

CONSEJOS DE LA FUNDACIÓN



salud visual

www.funsavi.es

DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

Nº27



CATARATAS

Un problema con solución

LENTES DE CONTACTO

Destierra los falsos mitos

TABACO

Malo (también)
para tus ojos

Vuelta al cole

Niños con un diez en visión

NOVEDAD

Crizal® PREVENENCIA™

CUIDAR TUS OJOS ES PROTEGERLOS HOY

COMO RESULTADO DE 4 AÑOS DE INVESTIGACIÓN CON LAS CÉLULAS DE LA RETINA, CRIZAL PRESENTA SUS NUEVAS LENTES TRANSPARENTES QUE APORTAN LA PROTECCIÓN MÁS COMPLETA PARA LA SALUD DE LOS OJOS



1

BLOQUEA LA LUZ PERJUDICIAL (AZUL-VIOLETA y UV) que causa el envejecimiento ocular prematuro.

2

AL TIEMPO QUE DEJA PASAR LA LUZ ÚTIL (LUZ VISIBLE, INCLUIDA LA AZUL-TURQUESA) para conservar la visión y el bienestar de los usuarios.

3

Y OFRECE LA PROTECCIÓN MÁS COMPLETA FRENTE A REFLEJOS, HUELLAS, ARÁÑAZOS, POLVO Y AGUA para una visión óptima y una transparencia duradera.



Tecnología exclusiva que protege frente a la luz perjudicial: azul-violeta y UV.



Crizal®
Vive la claridad



* Un nuevo índice desarrollado por Essilor y avalado por expertos independientes que certifica la protección integral UV de una lente. E-SPF=25 para todas las lentes Crizal® Prevencia™ excepto con Essilor Orma® (E-SPF=10). Para más información, visite www.crizal.es

CONSEJOS DE LA FUNDACIÓN

saludvisual
DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

EJEMPLAR POR CORTESÍA DE:

SUMARIO NÚMERO 27

4

Salud al día

Noticias y calidad de vida

6

Pregunta a tu óptico-optometrista

8

Niños

Revisiones visuales para aprender mejor

12

Info-lentes

Lentes de contacto, un mundo de ventajas a tu alcance

14

Ojos sanos

El tabaco, ni verlo

18

Bienestar visual

La salud visual, un seguro frente a las caídas

20

Info-gafas

Titanio, un material único

22

Oír mejor

Acúfeno, ese zumbido constante

24

Saber más...

Cataratas, una nube sobre tus ojos

28

Mucho ojo

¡Cuidado con la hipertensión arterial!

32

Todo sobre...

Moscas volantes

34

Agenda

Citas culturales y de ocio

8

El inicio del curso constituye el momento ideal para que los más pequeños de la casa visiten al óptico-optometrista.



Carta a nuestros lectores

Tras el verano, nuestra vida recupera su ritmo habitual. Los mayores volvemos al trabajo y los pequeños, al cole. Tanto si nos sentamos delante de un ordenador como frente a la pizarra en una clase, quizás notemos que nos cansamos más, que nos cuesta leer durante mucho tiempo seguido o, incluso, que nuestra visión no "responde" igual que antes.

Por eso, este es un buen momento para que toda la familia acuda a la consulta del óptico-optometrista, que evaluará el estado visual y ocular de pequeños y no tan pequeños. En caso de detectar algún defecto refractivo (o de otro tipo), el óptico-optometrista nos aconsejará la solución óptica que mejor se adapte a nuestras necesidades y estilo de vida.

Así que, no dejéis pasar ni un día más: una visita al óptico-optometrista nos garantizará que conseguiremos superar todas esas dificultades en nuestro día a día.

14

Fumar incrementa el riesgo de padecer ciertos problemas oculares.



más
información
www.funsavi.es

Juan Carlos Martínez Moral
Presidente de la Fundación Salud Visual,
Desarrollo Optométrico y Audiológico

Dulces sueños para una vida saludable

Una buena calidad del sueño potencia los efectos beneficiosos del ejercicio físico, las dietas saludables, la ingesta moderada de alcohol y el no consumo de tabaco en la protección contra las enfermedades cardiovasculares. Los resultados de un estudio publicado en *European Journal of Preventive Cardiology* mostraron que la combinación de estos cuatro hábitos de vida saludables se asoció con un riesgo un 57 por ciento menor de enfermedad cardiovascular y un 67 por ciento menor de eventos fatales.

Sin embargo, cuando "dormir lo suficiente", es decir, siete o más horas por noche, se añadió a esos otros cuatro factores de estilo de vida, el beneficio se incrementó aun más, reduciendo el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares en un 65 por ciento y el de eventos fatales en un 83 por ciento.



¿Los hombres se orientan mejor?

Según una investigación llevada a cabo por la Universidad de Ulm (Alemania), los hombres se orientan más rápido que las mujeres. El neurólogo Matthias Riepe, de la Universidad de Ulm (Alemania), escaneó el cerebro de una docena de hombres y una docena de mujeres cuando buscaban una ubicación que no les era familiar. Y observó que, mientras ellos tardaron por término medio dos minutos y 22 segundos, a ellas les llevó tres minutos y 16 segundos encontrar el mismo camino.

La principal diferencia residía en las áreas del cerebro que había empleado cada grupo. Los autores lo atribuyen a que las mujeres se fijan en los hitos y marcas del camino para orientarse, mientras que los hombres se centran en la geometría del espacio recorrido. Por ese mismo motivo, añaden, las mujeres suelen recordar mejor la ubicación de las objetos dentro de una habitación o dónde han dejado las llaves.



Los mejores estudiantes no fuman...

Los buenos estudiantes fuman menos, según se desprende de un estudio en el que participa la Universidad Carlos III de Madrid (UC3M) y cuyos resultados se han dado a conocer en la revista *Nicotine & Tobacco Research*. Los investigadores han descubierto una estrecha relación entre el rendimiento escolar y el hábito de fumar: cuanto menor es el primero, mayor es el segundo. Concretamente, el consumo de tabaco es tres o cuatro veces más frecuente en los alumnos con un rendimiento bajo que en los que sacan mejores notas.



Cuidado con el melanoma...

En España se diagnostican cada año entre 3.800 y 4.000 nuevos casos de melanoma, un tumor que "ha crecido en incidencia pero no en mortalidad", lo que, para el doctor Iván Márquez, oncólogo del Hospital General Universitario Gregorio Marañón de Madrid, indica que las campañas de detección funcionan. Sin embargo, este dato también tiene una lectura negativa, porque un aumento de casos puede suponer un ascenso de la mortalidad futura. De ahí la importancia de la detección a tiempo, ya que más del noventa por ciento de los melanomas diagnosticados en fases precoces se curan.



Nueces contra el cáncer de próstata

Un estudio realizado por investigadores del Health Science Center de la Universidad de Texas (EEUU) ha constatado que consumir dos raciones diarias de nueces, de alrededor de sesenta gramos, podría proteger contra el desarrollo y la evolución del cáncer de próstata.

La investigación, publicada en *Cancer Investigation*, reveló que la incidencia y la progresión de la enfermedad se redujo significativamente en los ratones. Así, solo un dieciocho por ciento de los ratones alimentados con una dieta enriquecida con nueces desarrolló tumores cancerígenos en la próstata, en comparación con el 44 por ciento de los que siguieron una dieta control. Hasta el momento, diez trabajos científicos ya han comprobado el papel de las nueces en la prevención del cáncer.

¡No sin mis tacones!

El 48 por ciento de las mujeres soportaría dolor con tal de llevar sus tacones preferidos, de acuerdo con un estudio europeo realizado por una conocida firma de tiritas y apósitos. La españolas lideran esta curiosa clasificación, ya que el diez por ciento aguantaría una molestia equivalente a una migraña, mientras que a otro ocho por ciento no le importaría asumir un sufrimiento equivalente a un tatuaje o un dolor de oídos o de muelas.

La encuesta también ha demostrado que hay mujeres que llevan al extremo su pasión por los tacones: un siete por ciento reconoce que sería capaz de aguantar un dolor similar al de una fuerte caída y el dos por ciento que pasaría por los sufrimientos de un parto.



