



CONSEJOS DE LA FUNDACIÓN

salud visual



FUNDACIÓN
SALUD VISUAL

DE DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO



www.funsavi.es

DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

Nº28

LENTES DE CONTACTO

¿Qué color es el tuyo?

NIÑOS

Colirios sin berrinches

MUCHO OJO...

¡Stop! Imitaciones
peligrosas



Este otoño

¡Vitaminas en tu mirada!



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



CONSEJOS DE LA FUNDACIÓN

saludvisual
DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

EJEMPLAR POR CORTESÍA DE:

SUMARIO

NÚMERO 28

4

Salud al día

Noticias y calidad de vida

6

Pregunta a tu óptico-optometrista

8

Niños

Colirios sin berrinches

12

Ojos sanos

Este otoño, dale vitaminas a tu mirada

14

Mucho ojo

No arriesgues tu mirada con falsas imitaciones

18

Bienestar visual

Abre y cierra el telón de tu mirada

20

Oír mejor

Oídos sanos y limpios en 8 pasos

22

Info-gafas

Elas cuidan de ti, cuida tú de ellas

24

Info-lentes

Lentes de contacto, un mundo de color a tu alcance

28

Saber más...

Párpados hinchados, ¿blefaritis?

32

Todo sobre...

Ojo vago, détalo a tiempo

34

Agenda

Citas culturales y de ocio

8

Casi todos hemos necesitado en algún momento "echar" gotas en los ojos de nuestros pequeños pero, poca gente, conoce la manera correcta de hacerlo y ¡sin berrinches!

12

Consigue una mirada saludable y llena de energía. Este otoño, ¡dale vitaminas tu mirada!



Carta a nuestros lectores

Los cambios de estación conllevan en muchas ocasiones alteraciones en nuestro organismo. La llegada del otoño, con los días más cortos y las temperaturas más bajas, nos obliga a una readaptación de todo el organismo, que después de las vacaciones ha de recuperar un ritmo que requiere más energía.

Tus ojos requieren una puesta a punto. 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. Además, no debes olvidar que uno de los pilares de tu salud visual es la alimentación. Descubre qué vitaminas son las vitales para tu mirada.

Juan Carlos Martínez Moral

Presidente de la Fundación Salud Visual, Desarrollo Optométrico y Audiológico



más
información
www.funsavi.es

* 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

Sufrir migraña, ¿agudiza el olfato?

Si eres de los que suelen sufrir migrañas, puede que te duela la cabeza pero, a cambio, tendrás más desarrollado tu olfato.

Investigadores de la Universidad Metropolitana de Santos en Brasil han señalado que, las personas que sufren migrañas, pueden experimentar un aumento en la sensibilidad a los olores.

Según estos científicos, al menos un tercio de las personas que sufren dolores de cabeza, experimentan esta sensibilidad.

Los olores que, con más frecuencia se asocian a las migrañas, son los perfumes, el humo de los cigarrillos y los productos de limpieza.



Las mujeres españolas, las más estresadas

Hasta un 66 por ciento de las mujeres españolas se sienten estresadas y presionadas por falta de tiempo, lo que supone el porcentaje más alto de toda Europa, según ha señalado un estudio elaborado por la empresa Nielsen. Las francesas (65 por ciento) y las italianas (64 por ciento) se sitúan en el segundo y tercer lugar de las mujeres que más estrés sienten.

Tras un estudio profundo del estilo de vida de las mujeres españolas, la investigación ha señalado que el motivo generador de este estrés es la obligación de conciliar la vida profesional y familiar. Además, otro factor determinante, es el poco dinero disponible que les queda -después de cubrir los gastos imprescindibles- para poder invertir en sí mismas.

El humo del tabaco provoca sordera

Los fumadores pasivos, es decir los que no consumen tabaco, pero respiran el humo de otros, también sufren perjuicios para su salud. En concreto, tienen un alto riesgo de sufrir sordera, según ha señalado un nuevo estudio norteamericano. Los autores examinaron a 3.300 adultos con edades comprendidas entre 20 y 69 años, clasificados como fumadores pasivos. Tras medir las concentraciones de cotinina (un producto derivado de la nicotina) en sangre, los datos revelaron que el 14% de los expuestos con frecuencia al humo del tabaco perdían audición a las frecuencias bajas y medias. Y cerca de la mitad (46%) habían perdido audición para las frecuencias altas.

El mapamundi de la felicidad

¿Cómo se mide la felicidad? No es una tarea fácil. Según la Encuesta Mundial de Gallup se puede, pero hay que tener en cuenta el grado de satisfacción de las personas con sus vidas.
¿Quiénes son los más felices del planeta? El estudio muestra que los más felices del mundo viven en Europa y son los habitantes de Dinamarca, seguidos por finlandeses, noruegos, suecos y holandeses). Nueva Zelanda y Australia ocupan también posiciones altas en el ranking. Nuestro país se sitúa en un modesto puesto 43 del ranking, por encima de Francia.

Los bebés aprenden sus primeras palabras durante el embarazo

A partir de ahora, ¡ni se te ocurra decir palabras malsonantes delante de una embarazada! Durante la última etapa del embarazo, el bebé puede escuchar y retener los sonidos que le llegan a través del vientre materno, según ha señalado un estudio de la Universidad de Helsinki (Finlandia). De hecho, los recién nacidos podrían incluso reconocer pseudopalabras aprendidas durante su gestación.

En este estudio, los científicos emplearon sensores encefalográficos para registrar la actividad cerebral de los bebés en el área encargada de la memoria. La evidencia demuestra que el aprendizaje del lenguaje comienza en el útero y que la capacidad fetal de procesamiento del sonido es mayor de lo que se creía.

Escuchar tu música favorita, ayuda a tu corazón

Escuchar nuestra música favorita, cuando conduces o paseas, ayuda mejorar el estado de ánimo. Pero, además, este sencillo gesto puede ser sumamente beneficioso para la salud cardiovascular, según la Sociedad Europea de Cardiología.

Según esta entidad europea, la música mejora la función endotelial en pacientes con enfermedad arterial coronaria, sobre todo si se escucha mientras se practica ejercicio físico.

La razón de este beneficio, según los expertos, se debe a que las endorfinas -hormonas del placer que secretamos en el cerebro, al disfrutar de una canción- activan el óxido nítrico que dilata los vasos, aumentando el caudal de sangre.

Eso sí, para gozar de este gran beneficio es recomendable escuchar la música, siempre combinada con el entrenamiento físico.

Roncar nos hace más feos

Roncar puede ser un problema mal visto pero, según científicos de la Universidad de Michigan (EE.UU.), quienes sufren apnea del sueño, además, tienen peor aspecto; son considerados como menos atractivos que los que disfrutan del sueño.

Los ronquidos e interrupciones de la respiración, propios de este trastorno, pueden provocar la aparición de hinchazón y rojeces en el rostro a causa de la mala oxigenación.

Para llegar a esta conclusión, los investigadores sometieron a varias personas al visionado de fotografías de pacientes con apnea que habían sido tratados contra el trastorno del sueño y también de personas que no habían recibido tratamiento alguno.

Los voluntarios determinaron que los pacientes que habían logrado conciliar el sueño, sin alteraciones respiratorias, eran más atractivos que los que continuaban padeciéndolas.





Salud visual

¿Hasta qué edad puede aumentar la miopía?

Conchi. Madrid

La miopía aumenta por varios factores: por el crecimiento del ojo; por un exceso de acomodación en la visión cercana o por cambios del propio metabolismo, que alteran los medios internos del ojo. No hay una edad concreta que determine el freno en la progresión de la miopía. Sabemos que determinadas tendencias, condiciones del trabajo o cambios metabólicos, pueden ser factores de riesgo que hacer seguir aumentando la miopía.

