

CONSEJOS DE LA FUNDACIÓN

salud visual



FUNDACIÓN
SALUD VISUAL

www.funsavi.es

DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

Nº29

OJOS SANOS

Embarazo, ¿cómo lo ves?

INFOGAFAS

En Navidad, brilla con el maquillaje perfecto

Especial

CAMPAÑA
SALUD VISUAL
INFANTIL 2014

"Unos ojos para descubrir
el mundo"

Pág.10

Estas fiestas Pon a punto tus ojos

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 29

4

Salud al día

Noticias y calidad de vida

6

Pregunta a tu óptico-optometrista

8

Especial

Campaña Salud Visual Infantil 2014

12

Info gafas

El maquillaje ideal para estas fiestas.

14

Saber más

Árbitro, ¿es que no lo ves?

18

Bienestar visual

Evita la fatiga visual

20

Info lentes

Lentes de contacto y adolescentes, ¿compatibles?

22

Oír mejor

Audífonos, ¿cuál es el tuyo?

24

Mucho ojo

Estas fiestas, ¡pon a punto tus ojos!

28

Ojos sanos

Tu salud visual durante el embarazo

32

Todo sobre...

Fondo de ojo

34

Agenda

Citas culturales y de ocio

24

Seguro que ya estás ultimando todos los detalles para las fiestas o, al menos, estás planeándolos. Son días llenos de magia e ilusión y mereces verlos con toda la intensidad. Es el momento para una puesta a punto de tus ojos; es el momento de una revisión.



Carta a nuestros lectores

La Navidad está muy próxima y con ella, un aluvión de sentimientos y emociones: ilusión, magia y deseos; muchos deseos para un nuevo año. No te dejes llevar por la desazón de estos días. Quizás es un buen momento para mirar de forma distinta a tu alrededor; aprender a mirar los pequeños detalles; aprender a mirar el calor que nos proporcionan nuestros familiares y amigos; aprender a mirar la luz, entre la oscuridad. Hoy, más que nunca, tienes que mirar.

En estas páginas, la Fundación Salud Visual, los profesionales de cuidar de tu visión, te desean precisamente eso: una mirada cargada de ilusión y felicidad para el próximo año.

Juan Carlos Martínez Moral

Presidente de la Fundación Salud Visual,
Desarrollo Optométrico y Audiológico

12

Las gafas se han convertido en una tendencia; es el complemento estrella. Pero, ¿sabes maquillarte si llevas gafas? Con unas sencillas técnicas disfrutarás de tu complemento ideal y del maquillaje perfecto para brillar durante estas fiestas.



más información

www.funsvi.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

Mientras masticas, La publicidad no te afecta

Si eres de los que no paran de zapear cuando se emite la publicidad, un grupo de investigadores de la Universidad de Colonia, en Alemania, te ofrece la solución perfecta: ¡masticar! Ésta es la conclusión de un estudio reciente; mientras mastizamos somos inmunes a la publicidad. Los científicos lo achacan a que, cuando descubrimos una marca o producto por primera vez, los labios y la lengua simulan automáticamente la pronunciación del nombre sin que nos demos cuenta. Y lo mismo sucede cuando nos volvemos a reencontrar con la marca: la boca practica su pronunciación. Pero si mascamos un chicle, mastizamos comida o charlamos mientras vemos un anuncio, este fenómeno no se produce, y el cerebro no retiene el nombre de la marca.



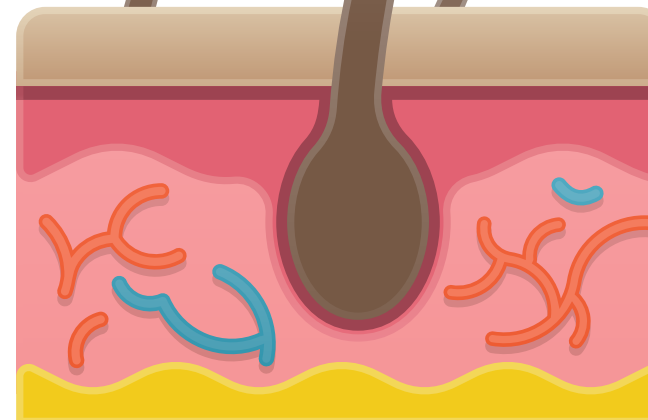
Si te rompes un hueso, ¡no bebas alcohol!