Saltarse el desayuno puede aumentar el riesgo de enfermedad coronaria

Pasar por alto el desayuno puede aumentar hasta un 27 por ciento el riesgo de ataque al corazón o muerte por enfermedad coronaria en hombres, según un estudio publicado en *Circulation: Journal of the American Heart Association*. De acuerdo con los datos de esta investigación, el perfil del paciente que no desayuna es el de un varón joven, fumador, sedentario y con un trabajo a tiempo completo.



Salud visual

¿Qué alimentos son más recomendables para proteger nuestros ojos?

Anna. Girona

En general, los alimentos saludables para nuestro sistema cardiovascular, como los cítricos, los vegetales de hoja verde y los cereales integrales, también resultan beneficiosos para los ojos. El zinc, que se encuentra en judías, guisantes, cacahuetes, ostras, carne roja magra y aves, protege frente a los daños derivados de la luz. Otros nutrientes importantes son el beta-caroteno (frutas y vegetales de colores amarillo o naranja) y la luteína y la zeaxantina (frutas y verduras de hojas verdes o de colores vivos). Y, por supuesto, las zanahorias son ricas en vitamina A, que también contribuye a una buena visión.



Ergonomía

¿Es cierto que sentarse demasiado cerca de la tele resulta perjudicial para los ojos?

Maite. Sevilla

Se trata de un mito muy extendido. Aunque al mantener la visión enfocada en un mismo objeto durante largos periodos de tiempo, se pueden experimentar síntomas como borrosidad o dolor de cabeza, esto no significa que los ojos sufran un daño permanente. Para evitarlo, lo mejor es realizar descansos periódicos. Ahora bien, el hecho de sentarse demasiado cerca de la televisión puede ser indicativo de algún problema visual sin corregir.



**TUS OJOS SON
PARA TODA LA VIDA**
¡Cúdalos!

 **Revisa tu salud visual**

 **Adquiere tus productos de uso optométrico solo en establecimientos sanitarios de óptica**

 **Consulta al óptico-optometrista, profesional de la salud visual**



Resuelve todas
tus dudas en...

www.funsave.es



Lentes de contacto

¿Cómo debo guardar el estuche portaleses cuando no lo utilizo?

Fernando. Pontevedra

Para minimizar el riesgo de infecciones, la conservación del portaleses es un aspecto casi tan importante como el manejo de las propias lentes. Después de secar el estuche, se debe colocar boca abajo y sin las tapas en un lugar limpio y seco. Las probabilidades de infección se incrementan en los ambientes húmedos, como los baños, por lo que no es una mala idea guardarlo en una habitación distinta.



Protección solar

¿Las gafas graduadas protegen los ojos frente al sol?

Rebeca. Palencia

La respuesta a esta pregunta depende de la lente. La mayoría de las lentes orgánicas o de materiales plásticos no protegen los ojos, a no ser que cuenten con un tratamiento específico frente a la radiación ultravioleta. Sin embargo, el policarbonato sí ofrece una protección por sí mismo.

En cuanto a las lentes minerales o de vidrio, bloquean la radiación UVB, pero no la radiación UVA, que algunos estudios han vinculado con daños oculares a largo plazo.



escribenos

CONSEJOS DE LA FUNDACIÓN SALUD VISUAL, DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO
Grupo ICM. Av. San Luis, 47. 28033 (Madrid)
e-mail: consejos@grupoicm.es



Revisiones visuales para aprender mejor

Una visita al óptico-optometrista nos garantizará que nuestros hijos lo tengan todo para triunfar en su vuelta al cole.

Redacción



La vuelta al cole suele conllevar muchos preparativos. Los padres queremos que nuestros hijos dispongan de todo lo necesario para arrancar con fuerza en el nuevo curso. Sin embargo, a menudo pasamos por alto un aspecto clave para su aprendizaje y desarrollo personal: la visión.

La visión desempeña un papel fundamental en la vida diaria de los estudiantes, tanto en las clases como en los deportes y las horas de estudio. De ahí que el inicio del curso sea el momento ideal para acompañar a los más pequeños a la consulta del óptico-optometrista. Gracias a las revisiones periódicas, el óptico-optometrista comprobará si su sistema visual está preparado para llevar a cabo durante horas tareas como leer, escribir o seguir las explicaciones en la pizarra, que pueden poner en evidencia problemas que anteriormente pasaban desapercibidos.

En este sentido, el papel del óptico-optometrista, ayudado por los padres y profesores, resulta crucial, ya

que los niños no suelen ser conscientes de sus limitaciones visuales. Al no tener un referente para compararla, consideran que su visión es "normal" y no se quejan. Sin embargo, según algunas estadísticas, uno de cada cinco escolares convive con la visión borrosa, especialmente al leer, lo que disminuye su rendimiento académico. Además de la miopía, la hipermetropía y el astigmatismo, que afectan a la agudeza visual, otros defectos frecuentes en los escolares son:

- El **ojo vago** o **ambliopía**, que trae consigo una disminución de las facultades visuales en uno o ambos ojos no atribuible a ningún deterioro anatómico.
- La **insuficiencia de convergencia**, un problema de coordinación de los músculos del ojo al mirar a objetos cercanos.
- El **estrabismo**, que suele estar asociado a la ambliopía, es una falta de alineación ocular que debe tratarse lo antes posible para que las habilidades visuales se desarrollen de manera co-

recta. Algunos defectos de la visión binocular no son fácilmente detectables porque el desvío del ojo no siempre resulta obvio y, en ocasiones, solo se manifiesta de modo intermitente u ocasional.

NO SOLO VER CON NITIDEZ

En su consulta, el óptico-optometrista no se limitará a comprobar la agudeza visual, un factor importante pero que no determina por sí solo una "buena visión", sino que evaluará otros aspectos, como la salud ocular o la habilidad para seguir las líneas sin perderse, cambiar el enfoque con comodidad o utilizar los dos ojos de manera coordinada durante largos periodos de tiempo.

Entre esas destrezas básicas evaluadas por el óptico-optometrista, destacan las siguientes:

- La agudeza visual, tanto de cerca como de lejos.
- La coordinación binocular, es decir, la capacidad de los ojos para trabajar juntos de manera eficiente. ▶

La Fundación Salud Visual, Desarrollo Optométrico y Audiológico recuerda que los problemas visuales se encuentran detrás de muchos casos de bajo rendimiento escolar.

El papel FUNDAMENTAL de los padres

Teniendo en cuenta unas sencillas recomendaciones, los padres podemos hacer mucho por la salud ocular de nuestros hijos:

1 Acompáñalos a revisiones periódicas, ya que la detección y el tratamiento tempranos constituyen la mejor medida frente a las condiciones que afectan al sistema visual.

3 Protégelos de las radiaciones solares dañinas mediante el uso de sombreros y gafas de sol.

2 Apuesta por una dieta saludable y variada, en la que predominen las frutas y las verduras.

4 Evita que participen en actividades que puedan suponer un riesgo para su integridad ocular, y animales a que usen el equipo adecuado al hacer deporte.





¡Atención!

Síntomas que nos avisan de los problemas visuales

Padres y profesores debemos prestar especial atención si el niño:

- Evita las tareas relacionadas con la visión de cerca.
- Experimenta muchas dificultades con la lectura: omite o confunde letras o palabras, usa un dedo para guiarse, repasa lo leído, adopta una postura forzada o se acerca al libro más de lo normal, etc.
- Escribe con mala letra.
- Se frota los párpados o entrecierra los ojos sin estar cansado.
- Ladea la cabeza o usa un solo ojo.
- Presenta enrojecimiento ocular, picor o lagrimeo sin ningún motivo aparente.
- Sufre dolores de cabeza o mareos con relativa frecuencia.
- No calcula bien las distancias o la profundidad y tiene dificultades para seguir un objeto en movimiento.



WWW.OPTISOOP.COM
INFÓRMATE



LA PLATAFORMA DE COMUNICACIÓN DEL SECTOR ÓPTICO Y AUDIOLÓGICO

Comunicación personalizada para tu establecimiento sanitario de óptica

Visibilidad para cada establecimiento asociado en su zona de influencia

Oferta tus servicios y productos con un solo "click"

Geolocalízalo y ponlo al alcance de todos

Atrae más clientes a tu negocio

... y muchas cosas más



Lentes de contacto,

un mundo de ventajas a tu alcance

Consulta a tu óptico-optometrista y olvídate de los falsos mitos.