Ergonomía

Me lloran los ojos cuando utilizo el ordenador ¿cómo tengo que poner la pantalla?

Santiago. Burgos

Se aconseja ponerla entre 50-60 centímetros de nosotros. Es más correcto que nuestra cabeza quede algo más alta que la pantalla, porque este lagrimeo a veces indica justamente lo contrario: nuestros ojos se están secando por falta de parpadeo. También debes tener en cuenta que, tanto la pantalla como la sala de trabajo, requieren una buena iluminación.



**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.funsavi.es



Problemas visuales

¿Cuáles son los síntomas del astigmatismo?

Ángeles. Madrid

El astigmatismo leve no suele producir ningún síntoma. Pero cuanto mayor es el astigmatismo, mayor es la distorsión de las imágenes, tanto de cerca como de lejos. Si el astigmatismo es muy elevado puede afectar muy seriamente a la vista. En el caso de los niños pequeños suele provocar que éstos se acerquen mucho a los objetos, frunzan el entrecejo, bizqueen.



Falso mito

No quiero ponerme las gafas para no ver peor cuando me las quite.

Mariló. Castellón

Es una duda muy habitual y la respuesta muy sencilla. El hecho de llevar las gafas no hace que la graduación aumente, sólo nos ayudan a ver bien. Cuando nos acostumbramos a ver bien durante un tiempo, nos olvidamos de lo mal que veíamos sin las gafas, por eso, la sensación que tenemos es de que hemos empeorado o de que dependemos de las gafas. Cada caso debe ser valorado por un óptico-optometrista.



escribenos

CONSEJOS DE LA FUNDACIÓN SALUD VISUAL, DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

Grupo ICM. Av. San Luis, 47. 28033 (Madrid)

e-mail: consejos@grupoicm.es



Es la hora de...



En casos extremos,
si todo falla...

- ◆ Con la cabeza girada hacia un lado o acostada de lado, ciérrale los ojos.
- ◆ Coloca una gota en la zona interior del párpado, en la zona más cercana al puente de la nariz.
- ◆ Será la ciencia, concretamente la gravedad, la que consiga adentrar la gota directamente en el ojo.

i... las gotas!

Poner gotas en un adulto puede ser algo molesto, pero no imposible. Sin embargo, en el caso de los niños puede convertirse en un auténtico reto.

Redacción

Seguro que, alguna vez, habéis tenido que abordar a vuestro hijo y gastar medio botecito de gotas hasta lograr el objetivo final: introducir dos simples gotitas en los ojos de vuestros pequeños. Si es éste tu caso, toma nota de unos sencillos consejos para acabar con ese momento incómodo.

Ten en cuenta que "las gotas" no son todas iguales. Existen algunas que son medicamentos en sí (como por ejemplo los colirios), mientras que otras no son fármacos (como las lágrimas artificiales). Como es evidente, la forma de aplicación, si se hace de forma correcta o no, puede alterar los efectos de estos productos.

ANTES DE ECHAR LAS GOTAS DEBES SABER.

- ◆ Siempre debes seguir los consejos de tu Óptico-optometrista.
- ◆ Al abrir el bote de las gotas debes fijarte en una especie de arandela que puede quedar suelta en la base del gotero y, al inclinarla, puede caer sobre los ojos.
- ◆ Si las gotas son farmacológicas debes de contarle a tu especialista si el niño está tomando otro tipo de medicamento o tiene algún tipo de alergia.
- ◆ Lávate siempre las manos.
- ◆ Si necesitas echarle más de una gota de productos distintos espera, al menos, 5 o 10 minutos entre una y otra. Este pequeño gesto evitará que

la primera gota sea arrastrada por la segunda.

CÓMO HACERLO.

- ◆ Sentado o de pie, inclínale la cabeza hacia atrás. Siempre ha de mirar hacia arriba.
- ◆ Con tu dedo índice cógele el párpado inferior hasta que se haga como una especie de bolsita. Siempre de forma suave.
- ◆ Con la mano contraria sujeta el envase y deja una gotita en esa bolsita que hiciste en el paso anterior.

Presiona en el párpado, cerca del puente de la nariz.

- ▶ Una vez que cae la gota, sigue en la misma posición (con el dedo en el párpado inferior, incluso) y haz que parpadee suavemente.
- ▶ Aparta tu dedo índice y vuelve a cerrar el párpado suavemente; si cierra con demasiada fuerza, la gota puede salirse.

Para evitar que se escape la gotita por el conducto del lagrimal, presiona en el ángulo interno (el que está más cerca de la nariz) con los párpados cerrados con tu dedo índice y pulgar, durante dos o tres minutos.

- ▶ Seca con un pañuelo el posible exceso de líquido que haya quedado fuera del ojo.

¡PUEDES HACERLO!

Es muy frecuente, especialmente si esas gotas son farmacológicas, que los padres se frustren con este tipo de tratamiento. ¡Nada de eso! Es muy normal que las primeras gotas que echas caigan fuera de los ojos. Una opción, frente a este tipo de inseguridades, es probar con lágrimas artificiales para perfeccionar la técnica.

Por otro lado, si tus manos no consiguen contener los nervios y tiemblan, intenta apoyar la muñeca de la mano que sujeta al gotero sobre la que sujeta el párpado inferior: ¡ganarás estabilidad.

SI TIENE CONJUNTIVITIS

La conjuntivitis suele ser la afección ocular más frecuente en bebés y niños y suele requerir ese "momento gotas". Pero, ¿qué es? Se trata de una pequeña inflamación de la membrana ocular, es decir, de una capa mucosa que recubre el globo ocular. Además de esa inflamación, los ojos de los pequeños suelen sufrir enrojecimiento, por lo que es normal que sientan:

- ▶ Incomodidad.
- ▶ Cierta dolor leve.
- ▶ Picor al parpadear los ojos.

Normalmente esta conjuntivitis puede ser causada por un virus, bacteria e, incluso, por una reacción alérgica. Otros factores que pueden determinar la aparición de este problema ocular son: polen, humo del tabaco, partículas que se meten en los ojos (como arena o caspa).

De todos los tipos de conjuntivitis, la originada por bacteria o virus es la que más problemas suele dar, ya que es contagiosa. Así, si comienza en un ojo, lo más probable, es que llegue a afectar a los dos ojos en poco tiempo. ¿Cómo saber de forma fácil si es una conjuntivitis por bacteria o virus? Es bastante sencillo. En este tipo uno de los principales síntomas, además, del ojo enrojecido, es el constante lagrimeo y el color típico de esta lágrima (se torna verdosa). Además, suele provocar mucosidad nasal. Sin embargo, la conjuntivitis por virus o alérgica manifiesta pocas secreciones y produce lágrimas claras.

SOLUCIONES

Ante cualquier síntoma de este tipo debes acudir a tu especialista. Será él, el encargado de determinar con exactitud y precisión qué tipo de

Consejos

Puedes realizar todo este proceso con la misma mano. Eso sí, necesitarás mucha práctica.

Hay más probabilidad de no calcular bien si miras directamente al gotero. Procura mirar un poco más hacia arriba.

Recuerda qué...

- ▶ Los colirios son de uso **individual**, no deben ser compartidos con demás miembros de la misma familia, ni con otras personas.

- ▶ Los colirios tienen **fecha de caducidad**, compruébala.

- ▶ Debe echar una gota y si hay duda de si ha entrado, **aplica otra**.

- ▶ Conserva el medicamento en lugar **fresco y seco**.

- ▶ **No prolongues** el tratamiento más tiempo del indicado por el tu experto.



conjuntivitis padece el pequeño. En caso de infección, lo más frecuente, es que recete antibióticos o colirios. Puede que también recomiende enjuagar los ojos con suero fisiológico y, para evitar posibles contagios, mantener ciertas medidas de higiene (no compartir toallas o pañuelos, hasta que no cese la conjuntivitis). ■





Vitaminas que alimentan tus ojos

¿Sabías que más del 70 por ciento de las enfermedades se pueden prevenir a través de una alimentación equilibrada y la actividad física? La alimentación contribuye a prolongar una óptima salud visual y así, evitar futuros problemas. ¿Qué comer para tener una mirada perfecta?