Consumir bebidas alcohólicas en exceso es nocivo para la salud y, según un estudio, para los huesos también; concretamente para los huesos humanos, especialmente para la curación tras sufrir una fractura ósea, debido a que el alcohol reduce la presencia de mineral en su estructura. Esto es lo que señala el Centro Médico de la Universidad Loyola, en Chicago (EE UU), que proporciona una idea de cómo el alcohol retarda la curación en los niveles celular y molecular. En los experimentos, un grupo de roedores fue expuesto a niveles de alcohol equivalente a tres veces el límite legal para conducir, mientras un grupo de control se expuso a cantidades idénticas de una solución salina. Los análisis mostraron que el callo, el tejido óseo duro que se forma alrededor de los extremos de los huesos fracturados, resultó menos mineralizado en los roedores que habían consumido alcohol, y el hueso que se formó no era tan fuerte.



Cultivos celulares para regenerar pelo

Un equipo de investigadores de EEUU ha logrado reproducir pelo en laboratorio, a partir de células del cabello del propio paciente. Este hallazgo es una gran esperanza para las personas que sufren algún tipo de alopecia (en nuestro país hay más de 3,5 millones de hombres sufren alopecia). Aunque las expectativas parecen ser positivas, aún no se puede hablar de tratamiento definitivo. Pero, si el éxito de este procedimiento se replicara en futuras investigaciones y si se confirmara que a largo plazo el pelo no pierde fuerza, significaría que, a partir de un único pelo, se podría clonar multitud de ellos. Una enorme ventaja respecto al trasplante de pelo, ya que lo que hace esta técnica es redistribuir el cabello de una zona del cuero cabelludo a otra, pero no aumenta la cantidad.



Un tercio de los españoles tiene ansiedad

Parece que los españoles estamos más nerviosos de lo habitual, ya que un tercio de la población toma o ha tomado alguna medicación contra la ansiedad, a pesar de que sólo la sufre uno de cada cuatro, según una encuesta realizada por el Centro de Investigación sobre Fitoterapia (Infito). Los ansiolíticos, recuerdan las sociedades científicas, pueden ocasionar importantes efectos secundarios, como dependencia y somnolencia diurna.

Los niños, ¿confían más en las personas atractivas?

Un experimento llevado a cabo por la Universidad de Harvard (EE UU) ha señalado que los niños con edades comprendidas entre 4 y 5 años confían más en la información que les proporciona una persona físicamente atractiva, que en lo que les dice un individuo a quien consideran feo. En la investigación, los niños debían ponerle nombre a seis objetos que desconocían. Y se les sugería que, para llevar a cabo la tarea, pidieran ayuda a un adulto. Al enseñarles las fotos de dos sujetos a los que no conocían y pedirles que indicaran cuál de ellos creían que sabría la respuesta (y por lo tanto a quién le preguntarían), los chavales escogían mayoritariamente al sujeto con el rostro más bello como informador "fiable".





Revisiones

Si tengo dolor de cabeza, ¿es porque necesito gafas?

Patricia. Madrid

El dolor de cabeza puede producirse por varios factores, aunque determinados defectos refractivos, son causantes de cefaleas. Es bastante probable que, si necesitas gafas y no las usas, en los trabajos que requieran fijar la vista como la lectura y los ordenadores por ejemplo, te produzcan malestar. Si padeces frecuentes dolores de cabeza es conveniente hacerse un chequeo visual con tu Óptico-Optometrista para descartar esta posibilidad.

Patologías

La diabetes,
¿afecta a la vista?

Marcos. Almendralejo (Badajoz)

Lamentablemente, sí. Las altas concentraciones de glucosa en la sangre, pueden provocar problemas en la retina y puede ocasionar una ceguera parcial a total. Por ello, es recomendable, además de mantener los niveles de glucosa normales, examinar la visión en periodos más cortos, cada 8 o 12 meses, para prevenir problemas mayores.



**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



Saber más

¿Es lo mismo vista que visión?