Redacción

Las lentes de contacto ofrecen una excelente calidad visual, una gran sencillez de manejo y un alto grado de comodidad, entre otras muchas ventajas. Sin embargo, todavía siguen existiendo muchos mitos en torno a esta modalidad de corrección. Estas ideas erróneas se traducen en reticencias por parte de aquellas personas que nunca las han utilizado o, incluso, de antiguos usuarios que no han tenido la oportunidad de familiarizarse con sus últimos avances.



LA FÓRMULA DEL ÉXITO

Para disfrutar de las ventajas de las lentes de contacto durante muchos años, no tenemos más que respetar estos cinco pasos:

- Acudir a la consulta de un óptico-optometrista para una adaptación personalizada.
- Cumplir los tiempos de reemplazo.
- Seguir las pautas de mantenimiento y limpieza indicadas.
- Someterse a revisiones periódicas.
- Prestar atención a posibles síntomas de problemas oculares o visuales.

6 razones para dar el paso

1 Ofrecen una gran calidad visual

La distancia existente entre el ojo y las gafas puede provocar distorsiones, mientras que las lentes de contacto, que se colocan directamente sobre su superficie, garantizan una visión completamente natural.

2 Permiten disfrutar de una percepción sin obstáculos

A diferencia de las gafas, las lentes de contacto enfocan todo el campo visual, abarcando las zonas periféricas, un aspecto que resulta fundamental en actividades como los deportes y la conducción. Además, se evitan los reflejos de luz en las superficies interna y externa de las lentes.

3 No pesan, ni se caen ni se rompen

Las lentes de contacto no pesan, no se desajustan y no se deslizan por la nariz. Además, resulta muy difícil que se caigan o se rompan, por ejemplo, al hacer ejercicio.

4 No se alteran con las condiciones ambientales

Las lentes de contacto no emborronan la visión cuando nos mojamos con la lluvia, ni se empañan con el vaho, el vapor o los cambios en la temperatura ambiental.

5 Se pueden usar más fácilmente con otros elementos ópticos

Las lentes de contacto no solo permiten llevar gafas de sol sin prescripción, sino que resultan más cómodas al usar dispositivos como las cámaras o los binoculares.

6 No alteran nuestra apariencia

Las lentes de contacto no nos "tapan" la cara y, además, "combinan" bien con toda la ropa que nos pongamos.

En este sentido, las lentes de contacto evolucionan de forma continua para proporcionar soluciones a todos los defectos visuales: miopía, hipermetropía, astigmatismo y presbicia o vista cansada. Si deseas utilizar lentes de contacto y todavía tienes dudas, lo mejor es que las consultes con tu óptico-optometrista. Ten en cuenta que la mayoría de las personas pueden beneficiarse de las lentes de contacto, incluso si, años atrás, no se acostumbraron a ellas, no consiguieron los resultados que esperaban o les parecían "incómodas". Las mejoras en los materiales garantizan, hoy en día, el éxito en la adaptación.

COMPLEMENTARIAS DE LAS GAFAS

Gracias a las modalidades de reemplazo disponibles, los usuarios de gafas pueden complementarlas con lentes de contacto, excepto en aquellos casos en los que el paciente presente alguna circunstancia que lo desaconseje, como infecciones oculares frecuentes, reacciones alérgicas, insuficiente cantidad o calidad lagrimal, condiciones ambientales adversas, etc. □



El tabaco, ni verlo

Los fumadores tienen un mayor riesgo de desarrollar problemas oculares.

Redacción

Uno de cada tres españoles mayores de quince años fuma, según un Eurobarómetro del año pasado. Como todos sabemos, el tabaco es el enemigo número uno de nuestra salud por su impacto negativo en los sistemas cardiovascular y respiratorio, entre otros muchos problemas. Sin embargo, no solemos ser tan conscientes del vínculo entre el tabaquismo y la salud de nuestros ojos.

En realidad, el tabaco aumenta considerablemente el riesgo de padecer degeneración macular asociada a la edad, la principal causa de ceguera irreversible en los países de-

sarrollados, y puede originar o agravar otras condiciones oculares, que muchas veces también llevan aparejada una pérdida visual.

¡DÉJALO AHORA!

Para prevenir estas enfermedades se pueden tomar varias medidas, pero mantenernos lejos del tabaco debe ocupar un puesto destacado en nuestra lista de prioridades. De hecho, si lo conseguimos, algunos de los riesgos descienden a niveles similares a los de los no fumadores y, en ocasiones, incluso se puede detener el daño ocular, dependiendo del tipo de patología y su gravedad.

Entre las enfermedades oculares que se vinculan con el tabaquismo, destacan las siguientes:

DEGENERACIÓN MACULAR ASOCIADA A LA EDAD

El tabaquismo multiplica por dos el riesgo de padecer degeneración macular asociada a la edad (DMAE), consecuencia de un daño en las células de la mácula, la zona de la retina responsable de los detalles en el centro de nuestro campo de visión. Además, los fumadores tienen más probabilidades de sufrir todos los tipos de DMAE y de experimentar recaídas tras el tratamiento.

En sus fases iniciales, la visión central puede presentarse borrosa o distorsionada, una evolución que puede producirse de forma rápida o a lo largo de los meses y que suele pasar desapercibida cuando afecta a un solo ojo. En fases avanzadas, el paciente percibe un punto negro o ciego en su centro de visión. Dado que la mácula se encarga de los pequeños detalles, actividades cotidianas, como leer, conducir, escribir, ver la tele o reconocer caras, se vuelven muy difíciles.

Además de dejar de fumar, para prevenir la DMAE se recomienda acudir a exámenes oculares de forma regular, llevar gafas de sol y sombreros al aire libre, comer sano (especialmente vegetales de hoja verde, como el brécol y las espinacas) y prestar atención a cualquier síntoma visual.

CATARATAS

Las cataratas, que se vinculan al proceso de envejecimiento, son la consecuencia de una opacidad del cristalino, que impide que la luz lo atraviese correctamente para llegar a la parte posterior del ojo. Si no se tratan, pueden llevar a una pérdida de visión. Aunque las causas concretas se desconocen, su aparición se ha relacionado con factores como el tabaco, la luz del sol y una dieta deficiente. En concreto, los fumadores tienen tres veces más probabilidades de desarrollar la forma más común de cataratas y este riesgo se incrementa con la cantidad de cigarrillos que se fuma.

UVEÍTIS

La uveítis o inflamación de la úvea es un enfermedad ocular grave que daña estructuras clave del ojo, incluidos el iris y la retina, y que puede llevar a complicaciones como cataratas, glaucoma y desprendimiento de retina. Las evidencias muestran que los fumadores tienen más probabilidades de sufrir uveítis, ya que el tabaco parece influir en su desarrollo.

RETINOPATÍA DIABÉTICA

El tabaquismo no solo llega a duplicar el riesgo de padecer diabetes, sino que existe una relación causal entre el tabaco y el desarrollo y la progresión de la retinopatía diabética, además de otras complicaciones. La retinopatía diabética daña los vasos sanguíneos de la retina y puede ocasionar una pérdida visual considerable.

La Fundación Salud Visual, Desarrollo Optométrico y Audiológico recuerda que el tabaco aumenta considerablemente la probabilidad de padecer degeneración macular asociada a la edad.



► **OJO SECO E IRRITACIÓN**

El humo del tabaco contiene irritantes que alteran la película lagrimal, incluso en fumadores pasivos, agravando los síntomas de ojo seco o las condiciones oculares alérgicas y, en ocasiones, llevando a un enrojecimiento crónico, en particular si se utilizan lentes de contacto. La prueba es que los fumadores tienen el doble de probabilidades de sufrir ojo seco.

CONDICIONES VASCULARES

El tabaco favorece el desarrollo de la aterosclerosis, o endurecimiento de las arterias, lo que suele agravar las condiciones vasculares de los ojos. La oclusión de los vasos sanguíneos y el daño al nervio óptico pueden causar una pérdida visual significativa.