Redacción

Problemas visuales, como las cataratas o la degeneración macular, -muy frecuentes- pueden acelerarse por no vigilar el sobrepeso, el colesterol y la hipertensión arterial. La explicación es sencilla: los vasos sanguíneos de los ojos son muy pequeños y todas las alteraciones continuadas en el sistema cardiovascular pueden dañarlos y perjudicar la visión a largo plazo. La dieta es, por tanto, fundamental para preservar la salud ocular.

VITAMINA A

Es una de las vitaminas indispensables para la salud visual, ya que aseguran un buen funcionamiento y mantenimiento de la visión. De hecho, la vitamina A es también conocida como

retinol, ya que produce los pigmentos de la retina del ojo. Una carencia en esta vitamina puede producir diversos síntomas como: problemas en la visión nocturna; sequedad conjuntiva; inflamación de los párpados y ciertas ulceraciones de la córnea. ¿Dónde puedes encontrar esta vitamina? El tópico "la zanahoria es buena para la vista", tiene argumentos científicos. Contiene vitamina A y betacarotenos. Pero, no solo las zanahorias son una rica fuente de esta vitamina: las hortalizas y verduras de hojas verdes, frutas amarillas y anaranjadas (melocotón, albaricoque, mango, melón), tomates, pescado, queso y aceite de hígado de pescado, también son ricas en vitamina A.

B2 O RIBOFLAVINA

Contribuye a la asimilación de azúcares y yodo. Su falta en el organismo puede crear alteraciones importantes como *fotofobia* (molestia ocular en presencia de luz brillante) La cantidad recomendada es de 2 miligramos diarios, que se obtiene a partir de una alimentación sana y equilibrada. No te puede faltar: hígado de ternera o buey y todo tipo de vísceras.

VITAMINAS C Y E:

La vitamina C, en general, ayuda a estimular nuestro sistema inmunitario, influye en la regeneración de las capas epiteliales o mucosas de las vías respiratorias y es un potente antioxidante. Entre los alimentos más ricos en vita-

mina C podemos citar la frambuesa, cebolla, hortalizas de hojas verdes, tomates, cítricos (naranjas y limones) y pomelos.

Por su parte, la vitamina E es un potente antioxidante que ayuda a retrasar los efectos del envejecimiento ocular. Entre los alimentos más ricos en vitamina E, y que no deberían de faltar en una dieta equilibrada, puedes incluir aceites vegetales, germen de trigo, frutos secos, legumbres y hortalizas.

Son muchos los estudios que demuestran que el trabajo en equipo de estas dos vitaminas pueden llegar a retrasar la aparición de cataratas y

de la degeneración macular, una enfermedad visual propia de las personas mayores.

LUTEÍNA

Funciona como un filtro solar natural ubicado en el fondo del ojo. Por eso, protege la vista de los efectos dañinos del sol y previene la pérdida visual que suele producirse naturalmente con el paso del tiempo. El ojo tiene una zona denominada mácula y es allí donde actúa la luteína; es el punto donde más agudeza visual tenemos, por lo tanto, la luteína es fundamental para una adecuada salud visual. Los principa-

les alimentos que aportan luteína al ingerirlos son: espinacas calabaza, tomate, pimiento, brócoli, maíz y verduras de hojas verdes crudas.

Cuidado con: el uso de suplementos de luteína, ya que un consumo sin control de suplementos puede ocasionar excesivas concentraciones de luteína, que si bien no se ha demostrado toxicidad, genera hiperqueratosis que se caracteriza por una pigmentación amarilla en la piel debido a que el exceso no es absorbido. Pregunta a tu especialista.

Asimismo, no olvides completar tu dieta equilibrada con un poco de actividad física. ■

VITAMINAS

ALIMENTOS

Vitamina A

Tiene una relación directa con la función visual. Su carencia puede provocar disminución de la agudeza visual cuando oscurece, sequedad de la conjuntiva, inflamación de los párpados y ulceraciones en la córnea.

Se encuentra en la zanahoria, las espinacas, el tomate, la yema de huevo, el hígado, las verduras y los lácteos.

Vitamina E

Es un potente antioxidante. Su combinación con la vitamina C, A y Luteína puede disminuir el riesgo de cataratas y degeneración macular.

Se encuentra en la manzana, el aguacate, la ciruela, el melón, el plátano, el tomate, y los espárragos.

Vitamina C

Muy efectiva para reducir el riesgo de cataratas. Excelente antioxidante. La falta de vitamina C puede incidir en la aparición de degeneración macular asociada a la edad.

Se encuentra en frutas (sobre todo cítricos), tomates, melón, verduras de hojas verdes, col cruda...

Luteína

Protege a los ojos de la radiación solar. Eficaz para la prevención de cataratas y DMAE.

Se encuentra en espinacas calabaza, tomate, pimiento, brócoli, maíz, verduras de hojas verdes crudas.

Riboflavina B2

Conserva el estado de las superficies húmedas del cuerpo, como los ojos. Posición a la córnea y alivia la fatiga visual.

Se encuentra en: verduras, leche, levadura de la cerveza, harina integral.



La Fundación Salud Visual, Desarrollo Optométrico y Audiológico recuerda que las dietas ricas en grasas saturadas, azúcares y proteínas se relacionan con el envejecimiento ocular prematuro

Un abanico de color en tus ojos

*Las utilizas para ver bien, pero también
para "verte" bien. Este otoño juega
con el color y ¡con todas las garantías!*

Redacción

Las lentes de contacto, además de mejorar tu visión, son también un producto cosmético que te permite cambiar la apariencia. La oferta es muy amplia. Puedes encontrar una gran gama de colores, materiales y precios. Sin em-

Recuerda que las lentes de contacto de color son un producto sanitario

bargo, a la hora de adquirir unas lentes de contacto de colores no sólo hay que tener en cuenta la estética. Como producto sanitario que son, hay que seguir ciertas recomendaciones para evitar posibles daños y complicaciones. No te arriesgues y acude a un establecimiento sanitario óptico.

No te arriesgues. Acude a tu establecimiento sanitario, siempre respaldados por profesionales de la visión. Exige siempre las máximas garantías de seguridad.

¿CAMBIO RADICAL?

Las lentes de contacto de color se comercializan graduadas, pero también pueden ser adquiridas por personas que no necesiten ningún tipo de corrección visual.

Según el tipo de cambio que quieras (radical o moderado):

TINTADO TRANSLÚCIDO (O DE REALCE): No cambian radicalmente tu color, sino que lo realzan, aportándole otro matiz. El color resultante será una combinación del color original de tus ojos con el tintado de la lentilla, ya que la lente translúcida deja ver tu iris, pero altera su color.

TINTADO OPACO: Con ellas cambiarás totalmente el color

natural de tus ojos, ya que son colores opacos y cubren el color original de tus ojos.

FANTASÍA: Si lo que pretendes es sorprender y evitar cualquier tipo de apariencia natural, éstas son tus lentes de contacto. Son un tipo especial de colores opacos. Pueden imitar ojos de animales, de vampiros, símbolos, etc. ¡Ideal para Halloween!

¿CUÁL ES TU COLOR?

