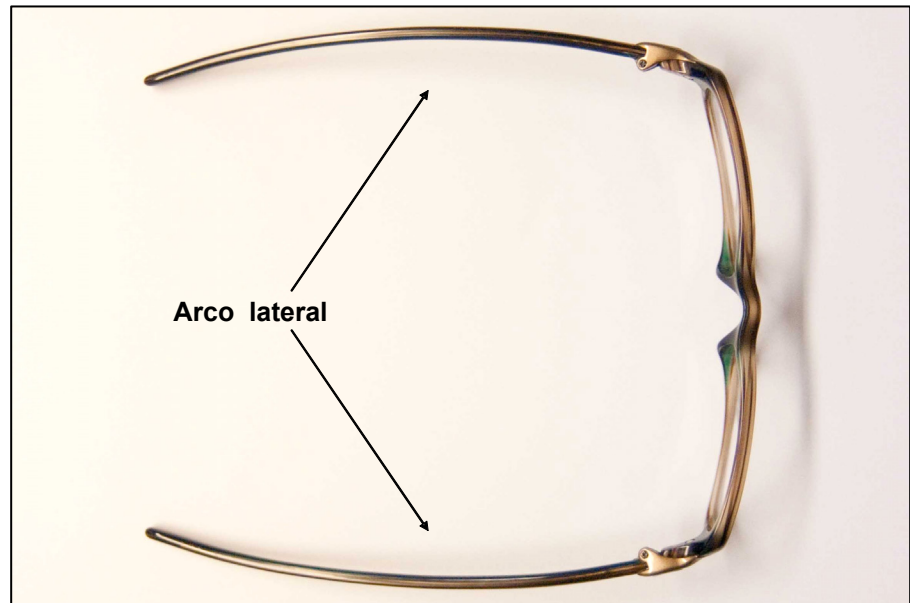


Figura 16: Este marco plástico tiene bastante arco lateral.

**Longitud hasta el
Doble del brazo:**

- La longitud hasta el doble del brazo (o simplemente la longitud hasta el doble) es la distancia entre el frente del marco y el sitio donde el brazo comienza a doblarse para dar la vuelta alrededor de la oreja de la persona.
- El doble debe comenzar a 2 mm por detrás del sitio donde la oreja se une a la cabeza. Esto deja que el marco se mueva levemente y lo hace más cómodo para la persona cuando sonríe o hace otras expresiones faciales.
 - Si el doble empieza frente a la oreja o más de 2 mm detrás de la oreja, los anteojos se rodarán hacia delante. La persona tendrá que estar empujándolos constantemente hacia atrás con un dedo.



La curva del brazo

- La curva de la punta del brazo debe ser pronunciada (como la que trae de fábrica) y no una curvatura suave y redondeada.



Figura 17: Un brazo de anteojos correctamente ajustado.

- Para doblar el brazo, use sus manos:
 - Caliente la punta del brazo para que sea fácil de doblar.
 - Enderece el brazo para eliminar la curva de fábrica.
 - Póngale los anteojos a la persona y pida su permiso para mirar detrás de su oreja para ver dónde debe comenzar la curva del brazo.
 - Quítele los anteojos y doble en este sitio haciendo una curva pronunciada.
 - use uno de sus dedos para sostener el brazo bajo el doblez.
 - Vuélvale a poner los anteojos a la persona y verifique que la curva del brazo está en el sitio correcto
- La parte doblada de la punta del brazo debe seguir la forma de la parte de atrás del oído (donde la oreja se junta con la cabeza), al menos en la mitad de su recorrido..
- Una vez doblado hacia abajo en el ángulo correcto, el brazo debe doblarse en el ángulo correcto hacia adentro o hacia afuera
 - La parte doblada del brazo debe seguir la forma del hueso de la persona en el aspecto lateral de la cabeza (detrás de la oreja).
 - Esta parte del brazo debe presionar muy suavemente a los lados de la cabeza de la persona.
 - No debe doblarse hacia adentro ni hacia fuera de la cabeza de la persona.