Marina. Madrid

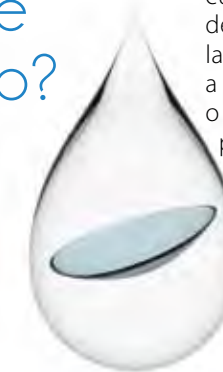
La vista es sinónimo de agudeza visual (capacidad de ver nítido). Sólo ocurre en los ojos. Por su parte, la visión es la habilidad del cerebro para extraer, procesar y actuar según la información que llega a la retina. Por ejemplo: la vista nos permite "ver" la matrícula de un coche a gran distancia, pero la visión es lo que nos permite interpretar la velocidad a la que se acerca el coche, prever el trayecto que va a recorrer y calcular el tiempo que necesita para llegar al punto por el que nosotros queremos cruzar la calle. La matrícula se ve, pero la velocidad no, aunque para construir la imagen mental de la velocidad de un vehículo necesitamos la información visual.

Alergias

¿Puedo utilizar lentes de contacto?

Raquel. Granada

Por supuesto que puedes utilizar lentes de contacto, siempre y cuando no seas alérgico a ninguno de los componentes del material de la lente. Si tienes hipersensibilidad a las soluciones de mantenimiento o padeces conjuntivitis alérgica, puedes utilizar lentes de usar y tirar, evitando así tanto el uso de líquidos como el posible contagio por usar las lentes varios días.



Tipos de cristales

¿Qué son los cristales fotocromáticos?

Roberto. Almería

Los cristales fotocromáticos cambian de color, de claro a oscuro, según la cantidad de luz (radiación UV) a la que son expuestos. Puede elegirlos en cristal orgánico tradicional, de alto índice, policarbonato y mineral. El resultado es un cristal que puedes utilizar para estar tanto en casa u oficina, como también al aire libre, sin perjudicar la visibilidad.



escribenos

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



Entrevista

FUNDACIÓN
SALUD VISUAL

“Los niños menores de 2 años no deberían ver la televisión”



*El doctor **Jesús García Pérez** es una institución en el ámbito de la pediatría. Una amplia trayectoria en el mundo de esta especialidad, que le ha llevado a ostentar el cargo de responsable de pediatría social en el Hospital Niño Jesús de Madrid. Con palabras precisas, certeras y gran templanza a la hora de hablar, el doctor García Pérez nos ofrece una magistral visión del niño y su contexto, a través de la salud visual.*

Con la crisis ha aumentado el número de patologías pediátricas sociales.

La pediatría es muy popular entre los padres. Sin embargo, la pediatría social puede quedarles algo más lejana. ¿Qué es un pediatra social?

Somos pediatras de amplio espectro, como los antibióticos. Esto quiere decir que no solo atendemos a los niños, sino también a su contexto social. Tratamos problemas médicos que originan problemas sociales y problemas sociales que originan sociopatías. Por ejemplo, un niño discapacitado es un problema médico, pero que puede suponer un problema social importante para sus padres. No valoramos solo al niño, sino que valoramos al niño con su familia. Por otro lado, también atendemos problemas sociales (derivados del uso y costumbres de las poblaciones). Por ejemplo las adicciones

sociales, como la ya tan frecuente adicción al móvil (*nomophobia*). De esta adicción derivan otras patologías como el *sexting* (envío de contenido erótico a través de móviles) o el *grooming* (conductas y acciones deliberadamente emprendidas por un adulto con el objetivo de ganarse la amistad de un niño).

El progreso informático, ¿juega en contra de los niños?

El progreso es el progreso. Hay que aceptarlo como tal y sacar lo positivo de él. En la actualidad, los chicos nacen con el móvil; son *nativos digitales*. Sin embargo sus padres y abuelos son *inmigrantes digitales*. El progreso no es nada perjudicial pero, hay que darle una utilidad positiva. Los padres son padres y deben fijar unos límites para gestionar de forma correcta ese progreso.