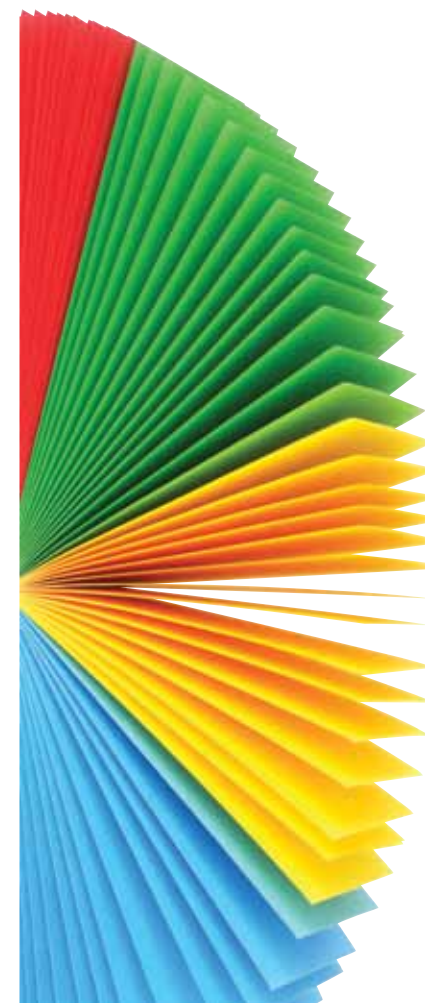
Antes de pensar en los diferentes colores que puedes elegir, piensa si quieres que tu entorno se de cuenta de inmediato que tus ojos han cambiado de color o bien, apuestas por un discreto cambio.

SI OPTAS POR UN CAMBIO RADICAL:

- ♦ Si el color natural de tu piel y cabello tienen tonalidades frías elige lentes de contacto de tonos cálidos como marrones claros o avellana.
- ♦ Si tu tez es oscura apuesta por colores brillantes como azules, verdes o violetas, ¡llamarán mucho la atención!
- ♦ Si tus ojos son marrones, las lentes azuladas o violetas transformarán radicalmente tu look habitual.

SI OPTAS POR UN MATIZ NUEVO:

- ♦ Buscar lentes de contacto que maten tu color natural, pero que no lo cambien radicalmente.
- ♦ Usar del mismo color base que tus ojos, de modo que resalten los bordes del iris y hagan su tono más profundo.
- ♦ Si tienes los ojos azules, puedes probar con verdes o grises.
- ♦ Si tu piel, cabello y ojos son de tonos cálidos (marrones, rojizos, anaranjados) puedes probar con lentes de color avellana de tono más o menos claro según tus gustos.



¿HAY RIESGOS?

Las lentes de contacto de color, justo en la zona central -donde está tu pupila- no tiene dibujo alguno, para no dificultar la visión. Es fundamental que estas lentes de color se adapten completamente a tus ojos para evitar problemas. Ten en cuenta:

- ♦ **No se pueden prestar.** Aunque son objetos cosméticos, las lentes de contacto pueden llegar a transmitir diversas bacterias, que pueden causar infecciones serias. Además, las que se adaptan a tus ojos puede que no sean las apropiadas para otras personas.
- ♦ En ocasiones la lente se puede desplazar de su posición (por ejemplo al pestañear), cubriendo parcialmente la pupila.
- ♦ Mantén los cuidados, limpieza y conservación adecuados. Pregunta y sigue siempre las indicaciones de tu Óptico- optometrista. ■



¿SABÍAS QUÉ...?

Si observas ante un espejo tus ojos podrás ver cómo no son de un color uniforme. Fíjate en que las líneas de diferentes tonalidades. Los fabricantes de lentes de contacto de color imitan estos patrones y sus productos presentan puntos y líneas de distintos tonos.



Enfocados en lo importante

Calidad Materiales Asistencia Liderazgo

Nuestra misión es clara.

Ofrecer productos y asistencia de calidad. Durante años hemos venido ofreciendo materiales de altas prestaciones. Materiales como Boston ES®, Boston EO®, Boston XO® y Boston XO₂® para uso diario y uso prolongado, y para diseños de lentes especiales. Además, ofrecemos formación en las aplicaciones de las lentes especiales, en conjunción con nuestros laboratorios autorizados. Es lo que los optometristas nos dicen que necesitan para ofrecer una mejor atención visual. Y es lo que ofrecemos.

Las lentes en material Boston están disponibles a través de Conoptica.

Materiales
Boston®

BAUSCH + LOMB



®/™ indican marcas registradas de Bausch & Lomb Incorporated.

bostonlentesgp.com

Existe un tipo de lenguaje no verbal. En este tipo de código no verbal, parpadear deprisa es un claro signo de ansiedad. Algunas personas empiezan a parpadear los ojos muy rápido (en conjunción con un aumento del ritmo cardíaco), cuando se ponen nerviosos.



Abre y cierra el telón de tu mirada

Puede parecer algo banal. Sin embargo, el hecho de abrir y cerrar los ojos, parpadear, es fundamental para mantener una óptima salud visual.

Redacción

El párpado es una membrana que cubre la parte externa de los ojos y su misión no es otra que la de proteger a los ojos; con la ayuda de otros colaboradores, como son las pestañas. Los párpados tienen unas funciones muy concretas y, a la vez, fundamentales para tus ojos:

- ♦ Mantienen una óptima higiene. Es vital. Con este aparente y sencillo gesto se mantienen limpios e hidratados de forma continua.
- ♦ Evitan posibles lesiones. Es un acto reflejo, por ejemplo, cerrar los ojos cuando un objeto se aproxima.
- ♦ Cuidan de que las luces brillantes lleguen a molestar.
- ♦ Cerrar los ojos también permite relajarnos.

NO ESTAN SENCILLO

En un abrir y cerrar de ojos. Con esta frase simbolizamos la facilidad para hacer algo, pero puede que no sea tan cierto este dicho. El hecho de parpadear, un acto semi involuntario, requiere que el párpado superior sea capaz de ejercitar abrir y cerrar; lo logra gracias al músculo elevador. Por su parte, el párpado inferior también tiene un objetivo: realiza un movimiento

Ejercita tu parpadeo

Realizar unos sencillos parpadeos, además de mantener bien hidratados tus ojos, te servirán para mantener una bonita mirada. Fortalece los músculos y evitarás la caída de tus párpados!

♦ **¡Se abre el telón!** Imagina que tus ojos son el telón de un teatro. Realiza 10 parpadeos completos (cerrar, abrir y cerrar).

♦ **Parpadeo fuerte:** Contrae con fuerza tus párpados, apretando los ojos, los puños y todos los músculos de la cara. A continuación abre al máximo los ojos, puños y estira

la cara abriendo la boca. Repite 5 veces. A continuación realiza siempre parpadeos rápidos.

♦ **Parpadeos rápidos,** como aleteos de mariposa; rápidos durante 7 segundos. Al terminar, cierra los ojos para relajarte.

♦ Parpadea cada **ojo por separado.**

♦ Rota los ojos hacia arriba, abajo, izquierda y derecha. Realiza cuatro series de 20 repeticiones.



oblicuo, para llevar toda la lágrima al punto lagrimal.

Este gesto suele variar. No parpadeamos de la misma forma durante todo el día. Ni si quiera todas las personas parpadean el mismo número de veces. Depende del trabajo que estemos realizando, del nivel de concentración que requiera la tarea, la sequedad ocular, nuestro nivel emocional, si llevamos lentes de contacto... El número normal de parpadeos por minuto en una persona sin complicaciones visuales es 14,5 y el ojo permanece 0,4 segundos cerrados en cada uno de ellos.