OTRAS PATOLOGÍAS

El tabaco influye en la aparición de otras condiciones, como la enfermedad ocular tiroidea o la neuropatía óptica. □

Durante el embarazo, **prohibido**

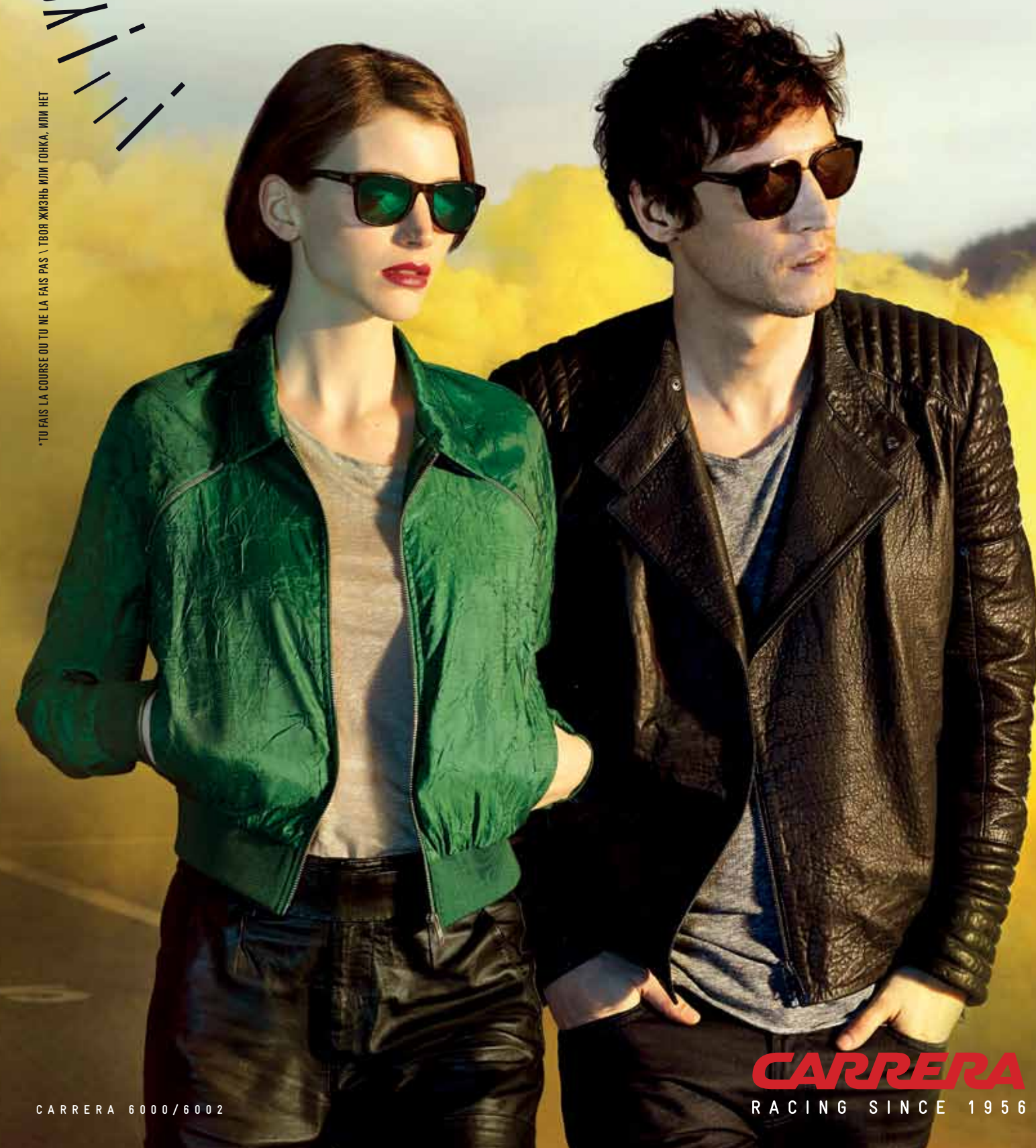
Fumar durante el embarazo incrementa el riesgo de aparición de ciertos problemas oculares, como el estrabismo o un desarrollo deficiente del nervio óptico.

Además, aumenta la probabilidad de dar a luz prematuramente, hecho que se vincula con la retinopatía del prematuro, una enfermedad que puede provocar ceguera.



YOU RACE OR YOU DON'T*

*TU FAIS LA COURSE OU TU NE LA FAIS PAS \ ТВОЯ ЖИЗНЬ ИЛИ ГОНКА. ИЛИ НЕТ



La salud visual, un seguro frente a las caídas



Las personas maduras tienen el doble de posibilidades de sufrir este tipo de accidentes cuando no corrigen sus problemas de visión.

Redacción

“¿Caerse? Eso nunca me va a pasar a mí”. Aunque todos nos creemos inmunes a los efectos del paso del tiempo, el porcentaje de personas mayores que sufren caídas es muy alto. De hecho, constituyen una de las principales causas de muerte por lesión a partir de los 65 años.

Las caídas pueden estar provocadas por muchos factores, como la pérdida del equilibrio atribuible a una enfermedad o a nuestra condición física, los efectos secundarios de ciertas medicaciones o, por supuesto, una visión o audición deficientes.

La mayoría de las caídas se pueden prevenir, pero no limitando nuestros desplazamientos o quedándonos en casa, lo que solo contribuye a empeorar nuestra agilidad, fortaleza muscular y flexibilidad, además de otros efectos negativos en nuestra salud. Hay que tener en cuenta, además, que aproximadamente la mitad de estos accidentes se producen en el hogar. Las personas con deficiencias visuales tienen el doble de posibilidades de su-

frir caídas que el resto, al ver reducida su estabilidad y detectar peor los obstáculos. En este apartado, hay mucho que podemos hacer, ya que una mala calidad visual, al igual que una caída, no es una consecuencia inevitable del envejecimiento.

CAMBIOS ASOCIADOS A LA EDAD

A medida que pasan los años, nuestro sistema visual experimenta una serie de cambios. Notamos, por ejemplo, que nos cuesta más tiempo adaptarnos a condiciones de iluminación cambiantes, que necesitamos encender más lámparas para ver bien o que nuestro campo de visión se reduce. Y eso sin olvidar la presbicia o vista cansada, que vuelve borrosos los objetos cercanos.

Además, la madurez trae consigo un aumento de las probabilidades de sufrir enfermedades oculares, como las cataratas, la degeneración macular asociada a la edad, la retinopatía diabética y el glaucoma, responsables de muchos casos de baja visión.

La **Fundación Salud Visual, Desarrollo Optométrico y Audiológico** recomienda mantener actualizada la graduación de las gafas o lentes de contacto.

La buena noticia es que no hay por qué resignarse: las visitas periódicas al óptico-optometrista nos ayudan a detectar e identificar todos estos problemas y a buscar las soluciones adecuadas, incluso en casos de pérdida visual avanzada. De este modo, podremos seguir disfrutando de una excelente calidad de visión durante años. □

Está en tu mano...

- Acude a un examen visual al menos una vez al año.
- Haz ejercicio con regularidad para aumentar tu fuerza y mejorar el equilibrio y la coordinación.
- Consulta si alguna de tus medicaciones puede provocar somnolencia o mareos.
- Levántate despacio tras estar sentado o acostado.
- Lleva siempre zapatos; no vayas descalzo o en zapatillas sin suelas de goma.
- No te olvides de las gafas de sol y los sombreros cuando estés al aire libre.
- Mejora la iluminación de tu casa.
- Minimiza los riesgos: coloca pasamanos en las escaleras, mantén las zonas de paso libres de obstáculos, sujeta las alfombras para evitar que se deslicen, etc.
- Incrementa el contraste de tu entorno, escogiendo colores fuertes para ciertos elementos.
- Si normalmente utilizas progresivas o bifocales, no es mala idea contar también con unas gafas de lejos para el exterior.

Atención...

Sé consciente de que ciertas patologías pueden manifestarse antes en un ojo que en el otro.





itanio un material único

Las monturas fabricadas con este componente destacan por su ligereza y resistencia.

Redacción

Si tus gafas pesan demasiado y, al final del día, acabas con marcas en la nariz, las monturas de titanio pueden ser la solución. Las especiales características de este material conseguirán que no te des cuenta de que las llevas puestas.

El titanio, que destaca por su resistencia y ligereza, puede presentarse solo o formando parte de una aleación, normalmente al 75 por ciento. En este caso, se vuelve más flexible y elástico, lo que permite utilizarlo en elementos muy delgados, como las varillas. A pesar de que su precio resulta un poco más caro, una vez que disfrutes de sus ventajas no querrás utilizar ningún otro material.