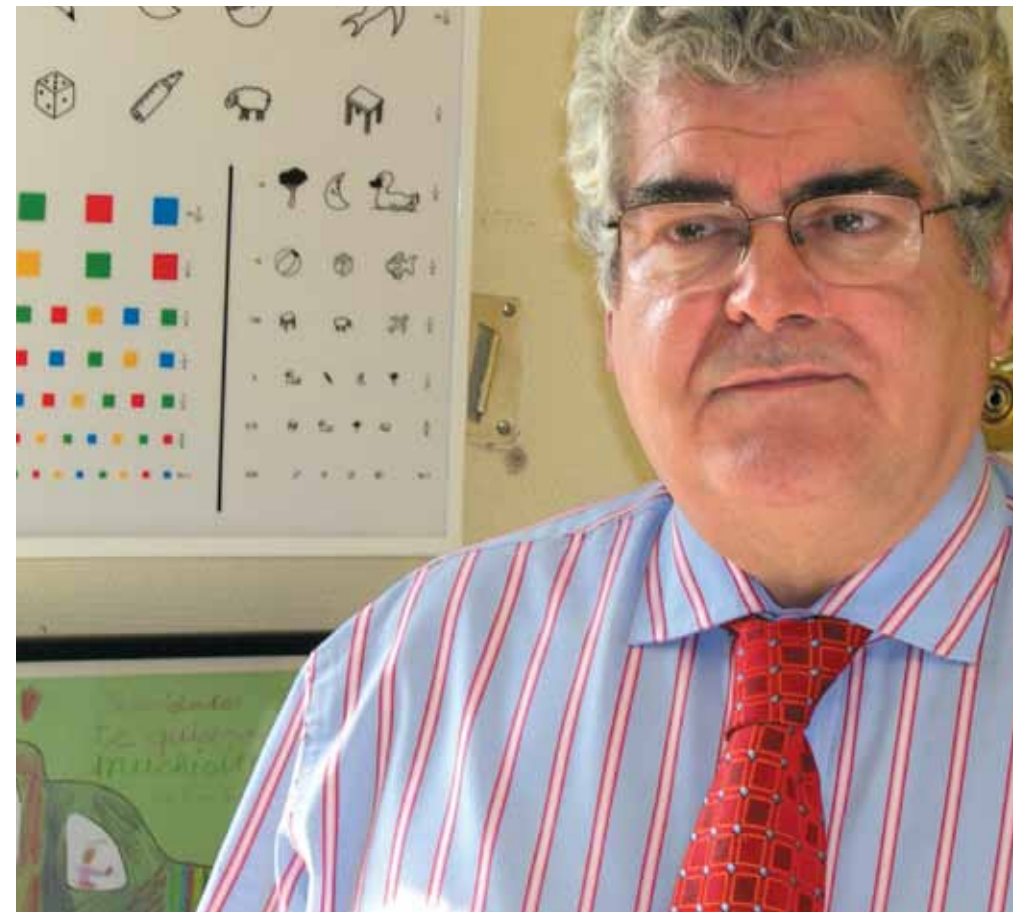
Estos hábitos, ¿han perjudicado la salud visual infantil?

Todos los excesos repercuten, por supuesto. Si están todo el día con las pantallas (móviles, tv, tabletas, etc.), generan una gran tensión y la vista no descansa. Hay que poner límites, por ejemplo la “regla de los 20”: cada 20 minutos dirige la mirada a un objeto a 20 metros de distancia, durante 20 segundos.

La regla de los 20, ¿es un consejo aplicable tanto en niños como en adultos?

No es un consejo. Yo no doy consejos, doy información. Son los abuelos los que aconsejan. Tampoco los padres aconsejan. Ellos son los encargados de poner límites. Por ejemplo, un niño menor de dos años no debería de ver la televisión porque su desarrollo ocu-

Unos ojos para descubrir el mundo



Los niños con problemas visuales conocen el mundo de otra forma; lo conocen distorsionado.

a una determinada capacidad física, y mirar, a cierto acto consciente y deliberado. Así, vemos todo lo que miramos, pero no miramos todo lo que vemos; basta tener los ojos abiertos para ver, pero para mirar necesitamos ejercer, en alguna medida, la voluntad. Por otro lado, hay que recomendarles a los padres que no olviden regalarles a sus hijos dosis de utopía, aunque sean tiempos difíciles. Los niños tienen que soñar, imaginar y fantasear. ¡Son niños! Para ello, lo mejor es la lectura. ■

lar (refracción ocular) no está maduro. Después de los dos años ya puede ver la televisión, pero de forma controlada. Ya sé que para los padres es muy cómodo, en esta vida que llevamos de prisas e inmediatez, ponerles la tele. Pero no es positivo para los chicos. Los padres deben buscarles alternativas al abuso del ocio digital: pasear; hacer deporte; jugar, socializar al niño... No puede ser todo ocio digital. Y, por supuesto, hay que enseñarles no a ver, sino a mirar.