NI UN SOLO MINUTO

Un solo minuto sin parpadear y puedes sufrir una desecación lagrimal en la córnea y comenzamos a sentir molestias. Según los expertos, la frecuencia del parpadeo oscila entre las 5 y las 15 veces por minuto, aunque esto depende de muchos factores. Entre ellos, los más importantes son la producción de lágrima de cada persona, la humedad ambiental, los agentes irritantes de la atmósfera, la intensidad luminosa, la edad y la atención que se esté prestando a un tema. Así, cuanto más interés suscita éste en nosotros, menos parpadeo se produce. ■

Oídos limpios en 10 pasos

Mientras no tengamos algún tipo de problema de audición o de dolor, no solemos prestarles demasiada atención. Sin embargo, mantener un sencillo cuidado diario puede evitar daños importantes. Redacción

La limpieza de los oídos es vital. De lo contrario, el efecto obstructor en el sistema auditivo puede provocar daños en el sistema. El cerumen, sustancia que tiene su lado positivo -pero que en exceso puede ser un problema-, es uno de los grandes conflictos. Con unos sencillos pasos puedes mantener tus oídos de forma óptima:

1

Limpiar los oídos por dentro y por fuera. El pabellón auditivo externo se puede limpiar con un tejido húmedo en toda aquella superficie que nuestro dedo sea capaz de alcanzar. Sin embargo, el oído interno es mucho más delicado.

2

El mejor momento. Sin duda, los expertos aconsejan durante la ducha o el baño, ya que tenemos la piel húmeda y es más fácil retirar el cerumen. Permite que el agua penetre en los oídos durante dos minutos, manteniendo la cabeza ligeramente inclinada. Tras esos minutos, incorpórala a su posición normal, de manera que fluya el agua templada, la cual trae consigo la cerilla reblandecida que se absorbe con algodón. Es un procedimiento rápido que a la larga nos ahorra tiempo y complicaciones.

3

Bastoncillos, ¿sí (o no)? A pesar de los datos estadísticos, el 93 por ciento de los españoles usan estos pequeños bastoncillos, los expertos desaconsejan su uso porque lo que consiguen es compactar e introducir, aún más, el cerumen hacia el fondo del oído externo. Este "empujoncito" y la falta de visión directa puede tener graves repercusiones como: pérdidas de audición, heridas, infecciones o perforaciones.

4

Difusores de agua marina. Son bastante utilizados, ya que permiten una buena higiene dentro y fuera de los oídos. Además, permiten el reblandecimiento del tapón de cerumen y auto-elimina el resto de piel que suele acumularse en el conducto auditivo.

6

Periodicidad de la higiene: Aunque parezca contraproducente los oídos no deben de limpiarse todos los días, sino durante días alternos.

5

Nada de introducir objetos punzantes. Este tipo de objetos puede introducir, aún más, el cerumen o producir heridas y perforaciones. Es curioso y paradójico. Pero, según un estudio elaborado por un hospital catalán, -a pesar de que el 74 por ciento de los españoles es consciente de que el empleo de bastoncillos es perjudicial para los oídos-, el 93 por ciento de la población los utiliza. El dato más sorprendente es que un 7 por ciento, ¡reconoce emplear objetos punzantes!

7

Generación mp3: El abuso de auriculares y aparatos externos pasa factura a la salud auditiva. Puede favorecer la producción de cerumen; incrementar la suciedad y los residuos o producir infecciones y pérdidas de oído. Esto no significa que la música sea incompatible con tu salud auditiva. ¿Sabías que existen productos auditivos para profesionales del sonido? Los músicos, motoristas o cualquier profesional que ejerce en ambientes muy ruidosos protegen sus oídos. ¡Pruébalos!

8

Acudir al experto. Si hay tendencia a la formación de tapones o desarrollar patologías auditivas debes acudir a un especialista más asiduamente.

9

La cera, no es un enemigo



No es el enemigo al que hay que abatir. Es más, el cerumen es un importante aliado para la salud de tus oídos, ya que es el mecanismo de "auto lavado". Cada persona produce la cantidad de cera que necesita su cuerpo y la elimina de forma diaria. Por un lado, permite capturar la suciedad que puede colarse pero, además, es vital para mantener un equilibrio justo del Ph. La patología surge cuando se produce en exceso o cuando se realizan malas prácticas en el mantenimiento de la higiene.

10

¡Cuidado con los más pequeños de la casa! Son muy frecuentes las otitis en los pequeños de la casa. Lloran con desconsuelo y se tapan sus pequeños oídos con sus manitas. Una de las formas de prevenir este tipo de dolencias es con una correcta higiene auditiva. Eso sí, recuerda que no debes de limpiar sus oídos todos los días (lo ideal es en días alternos).

Ellas miran por ti, mira tú por ellas

Si tienes tus gafas bien cuidadas verás el mundo de otra forma. Unos sencillos trucos te ayudarán a mantenerlas en perfecto estado durante más tiempo.

Redacción

Cuidado con los pequeños desperfectos

◆ Si se te aflojan las bisagras es necesario ajustarlas. Pero, ¡cuidado! Si aprietas demasiado puedes romper la rosca y hacer que quede inservible. Son piezas muy pequeñas. Acude a tu Óptico-optometrista para evitar posibles destrozos.

◆ En el caso de que hayas perdido un pequeño tornillo de tus gafas, también debes de tener cuidado; no todas estas pequeñas piezas te servirán, ya que existen de diversas medidas. Si no pones la medida exacta puedes estropear el marco entero.

FUNDA

Cuando no estés usando las gafas déjalas siempre dentro de su estuche, donde estarán más protegidas de cualquier percance exterior. Las fundas blandas también protegen, sin embargo ante una caída, no lo hacen del mismo modo.

CADENAS Y CORDELES

Sirven para llevar contigo tus gafas. Su uso es recomendable para actividades que requieran poco movimiento.

AJUSTE

Acude a tu Óptico-optometrista, como mínimo, cada 6 meses para que las revise y las regule adecuadamente a tus necesidades.

CALOR

No coloques las gafas cerca de una fuente de calor o en el interior del coche a pleno sol, ya que se podrían deformar por la dilatación de los materiales.

ABRASIVOS

Evita los productos abrasivos, por ejemplo los detergentes domésticos que pueden debilitar tus gafas.

HUELLAS

Sujeta siempre las gafas por la montura, así evitarás ensuciarlas y dejar residuos que puedan ser abrasivos, en las mismas. Los tratamientos anti-reflejantes te ayudarán a que tus gafas permanezcan limpias por más tiempo.

LA GAMUZA

Limpia las gafas a diario con la gamuza que te proporciona tu Óptico-optometrista. Otros sistemas, por suaves que parezcan, pueden rayar la superficie. Recuerda, una zona sucia en una lente es una zona traslúcida y no transparente, con la pérdida de calidad visual que esto implica.

EL LAVADO

Lava la gafa con agua y un jabón neutro y sécalas con un paño fino de algodón. Si tu montura es metálica evita mojarla en exceso. Como no siempre podrás tener a mano agua o jabón neutro puedes recurrir a diversos productos que encontrarás en los establecimientos sanitarios de tu Óptico-optometrista como:

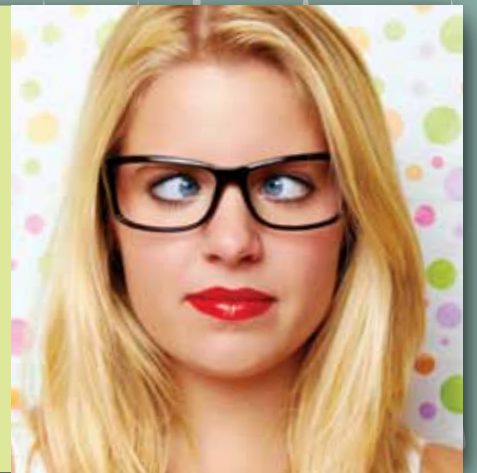
- ◆ **Spray:** Son vaporizadores que humedecen y facilitan la limpieza de los cristales, permitiendo además que se empañen menos, ya que cuentan con un tratamiento antivaho.
- ◆ **Toallitas húmedas:** Realizan la misma función que el spray y son de un solo uso. La desventaja puede ser el precio.
- ◆ **Paño de microfibra.**

PLEGADAS

Al quitarte la gafa, lo idóneo es dejarla plegada. De este modo es más difícil que se rompa por cualquier accidente. Asimismo, la gafa debes de quitártela con las dos manos. Aunque en muchas películas lo hagan (quitarse la gafa con una sola mano), es un error, ya que ejerces toda la fuerza sobre una misma patilla y, con el tiempo, la montura se deforma.