GUÍA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

¿Cuál es el problema?	¿Qué puede hacer?
Nariz adolorida	<ul style="list-style-type: none"> Ajuste las plaquetas nasales para que se asienten planas sobre los lados de la nariz <ul style="list-style-type: none"> – distancia entre las plaquetas nasales – ángulo frontal – ángulo de inclinación Ajuste los brazos. Verifique: <ul style="list-style-type: none"> – ancho de brazos – arco lateral – longitud hasta el doblez del brazo
Marcas rojas en la nariz (a un lado o a ambos)	<ul style="list-style-type: none"> Ajuste las plaquetas nasales para que se asienten planas sobre los lados de la nariz <ul style="list-style-type: none"> – distancia entre las plaquetas nasales – ángulo frontal – ángulo de inclinación Ajuste los brazos. Verifique: <ul style="list-style-type: none"> – ancho de brazos – arco lateral (asegúrese de que sea igual a ambos lados) – longitud hasta el doblez del brazo.
Dolor detrás de la(s) oreja(s)	<ul style="list-style-type: none"> Ajuste los brazos. Verifique; <ul style="list-style-type: none"> – ancho de brazos – arco lateral – longitud hasta el doblez del brazo – Curva del brazo
Dolor sobre la(s) oreja(s)	<ul style="list-style-type: none"> Ajuste los brazos. Verifique; <ul style="list-style-type: none"> – ancho de brazos – arco lateral – longitud hasta el doblez del brazo – Curva del brazo.
El marco de los anteojos toca la mejilla	<ul style="list-style-type: none"> Reduzca el ángulo pantoscópico Reduzca la distancia entre las plaquetas nasales.
Las pestañas tocan los lentes de los anteojos	<ul style="list-style-type: none"> Ajuste el ángulo pantoscópico. Reduzca la distancia entre las plaquetas nasales
Los anteojos ruedan abajo por la nariz (y el marco está suelto)	<ul style="list-style-type: none"> Reduzca el ancho de brazos Apriete los tornillos de las bisagras Ajuste los brazos. Verifique: <ul style="list-style-type: none"> – ancho de brazos – arco lateral – longitud hasta el doblez del brazo – curva del brazo
Los anteojos se ruedan por la nariz (y el marco está apretado)	<ul style="list-style-type: none"> Aumente el ancho de brazos Aumente el arco lateral
El marco no está derecho	<ul style="list-style-type: none"> Ajuste la alineación horizontal.



AJUSTE DE ANTEOJOS VIEJOS

- Los marcos más viejos son más frágiles que los más recientes.
 - Este es el caso especialmente para marcos plásticos, que se hacen quebradizos con el tiempo.
- Un marco de anteojos que ha sido deformado y vuelto a arreglar varias veces será más frágil que un marco que nunca se ha dañado.
 - Tenga cuidado al arreglar marcos dañados
 - Advértale a la persona que el marco podría romperse al tratar de arreglarlo.



Al ajustar un marco dañado o viejo, advierta a la persona que el marco podría romperse durante el ajuste.

Dígale a la persona que tendrá mucho cuidado, pero que si el marco se rompe no podrá usted hacerse responsable del daño.

EJEMPLOS DE ESTUDIO DE CASOS

Caso 1:

Una mujer le dice que al usar sus anteojos ambos lados de su cabeza (cerca de sus orejas) le molestan.

- Esto habitualmente ocurre porque el ancho de brazos es muy estrecho.
- Para ensanchar el ancho de brazos puede usted:
 - usar una lima para remover una pequeña porción del extremo del brazo
 - usar alicates para cambiar el ángulo entre el frente del marco y los brazos.

Caso 2:

Un artista le dice que al usar sus anteojos se le resbalan por la nariz continuamente.

- Esto puede pasar si
 - los brazos no hacen suficiente presión a los lados de la cabeza, o
 - la curva de los brazos es incorrecta.
- Para corregir la presión a los lados de la cabeza:
 - Estreche el ancho de brazos
 - use alicates para cambiar el ángulo entre el frente de un marco metálico y sus brazos.
 - Caliente un marco plástico antes de cambiar el ángulo entre el frente del marco y sus brazos
 - Aumente el arco lateral:
 - use sus manos para incurvar los brazos más hacia la cabeza
 - Los brazos plásticos podrían necesitar calentarse levemente.



Después de que una persona ha usado sus anteojos por algún tiempo, el ancho de los brazos a menudo requiere ser reajustado. Esto se debe a que los ángulos entre el frente del marco y los brazos son estirados cada vez que la persona se pone las gafas o se las quita.

Dígale a la persona que es mejor usar ambas manos al ponerse y al remover sus anteojos.