UN MUNDO DE VENTAJAS

- **Gran ligereza.** Las monturas de titanio pesan casi la mitad que las realizadas con otros metales, por lo que resultan mucho más cómodas.
- **Alta resistencia.** El titanio es tan resistente como el acero, pero un cuarenta por ciento más ligero. Y, en comparación con el aluminio, aunque el titanio pesa un sesenta por ciento más, también ofrece el doble de resistencia.
- **Hipoalergénico.** Al tratarse de un material virtualmente inerte, no suele causar reacciones en la piel.

- **Maleabilidad.** El titanio garantiza que las monturas conservan su forma original sin deformarse. De este modo, se ajustan siempre bien, evitando que se aflojen y se deslicen por la nariz.
- **Dureza y resistencia** a la corrosión. Las monturas de titanio duran más que las de otros materiales, apenas requieren mantenimiento y no suelen oxidarse con la exposición a la lluvia, la nieve o los ambientes marinos.
- **Personalizable** en muchos colores. En definitiva, el titanio resulta ideal para personas con estilos de vida activos y aquellas que necesitan lle-

var lentes muy gruesas. También se suele utilizar en gafas de seguridad y en monturas cuyos diseños incluyen elementos delgados y finos. □



TUS ENVÍOS A PORTUGAL EN SÓLO 24 HORAS

CHRONOPORTUGAL

Un nuevo servicio especialmente pensado para los **sectores Óptico y Audiológico**

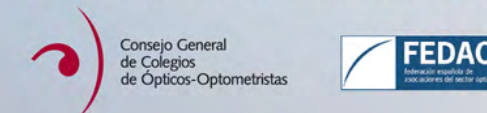


Especialistas en transporte urgente de documentación y paquetería

Atención al Cliente	Teléfono de Recogidas	Teléfono Comercial
902 111 021	902 122 333	(Dpto. de Ópticas)
		91 660 24 00

Horarios de Atención al Cliente: De lunes a viernes de 8:00 a 20:00 horas

Con la confianza del Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas y de la Federación Española de Asociaciones del Sector Óptico

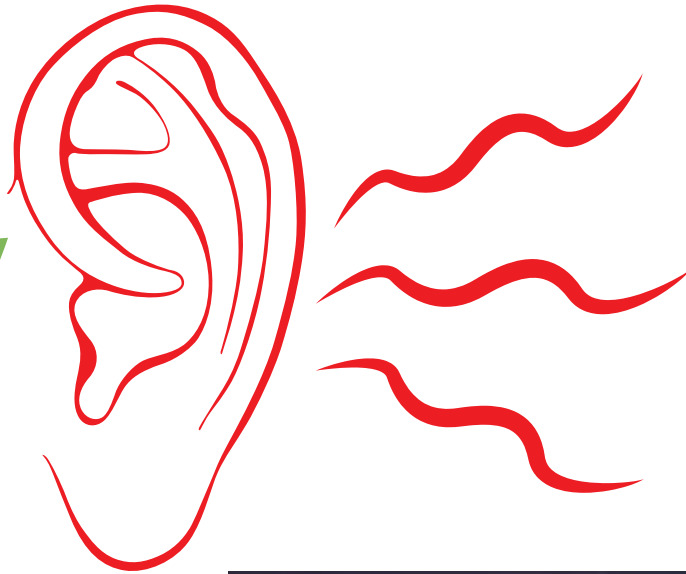


Porque ahora, somos mucho más

www.chronoexpres.com



Acúfeno, ese zumbido constante...



Este fenómeno, más común de lo que se cree, puede tener diversas causas. Redacción

¿Alguna vez te ha parecido oír un zumbido sin que sepas de dónde viene? Considerados una alucinación auditiva, los acúfenos o tinnitus pueden definirse como aquellos sonidos de baja intensidad que no proceden de una fuente externa.

Este fenómeno, que se calcula que afecta a una de cada cinco personas, no reviste gravedad por sí mismo, sino que es síntoma de una condición subyacente, como la pérdida auditiva derivada del envejecimiento, una lesión en el oído o una patología del sistema circulatorio. Aunque pueden empeorar con la edad, en ocasiones, los acúfenos mejoran gracias al tratamiento, bien identificando y abordando la causa subyacente, o bien reduciendo o enmascarando el ruido y las molestias.

CÓMO RECONOCERLO

Los acúfenos pueden hacer que percibamos sonidos fantasma muy variados, desde un tictac o un latido hasta un repique, un zumbido o un siseo, en tonos bajos o altos, en uno o ambos oídos y de forma ocasional o continua.

Existen dos clases de tinnitus:

• **Subjetivo**, el más habitual, es aquel que solo puede oír la persona que lo padece. Suele estar causado por problemas en el oído interno, medio o externo o en los nervios auditivos del cerebro.

• **Objetivo**, el percibido por el especialista al realizar un examen, puede derivarse de una condición cardiovascular, un problema óseo en el aparato auditivo o contracciones musculares.

UN DESCENSO EN LA CALIDAD DE VIDA

Tanto en uno como en otro caso, ese ruido constante suele traer consigo una serie de implicaciones negativas para nuestro bienestar físico y mental:

- Disminución de la calidad del sueño, acompañada de fatiga e irritabilidad por la falta de descanso.
- Diversas alteraciones del estado emocional, aumentando el riesgo de depresión, estrés y ansiedad.
- Pérdida de concentración.
- Descenso gradual de las capacidades auditivas.

MÚLTIPLES CAUSAS

Diversas hipótesis han intentado explicar el origen de los tinnitus, aunque

ninguna lo ha conseguido de forma definitiva. Entre las causas que se cree que se esconden tras los acúfenos, destacan las siguientes:

- Daños en las células del oído interno.
- Problemas auditivos, patologías crónicas o lesiones que afectan a los nervios del oído o a la parte del cerebro encargada de la audición, así como cambios en la estructura ósea del oído medio (otosclerosis).
- Presbiacusia o pérdida de audición asociada a la edad.
- Exposición a los ruidos, ya sea prolongada (por ejemplo, por escuchar música muy alta con auriculares) o a corto plazo (tras asistir a un concierto o a una fiesta).
- Tapones de cera.

Mejor prevenir...

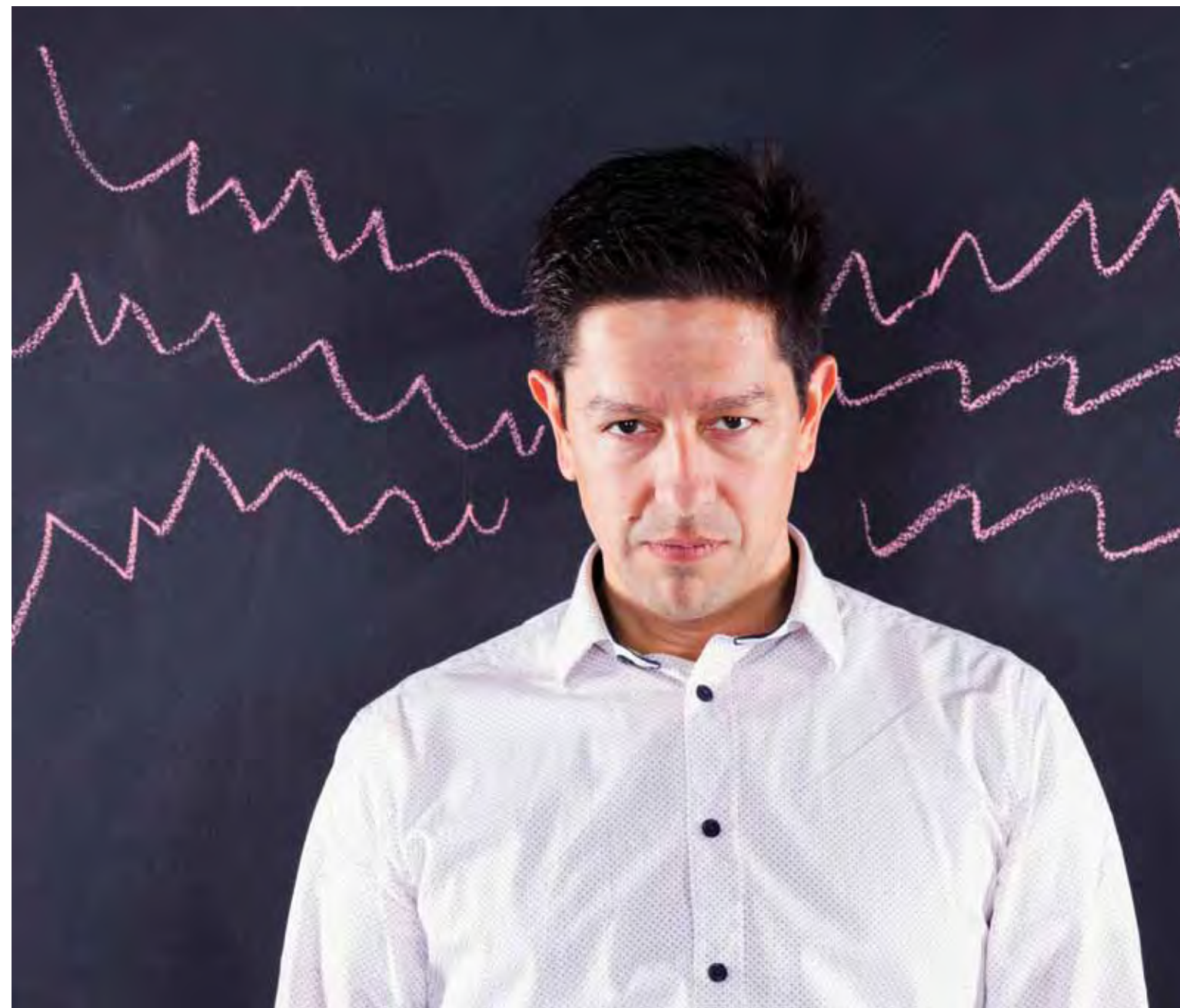
Para prevenir los acúfenos, hay que tener en cuenta una serie de factores con los que se sospecha que guardan una relación. Por eso, en la medida de lo posible:

- Evita los ruidos altos, bajando el volumen de la música o utilizando protección para los oídos.
- Reduce el consumo de cafeína, nicotina y alcohol. Esta última sustancia dilata los vasos sanguíneos.
- Mantén a raya el estrés.
- Preocúpate por tu salud cardiovascular.

- Desórdenes cardiovasculares, como tumores de la cabeza y el cuello, arteriosclerosis, hipertensión, etc.
- Ciertas medicaciones.

IDENTIFICAR LA CAUSA SUBYACENTE, EL PRIMER PASO

Se recomienda acudir al especialista cuando el tinnitus aparezca de forma repentina y sin motivo, se experimente un gran malestar o pérdida auditiva o los síntomas no mejoren con el paso de los días. El primer paso consistirá en identificar cualquier causa subyacente asociada con el acúfeno para elegir el mejor tratamiento. □



CATARATAS

una nube sobre tus ojos



Esta patología constituye la causa más común de pérdida visual en personas mayores de cuarenta años.

Redacción

Con la edad, nuestros ojos experimentan una serie de cambios que, en ocasiones, acaban afectando a la visión. El cristalino, la parte del ojo que se sitúa detrás del iris y la pupila, puede llegar a "empañarse", originando lo que se conoce como una catarata. Las cataratas son progresivas y al principio apenas notamos sus efectos: nuestra visión se vuelve un poco borrosa, igual que si contemplásemos un cuadro impresionista, las fuentes de luz nos parecen más brillantes y los otros coches nos deslumbran cuando conducimos por la noche. En ocasiones, incluso nos sorprende una mejora temporal y transitoria en la percepción de cerca.

SÍNTOMAS DIFERENTES

Las personas con cataratas suelen padecer alguno de los siguientes síntomas:

- Borrosidad.
- Percepción más apagada de los colores.
- Peor visión nocturna.
- Mayor deslumbramiento frente a fuentes luminosas, como las lámparas o el sol, así como presencia de un halo alrededor de las luces.
- Visión doble o imágenes múltiples en un ojo, que puede ir a menos a medida que aumenta el tamaño de la catarata.
- Cambios frecuentes de prescripción en las gafas o lentes de contacto.

Sin embargo, no se puede generalizar acerca de la gravedad y momento de aparición de los síntomas, ya que estos vienen determinados por el tipo de catarata:

- La **nuclear**, normalmente asociada al envejecimiento, se forma en la zona central del cristalino.
- La **subcapsular**, que se desarrolla en la parte posterior del cristalino, no suele presentar síntomas hasta un estadio muy avanzado. La diabetes, la hipermetropía alta, la retinitis pigmentaria y los medicamentos con esteroides aumentan el riesgo.
- La **cortical** se caracteriza por opacidades blanquecinas en forma de cuña que comienzan en la periferia del cristalino y se adentran en el centro, como si se tratase del radio de una rueda.

EL CRISTALINO, COMO LA LENTE DE UNA CÁMARA

El cristalino funciona como la lente de una cámara, enfocando la imagen en

la retina, tanto en la visión de cerca como en la de lejos. La luz que llega al ojo atraviesa el cristalino y alcanza la retina, donde se transforma en señales nerviosas que se envían al cerebro. El cristalino está compuesto sobre todo por agua y proteínas, que se disponen de tal manera que garantizan su transparencia. Pero, a medida que envejecemos, esa disposición cambia, "empañando" una pequeña área del cristalino, que cada vez se hace más grande. A esta pérdida de nitidez se le suma el hecho de que, lentamente, el cristalino adquiere un color amarillento, lo que otorga un leve toque parduzco a nuestra visión.

¿SOLO ASOCIADAS A LA EDAD?

Los investigadores no saben con seguridad por qué se producen estos cambios en el cristalino. De hecho, asociar las cataratas únicamente a la madurez resulta un poco engañoso, ya que se pueden desarrollar a los cuarenta o cincuenta años, si bien, en

estos casos, suelen ser pequeñas y no interfieren en la visión. Es a partir de los sesenta cuando la mayoría de las cataratas afectan a la calidad visual. Además de la edad, muchos estudios han tratado de descubrir otros factores que también influyen en su aparición, entre los que se apuntan los siguientes:

- Ciertas enfermedades, como la diabetes.
- El consumo de tabaco y alcohol, así como la exposición a contaminantes ambientales.
- La radiación ultravioleta del sol.
- Algunos medicamentos, como esteroides, diuréticos y tranquilizantes. Además, las cataratas pueden desarrollarse a raíz de una intervención quirúrgica, como la que trata el glaucoma, o de lesiones oculares, incluso años después de producirse.

UN PROBLEMA CON SOLUCIÓN

Cuando surgen las primeras manifestaciones de las cataratas, dispo-

Vida sana y revisiones periódicas, la mejor prevención

- Utiliza siempre gafas de sol y sombreros al aire libre.
- Deja el tabaco y reduce el consumo de alcohol.
- Apuesta por una dieta sana, en la que no falten los vegetales de hoja verde, las frutas y otros alimentos con antioxidantes, como el beta-caroteno, el selenio y las vitaminas C y E.
- Acude a tu óptico-optometrista al menos una vez al año.



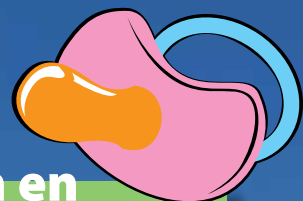
Saber
más...

► nemos de una serie de recursos para conservar nuestra calidad visual, como las gafas, las lentes bifocales con una alta graduación, una iluminación apropiada y un amplio rango de ayudas visuales. El hecho de que se detecte una catarata, por tanto, no implica que haya que recurrir inmediatamente a la cirugía. Sin embargo, una operación quirúrgica es la opción más recomendable cuando la pérdida visual

llega a interferir en nuestra vida diaria o las cataratas impiden el examen o tratamiento de otros problemas, como la degeneración macular asociada a la edad o la retinopatía diabética. En la mayoría de los casos, durante la operación, el cirujano reemplazará el cristalino opacificado con una lente intraocular. La lente intraocular consigue que la imagen se enfoque claramente en la retina, mejorando la visión. □

También en recién nacidos...

Aproximadamente uno de cada 250 bebés nace con alguna forma de cataratas congénitas, que requieren un minucioso examen por parte del pediatra, ya que muchas veces van asociadas a otras alteraciones. En este sentido, es muy importante que el diagnóstico se haga de forma precoz, sobre todo teniendo en cuenta que a veces no resulta fácilmente perceptible con una simple observación. Una catarata congénita de un solo ojo debe tratarse muy pronto, preferiblemente antes de los dos meses de edad, con el fin de favorecer un correcto desarrollo visual.



alvera®

La solución para lentes de hidrogel-silicona*



*Protege
de la forma más natural*

Los mejores resultados en los estudios de citotoxicidad. Indicado para lentes de hidrogel-silicona*.