Atento a la parte central de tus gafas

Es una zona muy sensible a la acumulación de polvo. La parte central del armazón que une los dos cristales -sobre todo en la unión de las piezas de plástico o silicona que se apoyan sobre la nariz con el resto del marco-, con el paso del tiempo, las partículas de suciedad que quedan adheridas allí se hacen visibles y no solo afean el aspecto general de las gafas, sino que además podrían ocasionar algún problema en la salud visual.



Tu mirada es única... No la arriesgues con **peligrosas imitaciones**

Es fácil ponerle atención a "ofertas" casi irresistibles en tiempos de crisis. Pero, y si esos euritos que te ahorras te restan salud visual, ¿compensa? No le pongas precio a la salud de tus ojos.

Redacción

EL DATO

Muchas de las gafas que se adquieren a través de Internet o en establecimientos no homologados ni especializados, son gravemente perjudiciales para la salud visual. No es una leyenda urbana o una estrategia de los Ópticos-optometristas para vender más. Como demuestra un estudio de la Universidad Complutense de Madrid, el 90 por ciento de las gafas que se venden en puestos ambulantes o mercadillos son "dañinas para la vista".

EL SOL, ¿ENEMIGO?

El sol es una fuente inestimable de energía y, también, de salud. Sin embargo, dentro de la radiación solar (visible, infrarroja y ultravioleta), si se extralimitan, existe un grave riesgo para la salud; especialmente con los rayos ultravioletas (UV). El sol emite varios tipos de radiaciones:

- ♦ La luz visible, que es la que nuestros ojos perciben.
- ♦ Los rayos infrarrojos, los cuales también son invisibles para el ojo humano. Esta radiación es la responsable del calor que proporciona el sol. En condiciones normales no dañan los ojos.
- ♦ Ultravioletas:
 - ♦ UVC: No llegan a la superficie de la Tierra. Son muy peligrosas para el hombre, pero son absorbidas por la capa de ozono.
 - ♦ UVB: Son los que tienen mayor energía y por tanto son muy dañinos. Afectan a la córnea y al cristalino principalmente.
 - ♦ Ultravioleta A (UVA): Aunque tienen menor energía que los UVB, penetran más en el ojo, llegando a la retina, dañándola. Aparte pueden

producir cataratas a largo plazo, entre otras cosas. Son, por ello, los más perjudiciales para el ojo.

UNA GAFA CON GARANTÍAS DEBE...

Para evitar los perjuicios de los rayos de sol en los ojos, los fabricantes de gafas utilizan materiales capaces de absorber esas radiaciones dañinas. Son los conocidos materiales orgánicos. Hay diversas tecnologías aplicadas a las lentes protectoras. Conócelas:

- ♦ **Filtros de color:** Son capaces de reducir la cantidad de luz visible que penetra en nuestros ojos, por lo que evita los deslumbramientos. Existen varios tipos de filtros; cinco categorías (0-4), de menor a mayor protección. También apantallan parte de los rayos UVA y UVB.
- ♦ **Filtros UV:** Absorben la totalidad de los rayos UVA y UVB.
- ♦ **Lentes polarizadas:** La luz del sol no está polarizada. Es decir, se comporta como si estuviera formada por pequeñas partículas y ondas; vibra en muchos planos. Imagina un haz de luz compuesta por muchas ►►

Qué garantías tienes que exigir

- ✓ Presta atención a la marca "CE" como estándar mínimo de calidad.
- ✓ La gafa tiene que tener el número de categoría de filtro, es decir el factor de absorción. Va de 0 a 4, en función de la cantidad de absorción
- ✓ Solicita siempre la opinión de tu óptico optometrista



▶ pequeñas bolitas (fotones) que vibran como ondas cuando se mueven; cada bolita se mueve de una forma distinta (si se movieran todas a la vez sería un láser). Cuando se refleja en algunas superficies como el agua, la nieve, la carretera, etc. se polariza, es decir vibra en un sólo plano, generalmente horizontal. Esta luz polarizada parásita es especialmente molesta aun con filtros de color. Se eliminan fácilmente si el cristal está polarizado de modo que elimine la componente horizontal de la vibración. Son recomendables para conducir, esquiar, practicar deportes acuáticos, etc.

♦ **Filtros de luz azul (HEV):** La banda del espectro visible de alta energía correspondiente al violeta y al azul también resulta dañina a largo plazo con efectos de envejecimiento y degeneración macular. Existen lentes que reducen parte de la luz de estas frecuencias, pero no totalmente para permitir la percepción correcta de los colores. Para fabricar los filtros de azul se puede emplear la melanina, que es el pigmento natural que producimos para nuestra piel, pelo y ojos como protección contra la radiación. Con estos filtros se ve con mejor contraste mejorando así la visión. Anteriormente a la aplicación de la melanina se empleaban lentes amarillas.

♦ **Tratamientos antirreflejantes:** La luz que incide desde atrás se puede reflejar en la cara interna de la lente y llegar a resultar incómoda. Para evitarlo se pueden aplicar tratamientos antirreflejantes.

♦ **Lentes de alta curvatura:** Se trata de que tengan la curvatura necesaria

para que se adapten a la forma de la cara y reduzcan la cantidad de rayos laterales y traseros que alcancen la cara interior de la lente, permitan además una visión panorámica y protejan los ojos del polvo. Son especialmente indicadas para practicar deporte.

♦ **Lentes fotocromáticas:** Se trata de cristales que se adaptan a la radiación UV del ambiente, oscureciéndose proporcionalmente al ultravioleta que reciben.

♦ **Espejados:** Los espejos reflejan gran parte de la luz impidiendo que llegue

al ojo. Son adecuadas para su uso en ambientes deslumbrantes como la nieve, el mar, etc, especialmente los espejos oscuros.

EL RIESGO DE LAS IMITACIONES

Las gafas de los mercadillos y de los puntos ambulantes son dañinas para la vista, ya que solo son plásticos coloreados, que no solo no protegen del sol, sino que pueden aumentar los daños. Recuerda que la salud de tus ojos es muy importante como para arriesgarla. ■

¡Compruébalo! El colegio de Ópticos-optometristas de Canarias, consciente de este problema, ha elaborado un vídeo en el que demuestra cuál es el riesgo de estas gafas de imitación. El filme no deja indiferente, ya que muestra el perjuicio real de estas imitaciones. Entra en: www.coocan.es

La protección natural de tus ojos

Como si se tratase de una máquina, tu organismo también intenta protegerse de forma natural. ¿Cómo?

La pupila se contrae con el aumento de la luminosidad, con lo que llegan menos radiaciones, y el cristalino actúa como un filtro natural. Pero con mucha frecuencia, puede no ser suficiente. Por ejemplo, en las máximas horas de exposición al sol (el 70% de la luz ultravioleta llega de las 10

a las dos de la tarde), en algunos lugares (como zonas donde existe gran daño de la capa de ozono), a mayor altitud y en ciertas superficies que reverberan la luz (fundamentalmente, la montaña, que refleja un 80% de los rayos solares y el agua, un 20%).

En el caso de montañeros, deportistas acuáticos o esquiadores, la protección máxima es obligatoria. De hecho, incluso los niños deben utilizarlas en estas circunstancias.

Párpados hinchados, ¿será blefaritis?