- Para corregir la curva de los brazos
 - caliente el extremo del brazo
 - enderece el brazo
 - póngale los anteojos a la persona y mire dónde debe comenzar la curva (pida permiso para mirar detrás de la oreja)
 - 2 mm detrás de la union de la oreja con la cabeza es lo mejor.
 - Retire los anteojos y haga una curva pronunciada.
 - Vuelva a colocar los anteojos en la cara de la persona para comprobar que la curva está bien



Si la curva del brazo se ajusta bien desde el principio, usualmente no requiere reajustes en el futuro.

Caso 3:

Nota usted que hay líneas en el lado de la cabeza de un joven tras haber estado usando sus anteojos. Él le cuenta que a veces se resbalan hacia delante cuando él se inclina al frente.

- Esto ocurre habitualmente porque los brazos presionan muy duro sobre el lado de la cabeza por delante de las orejas.
- Para corregir esto:
 - aumente el ancho de brazos
 - aumente el arco lateral

Caso 4:

Nota usted que el marco de los anteojos de un hombre de edad no quedan derechos en su cara.

- Esto ocurre si:
 - una oreja está más arriba que la otra
 - un brazo del marco está doblado hacia abajo más que el otro.
(esto ocurre a menudo cuando alguien se sienta encima o aplasta sus anteojos)
- Para corregir la alineación horizontal:
 - Si el lado derecho del marco está muy abajo
 - doble hacia abajo el brazo derecho o hacia arriba el izquierdo.
 - Si el lado izquierdo del marco está muy abajo
 - doble hacia abajo el brazo izquierdo o hacia arriba el derecho



Si los anteojos han sido deformados por accidente, no olvide advertirle a la persona que podrían romperse al tratar usted de arreglarlas.

CUIDADO DE LOS ANTEOJOS

Los lentes y marcos de los anteojos deben cuidarse si la persona quiere que le duren varios años. Usted debe enseñarle a la gente el modo correcto de cuidar de sus anteojos.

Qué decirle a la gente

Sobre el cuidado de

Sus anteojos:

- Si los anteojos no están en uso (o si no están puestos en la cara) siempre deberían guardarse en su estuche.
 - Un estuche duro es lo mejor
 - Un estuche blando o una tela suave también son buenos
 - La tela de una camiseta vieja es útil. Se puede coser para formar una pequeña bolsa donde mantener a salvo los anteojos.



Figura 18: Las gafas siempre deben guardarse en su estuche.

- Nunca ponga los anteojos sobre una mesa (u otra superficie) con los lentes mirando hacia abajo.
 - Esto rayará los lentes.
- Para limpiar los anteojos:
 - Use agua limpia y jabón (o detergente para la loza)
 - Use agua fría, jamás agua caliente
 - Enjuague con agua limpia
 - Seque con una tela limpia y suave.



Figura 19: Lavar los anteojos con agua fría y jabón.



Figura 20: Secar los anteojos con una tela suave

- Nunca deje sus anteojos donde se puedan calentar.
 - El calor puede dañar los lentes y el marco.
 - Nunca deje los anteojos al sol o dentro de un auto caliente.
- Dígale a las personas que regresen a verlo si los anteojos requieren un reajuste o si tienen cualquier pregunta.



AUTOEVALUACIÓN

1. ¿Cómo se llama la parte del marco que sostiene los lentes?
_____ o _____
2. ¿Cómo se llaman las partes del marco que van unidas al frente del marco por articulaciones y se enrollan detrás de las orejas?

3. ¿Porqué los marcos no deben presionar contra las sienes de la persona?

4. Dé dos razones por las cuales los anteojos pueden escurrirse por la nariz

5. Un marco bien adaptado hace presión únicamente en tres lugares, a saber:

6. ¿Qué debería decirle a la gente acerca de la limpieza de sus anteojos?

7. Nombre algunas ventajas y desventajas de los marcos plásticos para anteojos

<i>Ventajas de los Marcos Metálicos</i>	<i>Desventajas de los Marcos Metálicos</i>

8. Nombre algunas ventajas y desventajas de los marcos plásticos para anteojos:

<i>Ventajas de los Marcos Metálicos</i>	<i>Desventajas de los Marcos Metálicos</i>
<ul style="list-style-type: none">• Colores brillantes disponibles• Pueden ser livianos de usar	<ul style="list-style-type: none">• Se vuelven quebradizos con la edad• Requieren calor para ajustar su adaptación

9. Nombre una función para cada una de las siguientes herramientas para ajustar anteojos:

Destornilladores _____
Cortafríos: _____
Alicates _____
Lima para
uñas: _____
Calentador de marcos _____