*Todos los estudios realizados con lentes [estudio clínico, estudio de efectividad en la limpieza de lípidos y estudio de reducción de la afinidad de lípidos] se han llevado a cabo con lentes de hidrogel-silicona.



AVIZOR
EYE CARE SOLUTIONS

¡Cuidado con la hipertensión arterial!

Esta condición, que afecta a los vasos sanguíneos de todo el organismo, puede acabar dañando nuestros ojos.

Redacción

La hipertensión arterial, una enfermedad crónica caracterizada por el aumento continuo de la presión sanguínea, afecta a aproximadamente diez millones de personas en España, con cifras de prevalencia que rondan el 35 por ciento en mayores de 18 años, el 40 por ciento en la mediana edad y el 68 por ciento al superar los 60 años.

Esta patología común, que se asocia a complicaciones graves y tasas de mortalidad elevadas, tiene manifestaciones en todo el organismo. Los ojos no son una excepción: la hipertensión arterial puede provocar un deterioro progresivo de los vasos sanguíneos de la retina, condición denominada retinopatía hipertensiva.

Cuando el caudal de sangre alcanza una presión muy alta, las arterias comienzan a estrecharse con el fin de amortiguarla y que no afecte a los tejidos. En el ojo, las arterias se vuelven más delgadas de lo normal y, conforme evoluciona la enfermedad, se forman estrechamientos segmentarios. Como consecuencia, se produce una reacción crónica en las paredes del vaso, que aumentan de espesor y, al cruzarse con una vena, empiezan a estrangularla, dificultando la circulación de la sangre.

Cuanto más alta sea la presión arterial y más tiempo haya permanecido elevada, más probabilidades habrá de que se produzca un daño grave.



El papel del óptico- optometrista

Se calcula que alrededor del cincuenta por ciento de los hipertensos no saben que padecen la enfermedad y, por lo tanto, no la controlan. De ahí que, en ocasiones, el óptico-optometrista sea el primer profesional sanitario en detectar sus signos en el marco de un examen visual rutinario. Ante cualquier sospecha de anomalía en la retina, remitirá al paciente a un especialista.

AUSENCIA DE SÍNTOMAS

La hipertensión arterial es asintomática: en un primer momento, la persona no suele notar nada. Con el paso del tiempo, se puede experimentar dolores de cabeza, visión doble y, algunas veces, una pérdida visual súbita, síntomas que obligan a una consulta inmediata al especialista. También se dan casos de hipertensión arterial severa o crisis hipertensivas que derivan en alteraciones retinianas más importantes.

El único tratamiento para la retinopatía hipertensiva es el control de la presión arterial, que evita los cambios en los vasos sanguíneos del ojo. A pesar de que la retina normalmente se recupera al controlar la presión arterial, en los casos más graves se pueden sufrir daños permanentes en el nervio óptico o la mácula. □

Reducirla está en tu mano...

- ☒ Baja de peso siguiendo una dieta sana y rica en frutas, vegetales y lácteos desnatados.
- ☒ Mantén la diabetes bajo control.
- ☒ Reduce el consumo de alimentos con un exceso de grasas saturadas y sal.
- ☒ Tómate la vida (y, especialmente, el trabajo) con más calma.
- ☒ Haz ejercicio físico de forma moderada.
- ☒ Olvídate del alcohol, el tabaco y las bebidas con cafeína.

La retina, un espejo de nuestro cerebro

Gracias a un instrumento denominado retinógrafo, el óptico-optometrista obtiene una imagen del fondo de ojo que le sirve para comprobar el estado de los vasos sanguíneos de la retina, muy similares a los del cerebro. Al detectar anomalías en la retina, se facilita el control de la tensión arterial y de otros factores que desencadenan accidentes cerebro-vasculares, como el ictus.



¿Quieres colaborar con FUNSAVI?

Conviértete en socio colaborador de la Fundación Salud Visual, Desarrollo Optométrico y Audiológico y disfruta de numerosas ventajas...

Los establecimientos sanitarios de óptica, otras entidades y los particulares pueden apoyar las actividades de FUNSAVI convirtiéndose en socios colaboradores de la Fundación. Mediante una cuota anual de 50 euros, los socios colaboradores disfrutarán de ventajas como:

- **Envío de cinco ejemplares** de la revista Consejos de la Fundación Salud Visual.
- **Precios especiales** en el material y las acciones que lleve a cabo la Fundación.
- **Un distintivo para tu establecimiento sanitario de óptica** en el que se reconoce la colaboración con FUNSAVI.

Fundación Salud Visual,
Desarrollo Optométrico y Audiológico
c/Princesa, 25 4ª planta 28008 Madrid

Más información: www.funsavi.es



El óptico-optometrista *un profesional de la salud visual*

El óptico-optometrista es un profesional sanitario de atención primaria que se encarga del sistema visual funcionalmente inadecuado. Es un titulado universitario altamente cualificado, formado y autorizado legalmente para determinar el estado de salud y la valoración funcional del aparato visual.

Entre las principales funciones del óptico-optometrista destacan:

- › Detección precoz de anomalías visuales.
- › Prescripción y adaptación de lentes oftálmicas, lentes de contacto, prótesis oculares y ayudas de baja visión.
- › Optimización de las capacidades visuales.
- › Entrenamiento y terapia visual para prevenir trastornos visuales, así como para mejorar y potenciar las funciones y capacidades visuales.

Además, el óptico-optometrista te aconsejará sobre los productos más idóneos y que mejor se adapten a tus necesidades (sus usos, limpieza e higiene...) y te ayudará a elegir la mejor moda para vestir tus ojos.

Confía en tu óptico-optometrista, y recuerda que la adquisición de productos sanitarios (gafas, lentes de contacto...) debe realizarse siempre en establecimientos sanitarios de óptica que garanticen la calidad del producto.



FUNDACIÓN
SALUD VISUAL
DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

Siempre
a su servicio

Moscas volantes

La percepción de pequeños puntos que flotan en nuestro campo visual no suele revestir gravedad.

Redacción

¿QUÉ SON?

Las **miodesopsias** o moscas volantes son esos pequeños puntos que percibimos flotando en nuestro campo visual, especialmente sobre un fondo brillante y de color claro, como un cielo despejado, un papel en blanco o una pantalla. Se trata de un fenómeno común y, normalmente, inofensivo, que puede adoptar diferentes formas: mientras que algunas personas ven puntos, otras describen círculos, líneas, nubes o, incluso, telas de araña.

¿POR QUÉ SE PRODUCEN?

Las moscas volantes están causadas por pequeños restos de desechos que flotan en el humor vítreo. El humor vítreo es una sustancia transparente que ocupa el ochenta por ciento del globo ocular, abarcando desde la parte posterior del cristalino hasta el fondo del ojo. Compuesto de agua en un 99 por ciento, las sustancias en el uno por ciento restante le ayudan a mantener su forma.

Cuando somos jóvenes, el vítreo presenta una consistencia gelatinosa, pero, a medida que pasa el tiempo, tiende a deteriorarse, volviéndose más acuoso. En ocasiones, algunas hebras de una proteína denominada colágeno acaban flotando en la zona central del vítreo, donde adoptan formas y tamaños diversos. De ahí esa apariencia de "moscas volantes".

A medida que cumplimos años, por lo tanto, se incrementa la probabilidad de percibir miodesopsias.

¿QUÉ FACTORES SE VINCULAN A SU APARICIÓN?

Como acabamos de comentar, las moscas volantes suelen vincularse al envejecimiento, constituyendo uno de los motivos de consulta más frecuentes entre los especialistas en salud visual. Además del paso del tiempo, existen otros factores que predisponen a su aparición:

- La miopía elevada.
- La diabetes.
- Los traumatismos oculares.
- Procedimientos quirúrgicos como la cirugía de cataratas o las intervenciones con láser.
- Ciertas condiciones oculares.

¿CUÁL ES SU TRATAMIENTO?