Descubre todo acerca de esta leve patología visual

Redacción

Es un problema bastante frecuente. Son muchas las personas que notan una sensación extraña, como si tuvieran algo en los ojos; le pican, están rojos y observan como una especie de "caspa" en sus pestañas. En muchas ocasiones puede presentarse de forma tan leve que puede pasar inadvertida.

Ante estos síntomas, lo mejor es acudir a tu Óptico-optometrista, ya que puedes estar ante una blefaritis.

CAUSAS

A pesar de su nombre, la blefaritis es una patología visual muy común y benigna. De hecho, el cinco por ciento de la población española padece esta patología, aunque es la población femenina la que está más expuesta a esta patología.

Todos tenemos bacterias en la superficie de la piel, pero en algunas personas, éstas tienden a propagarse justo en la zona donde comienzan las pestañas.

Este exceso de bacterias alrededor de las pestañas puede causar "escamas" de caspa y una acumulación de partí-

culas en las pestañas y los bordes de los párpados.

Lo habitual es que su origen sea alérgico, por contacto entre los párpados y sustancias químicas alergénicas: cosméticos aplicados en los ojos (lápiz de ojos, sombra, colorete, rimel, etc.); los productos de limpieza utilizados para desmaquillarse; las sustancias que se depositan en nuestros dedos e inadvertidamente acercamos a los ojos (crema de manos, compuestos del tabaco, metales, etc.) o la polución, etc. Sin embargo, existen otras patologías que pueden relacionarse con la blefaritis:

- ◆ Mal funcionamiento de las glándulas sebáceas del párpado.
- ◆ La dermatitis seborreica (caspa del cuero cabelludo y las cejas).
- ◆ La rosácea (enfermedad de la piel que causa el enrojecimiento de la cara).
- ◆ Ácaros en las pestañas (pequeños organismos en las pestañas).

La Fundación Salud Visual, Desarrollo Optométrico y Audiológico te recomienda consultar con tu Óptico y seguir sus consejos ante cualquier síntoma



¿Se puede prevenir?

Como muchas de las enfermedades visuales, la blefaritis puede prevenirse:

✓ Es fundamental una buena higiene ocular. En este tipo de higiene no olvides incluir a tus lentes de contacto y tus gafas.

✓ Acude a tu profesional de confianza. Los Ópticos-optometristas te ofrecerán una serie de consejos, según las características de tus ojos. Es posible que recomiende la compra de algún producto específico para la limpieza de las gafas o para mejorar la higiene de tus lentillas.

DIAGNÓSTICO

El diagnóstico debe hacerlo el especialista.

No requiere pruebas demasiado complejas; la observación directa de los ojos y los síntomas anteriormente explicados suele ser suficiente para reconocerla, aunque puede ser necesario complementarlo con otro tipo de pruebas.

TRATAMIENTO

El tratamiento se basa en mantener una buena higiene palpebral, usando un champú suave diariamente, toallitas especiales y suero fisiológico (mejor a temperatura baja) para el aclarado.

En ocasiones, puede ser necesario utilizar un colirio con antibiótico y corticoide, que prescribirá el especialista: el primero desinfecta y el segundo reduce la inflamación. Resulta muy eficaz eliminar las escamas con un bastoncillo impregnado en el colirio, aplicándolo en párpados y pestañas 2 ó 3 veces al día durante una semana.

Lo más importante del tratamiento es la higiene de los párpados para eliminar las grasas y los restos celulares

que contienen las sustancias tóxicas que se acumulan e irritan los párpados. Además:

◆ Realizar un masaje en los márgenes palpebrales, pues favorece la secreción de las glándulas, desbloqueando su salida y mejorando la calidad de la película lagrimal.

◆ Aplica compresas a una temperatura un poco superior a la del cuerpo, con una gasa pequeña. Mójala con agua caliente y se aplica en los ojos cerrados al despertarse y/o varias veces al día. También puedes utilizar una infusión de manzanilla poco concentrada o suero fisiológico como sustitutos del agua.

◆ Haz una buena limpieza mecánica con una solución diluida de champú infantil o bicarbonato sódico con una gasa a la temperatura del cuerpo. La blefaritis se desarrolla con frecuencia en personas con tendencia a tener la piel grasa, caspa o resequeza en los ojos. Además, las personas con rosácea (una afección cutánea común que causa protuberancias similares a los granos y enrojecimiento facial), pueden sufrir de rosácea ocular, la cual afecta los párpados con enrojecimiento e hinchazón. ■





¿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*

Ambliopía

El ojo más holgazán

*Aprende a
detectar a tiempo
la ambliopía u
"ojo vago"*

Redacción

¿Recuerdas a tus compañeros del colegio cuando, de la noche a la mañana, aparecían en clase con un parche en el ojo? No es que se convirtieran en auténticos piratas de los mares del sur. Tenían ambliopía o, lo que es lo mismo, ojo vago. Y ese parche, que en poco tiempo desaparecía, tan solo era parte del tratamiento.

El ojo vago es un problema que si no se trata a tiempo provoca una disminución de la agudeza visual irreversible a partir de cierta edad, normalmente a los siete años (edad aproximada de maduración del sistema visual), ya que las células cerebrales encargadas de la visión que no han sido estimuladas durante la niñez no pueden desarrollarse después. Por tanto, la detección precoz es fundamental, tanto por parte de los padres como por los profesores, mediante las revisiones periódicas oculares anuales a las que debe acudir el niño.



QUÉ ES

Si un niño ve mejor con un ojo que con otro, la ley del mínimo esfuerzo le llevará a ver siempre por el mismo ojo, sin desarrollar el otro. Ese ojo perezoso será cada vez más vago, hasta acabar inservible. Es la ambliopía funcional. Y es que necesitamos que nuestros dos ojos trabajen correctamente para tener una visión correcta. Desde el nacimiento, vamos aprendiendo a que nuestros ojos trabajen juntos, enviando las imágenes al cerebro. Sin embargo, algunos niños esta desarrollan ambliopatía, un problema que conlleva un trastorno en su agudeza visual a causa de la pérdida de visión uno o en los dos ojos, causada por un defecto en la formación de la visión durante la edad infantil.

OJO HOLGAZÁN, ¿POR QUÉ?

En la mayoría de los casos, el ojo vago se debe a una diferencia de graduación entre los dos ojos, a causa de una