En la mayoría de los casos, las miodesopsias no requieren tratamiento y, normalmente, el sistema visual se acaba "acostumbrando" a ellas y dejan de suponer una molestia. Solo en casos extremos pueden afectar a la visión, dificultando las tareas cotidianas. El especialista decidirá, entonces, el tratamiento más apropiado.

¿PUEDEN PRESENTAR RIESGOS?

Aunque la visión de moscas volantes se considera un fenómeno normal, cuando va acompañada de otros síntomas puede ser el reflejo de procesos que afectan a la integridad ocular,

como el desprendimiento posterior de vítreo, el desprendimiento o desgarro de retina o las hemorragias.

El desprendimiento posterior de vítreo, mucho más común que el desprendimiento de retina, no suele suponer una emergencia ni requiere tratamiento médico. Sin embargo, conviene someterse a una evaluación oftalmológica, ya que algunos desprendimientos de vítreo pueden provocar hemorragias o dañar la retina tirando de ella. En casos de desgarro o desprendimiento retiniano, por el contrario, debe acudir cuanto antes al especialista para evitar una pérdida visual irreversible.

¿CUÁNDO DEBO PREOCUPARME?

Acude inmediatamente al especialista si experimentas alguno de los siguientes síntomas:

- Las moscas volantes tienden a empeorar con el tiempo o sufren cambios de manera repentina.
- Vienen acompañadas de dolor o pérdida visual.
- Surgen después de la cirugía o de un traumatismo ocular.
- Percibes, además, flashes o destellos de luz. □

La Fundación Salud Visual, Desarrollo Optométrico y Audiológico advierte que, si además de moscas volantes, se perciben destellos o flashes, se debe buscar atención médica inmediata.



Parque Nacional de la Sierra del Guadarrama

Con 34.000 hectáreas, el Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama está cubierto por abedules, acebos, avellanos, narcisos, robles, rosales silvestres, sauces y, sobre todo, pinos, bajo los que se refugian el 40 por ciento de las especies de anfibios y reptiles de España, el 39 por ciento de las aves y casi el 50 por ciento de los mamíferos. En sus inmediaciones o a pocos kilómetros se encuentran el Palacio Real de La Granja de San Ildefonso, el Monasterio de Santa María de El Páular o el Castillo de los Mendoza (Manzanares el Real), una de las fortalezas medievales mejor conservadas de España.

DÓNDE. La Sierra de Guadarrama, compuesta por una cadena continua de montañas con orientación sudoeste-noroeste que forman parte del Sistema Central, se encuentra entre las provincias de Madrid, Segovia y Ávila.

Casco histórico de Allariz

Allariz, una joya medieval engastada en un remanso del río Arnoia, ha sabido conservar su legado histórico. El paseo por el pueblo, pionero en intervenciones de conservación y rehabilitación del patrimonio, que fueron reconocidas con el Premio Europeo de Urbanismo y la inclusión en el catálogo de buenas prácticas de la ONU, nos transmite su honda personalidad: una perfecta conjunción de arquitectura religiosa, civil y militar, imbricada con los bellos paisajes fluviales de la recuperada ribera del Arnoia.



DÓNDE. Allariz se encuentra situada en la provincia de Ourense, a solo 25 km de la capital provincial, en la ruta de la autovía A-52.



Velázquez y la familia de Felipe IV, en el Museo del Prado

A través de unas treinta obras, la exposición Velázquez y la familia de Felipe IV muestra el desarrollo del retrato cortesano de Velázquez desde su segundo viaje a Roma en 1649 hasta su muerte en Madrid en 1660, una época que alumbró algunas de las pinturas más importantes de la historia de este género, como *Las meninas*. Además de catorce cuadros realizados por el propio Velázquez, la exposición incluye otros retratos que se concibieron en su entorno.

DÓNDE. Museo Nacional del Prado. C/ Ruiz de Alarcón 23, Madrid.

CUÁNDO. Hasta el 9 de febrero de 2014.

CosmoCaixa Barcelona

El Museo de la Ciencia de la Obra Social "la Caixa" reúne colecciones de plantas, insectos, piedras, meteoritos, tejidos cerebrales y hasta fósiles de auténticos dinosaurios. La exposición permanente, que incluye, entre otros alicientes espectaculares, un bosque amazónico inundado y un gran muro geológico, está diseñada sin compartimentos físicos o conceptuales para conseguir una interactividad manual, mental y cultural entre el visitante y las piezas expuestas.

DÓNDE. C/ Isaac Newton 26, Barcelona.

CUÁNDO. De martes a domingo, de 10.00 a 20.00 h.



Director
Juan Carlos Martínez Moral

Comité Editorial
Ignacio José de Costa González
Ricardo Fernández Carmona
Luis Alfonso García Gutiérrez
Andrés Martínez Vargas
Eduardo Morán Abad
César Villa Collar

Directora de Publicaciones
Sonsoles García Garrido
sonsoles@grupoicm.es

Redactor Jefe
Fernando Pombo Fondevila
fernando@grupoicm.es

Diseño y Maquetación
Pablo Morante Mazarracín
pablo@grupoicm.es

Relaciones externas y publicidad
José Manuel Valdés
valdes@funsavi.es

EDITA
GRUPO ICM

Avenida San Luis, 47
28033 Madrid
Telf: 91 766 99 34
Fax: 91 766 32 65
consejos@grupoicm.es
www.grupoicm.es

Director General:
Ángel Salmador
salmador@grupoicm.es

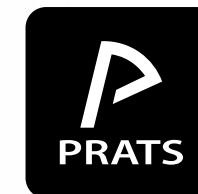
Director comercial:
Juan Carlos Collado
publicidad@grupoicm.es

Directora editorial:
Rosalia Torres Castro
rosalia@grupoicm.es

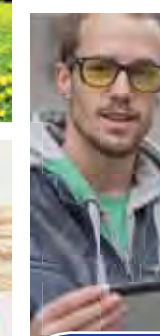
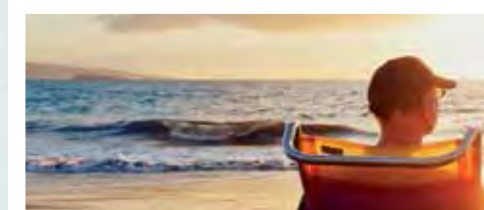
Administración:
África Hernández Sánchez
africa@grupoicm.es

Suscripciones:
Cecibell Meléndez Mendieta
suscripciones@grupoicm.es

Depósito Legal:
M-49745-2008
ISSN: 2340-4701



**LOS OJOS ESTÁN HECHOS PARA VER CON LUZ,
PERO NO PARA MIRAR LA LUZ.**



**PROTEGE TUS OJOS
¿QUÉ LENTE CON CSR NECESITAS?**

El CSR está especialmente indicado para situaciones con intensidad lumínica baja y media. Las principales fuentes emisoras de luz artificial son: Ordenadores, televisores, tablets, luces led, videoconsolas, ...

El CSR 2a está especialmente indicado para situaciones con intensidades de la luz media-alta.

El CSR 2b está especialmente indicado para exteriores o ambientes de alta luminosidad.

Tanto los Ópticos-Optometristas como los Oftalmólogos son los profesionales sanitarios que conocen la visión y la salud de tus ojos, déjate asesorar por ellos sobre qué lente con CSR es la más adecuada para tus ojos.

Distribuidor oficial CSR : Prats

Distribuidor oficial CSR 2a / 2b: AVS

**NÚMERO DE PATENTE
ES - 2257976B2
El auténtico "CSR"**

NOS MOVEMOS EN LOS DOS SENTIDOS

CONTACTA CON NOSOTROS A TRAVÉS DE:

Atención al Cliente **902 111 021**

Servicio de Recogidas **902 122 333**

Teléfono Comercial
(Dpto. de Ópticas) **91 660 24 00**

De lunes a viernes de 8:00 a 20:00 horas

e-mail: chronoexpres@chronoexpres.com

www.chronoexpres.com

Con la confianza del Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas y de la Federación Española de Asociaciones del Sector Óptico



Consejo General
de Colegios
de Ópticos-Optometristas



FEDAO
Federación Española de
Asociaciones del Sector Óptico

Reinventamos la fórmula
Paquetería 360°

Porque ahora, somos mucho más

Nuevo producto **CHRONO**logistic@, solución global para tu cadena de suministro

 **CHRONOEXPRES**

Dónde y cuándo

grupo Correos

Especialista en transporte urgente de documentación y paquetería