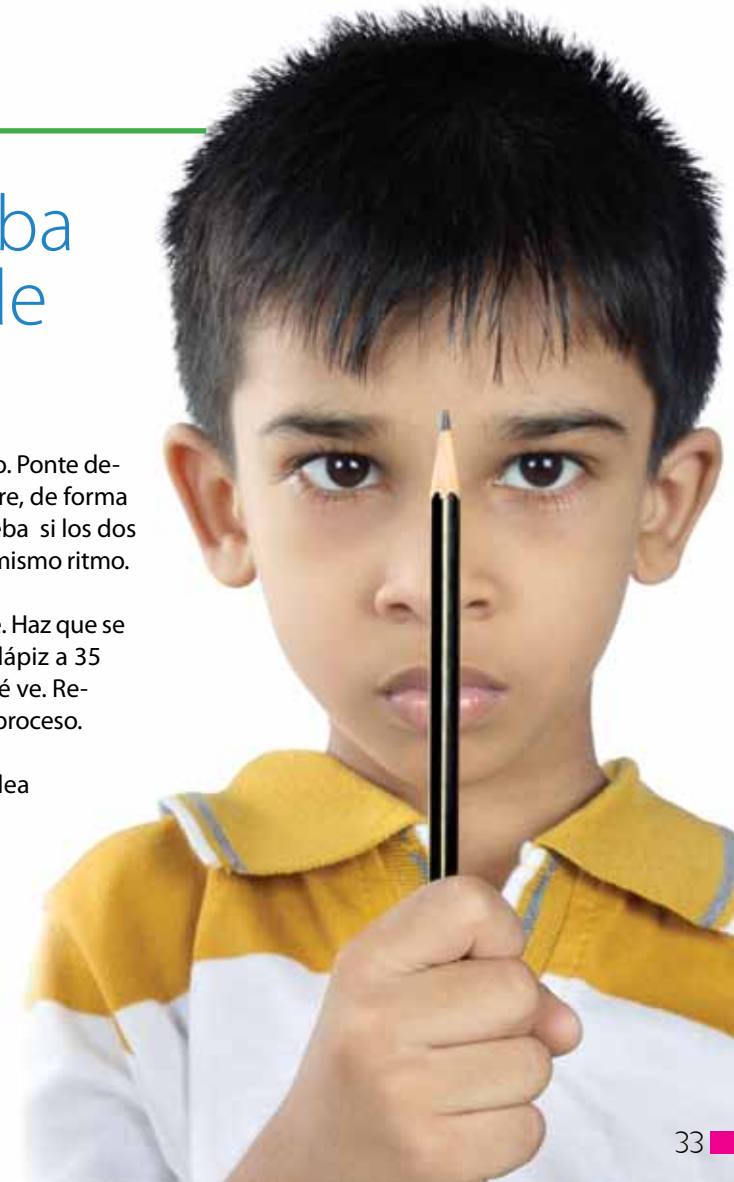
miopía o, más frecuentemente, una hipermetropía o un astigmatismo elevado. En otros casos, la ambliopía es producida por un problema de estrabismo (desviación ocular), que provoca una visión doble. Otras veces su origen está en un problema congénito que enturbia la visión, como una catarata o una córnea opaca. Todos estos problemas visuales impiden que la imagen se enfoque en la retina correctamente y, por tanto, con el fin de no tener visión doble, nuestro cerebro utilizará la imagen del ojo que funciona mejor y el otro, progresivamente, lo irá anulando, convirtiéndolo en un ojo vago.

El tratamiento se basa en proporcionar la mejor imagen posible al ojo vago, corrigiendo el defecto que padezca mediante gafas o lentes de contacto y, a la vez, estimular y obligar a que se use, tapando con un parche el ojo que funciona correctamente. ■

La Fundación Salud Visual, Desarrollo Optométrico y Audiológico advierte de que, en España, hay más de un millón de casos. Detectarlo a tiempo es sencillo; acude a tu Óptico-optometrista.

Comprueba la visión de tu hijo

- ◆ Coge un lápiz en cada mano. Ponte delante de tu hijo y haz que mire, de forma alternativa, al lápiz. Comprueba si los dos ojos se mueven igual, con el mismo ritmo.
- ◆ Pídele que mire al horizonte. Haz que se tape un solo ojo. Coloca un lápiz a 35 centímetros y pregúntale qué ve. Repite con el otro ojo el mismo proceso.
- ◆ Si ya sabe leer, pídele que lea con un ojo tapado. Luego tapa el otro y compara. En caso de que no tenga la edad para saber leer puedes hacer esta misma técnica con juguetes.



Agenda de temporada

Enoturismo, brinda en Jerez

Además de ser la cuna del flamenco (encontrarás los auténticos tablaos andaluces), Jerez es la cuna de los vinos. Cuenta con una amplia gama de variedades, que presentan una forma de elaboración única en el mundo, (*Fino, Amontillado, olorosos, Palo cortado, dulces, Moscatel, Pedro Ximénez*, etc). Jerez es un destino único para disfrutar de una original ruta etnológica.

DÓNDE. Jerez de la Frontera (más conocida como Jerez) es una ciudad de la bella provincia de Cádiz.

El teatro, al desnudo



El Centro Dramático Nacional en Madrid ofrece la posibilidad de acercar el mundo del teatro a la comunidad educativa, explicando todas las facetas de una puesta en escena; además de mostrar el patrimonio artístico y cultural de las dos sedes del CDN: el *Teatro María Guerrero*, declarado Bien de Interés Cultural y el *Teatro Valle-Inclán*, Premio Nacional de Arquitectura 2007. El recorrido, con una duración de una hora, ofrece una síntesis histórica del recinto y se muestra tanto el área de público, como la tramoya o zona técnica del teatro, tratando así de dar a conocer todas las profesiones que se desarrollan alrededor de una función teatral.

DÓNDE. Teatro María Guerrero (Calle Tamayo y Baus, 4) y Teatro Valle-Inclán (Plaza Lavapiés s/n)

CUÁNDO. Las visitas se realizan en horario de mañana, de martes a viernes y se conciertan con grupos, no de manera individual. Para reservar: actividades.cdn@inaem.mecd.es

En Positivo

Nos lo pueden quitar todo, menos las ganas de reír

¿Cansados de malas noticias? ¿del pesimismo? ¿del *Euribor* y del *Ibex*? La solución es "*En Positivo*", la actual y renovada puesta en escena, donde los hermanos Cadaval, te enseñarán a ver el vaso medio lleno y donde ayudarán a ver ese lado bueno que todo tiene, pero a veces cuesta encontrar. Una inyección de energía y positividad tan necesaria en estos tiempos que corren..



DÓNDE. Teatre Apolo (Barcelona)

CUÁNDO. A partir del 31 de octubre.

¡Cuidado con los dinosaurios!

Si eres de los fieles de la película de "*Parque Jurásico*" no puedes perderte una visita guiada al *Barranco Perdido*; el parque de paleoaventura de La Rioja. El *Barranco Perdido* es un parque pensado para todas las edades y disfrutar en familia. Tienes actividades relacionadas con la paleontología, zonas de aventura y de agua, entre otras muchas, para que juegues con los dinosaurios al aire libre.

DÓNDE. Está situado en Enciso, en una zona declarada Reserva de la Biosfera y el lugar donde se encuentran la mayor parte de los restos paleontológicos.



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
Patricia Arriaga Antón
patricia@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

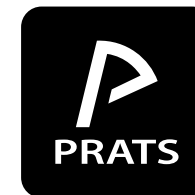
Director comercial:
Juan Carlos Collado
publicidad@grupoicm.es

Directora editorial:
Rosalia Torres Castro
rosalia@grupoicm.es

Administración:
África Hernández Sánchez
afrika@grupoicm.es

Suscripciones:
Cecibell Meléndez Mendieta
suscripciones@grupoicm.es

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



LOS OJOS ESTÁN PREPARADOS PARA VER CON LUZ,

PERO NO PARA MIRAR LA LUZ.

**NÚMERO DE PATENTE
ES - 2257976B2**



El 80% de la información sensorial llega a nosotros a través de los ojos. Es un hecho inevitable que ocurran cambios en la visión por el paso del tiempo, en particular, en la percepción del contraste, del color, de la profundidad y en la resolución espacial.

Además, con los años, el sistema visual de las personas se vuelve más vulnerable a los procesos degenerativos produciéndose cataratas, glaucoma y degeneración macular (DMAE).

Los daños a nivel interno del globo ocular causados por la fototoxicidad de la luz tienen carácter acumulativo, el daño se produce durante toda la vida, de la misma forma que los daños/lesiones causados por las radiaciones UVA/UVB sobre la piel.

LAS FUENTES DE LUZ QUE PROVOCAN FOTOTOXICIDAD EN LA RETINA DEL USUARIO.

- Artificial: Televisores, Smartphones, Tablets, ordenadores, fluorescentes, luces led
- Naturales: Sol

PROTEGE TUS OJOS DE LOS EFECTOS DAÑINOS DE LA LUZ

Localiza tu centro especializado CSR: www.certificadocsr.com

"EXIGE SIEMPRE TUS LENTES CON SU CERTIFICADO DE AUTENTICIDAD 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

Dónde y cuándo

CHRONOEXPRES

grupo Correos

Especialista en transporte urgente de documentación y paquetería