¿Cómo se enseña a mirar?

Es curioso, pero los niños no miran ¡escudriñan! En estos días, a todos se nos ha olvidado mirar a los ojos cuando hablamos. Para los niños es fundamental la mirada de sus padres, aún cuando sea en el momento de la regañina. Los padres no tienen que ver a sus hijos, sino mirarlos. Es distinto. Ver alude más

Ya es un problema real...
iPhubbing!

Desde hace media década, todos hemos sufrido al menos una vez “*phubbing*” durante una reunión de trabajo o una comida familiar. Es decir, el acto de menospreciar a quien nos acompaña al prestar más atención al móvil u otros aparatos electrónicos que a su persona. En EEUU es un problema de tal magnitud que los expertos aseguran que, casi el 90 por ciento de los adolescentes, prefieren el contacto vía texto que cara a cara.

Campaña Salud Visual Infantil 2014

¿Qué es?

La **CAMPAÑA DE SALUD VISUAL INFANTIL 2014** es una iniciativa puesta en marcha por la Fundación Salud Visual y Desarrollo Optométrico y Audiológico (FUNSA-VI), en colaboración con la Sociedad Española de Pediatría Social (SEPS), que persigue la sensibilización de la población sobre la importancia de la salud visual del niño, como pieza vital para su desarrollo.

¿Qué pretende?

Esta campaña pretende concienciar a la población de la importancia de las revisiones visuales en edad temprana para que el niño consiga el desarrollo intelectual y afectivo adecuado. El **óptico-optometrista** y el **pediatra** son los profesionales de **atención primaria** encargados de detectar los posibles problemas visuales del niño. Pero, también los padres pueden ayudar a descubrir dichas patologías.

Decálogo para padres

Para ello, la **Fundación Salud Visual** en colaboración con la **Sociedad Española de Pediatría Social (SEPS)**, ha elaborado un decálogo sencillo, directo y cercano:

1 Estar alerta

Los padres deben estar atentos a cualquier signo que pueda poner de manifiesto un problema visual y recurrir a un profesional de la visión.

2 El primer examen visual

Los niños deben tener su primer examen de la visión entre los 6 y los 12 meses. Este examen es importante para detectar problemas visuales que podrían impedir la capacidad del niño para aprender.

3 Controlar la calidad del aire del hogar

En el invierno, los sistemas de calefacción en hogares, colegios y escuelas infantiles crean un aire seco. Se puede considerar el uso humidificadores portátiles para mantener la humedad del aire; esto ayudará a prevenir la irritación ocular causada por la sequedad. Si existe una mascota, mantenerla fuera de las zonas donde sentarse o acostarse, como sofás y sillas.

4 Tener en el botiquín suero fisiológico

Si por alguna razón cae o salpica una sustancia peligrosa en los ojos, limpiarlos con solución salina durante unos 10-15 minutos.

5 El tabaco...

Los padres y adolescentes que fuman pueden ser más propensos a contraer cataratas, daño del nervio óptico, y la degeneración macular. Además, generan un ambiente poco saludable para el sistema visual.

¿Qué es la Fundación Salud Visual?

La **Fundación Salud Visual**, Desarrollo Optométrico y Audiológico, es una organización sin ánimo de lucro, de carácter nacional y promovida por el Colegio Nacional de Ópticos-Optometristas, cuyo principal objetivo es la promoción y desarrollo de la salud visual y auditiva de la sociedad y, concretamente, la formación y difusión en el ámbito de la Optometría, la Óptica Oftálmica y la Audiología Protésica.



FUNDACIÓN
SALUD VISUAL

6 Descansar los ojos de la pantalla del ordenador, la tableta y la televisión

Utilizar la regla 20-20-20 para que los ojos descansen. Cada 20 minutos, fija la vista en algún objeto a 20 metros o más, durante al menos 20 segundos. Ayuda a romper la tensión constante de centrarse en un objeto cercano, como leer o mirar una pantalla de ordenador. Y siempre estar seguro de que haya una distancia de un brazo entre el niño y el objeto en el que fija la vista.

7 No permitir que vean la televisión

Un niño menor de dos años no debería ver la televisión, porque su sistema visual no está aún maduro. A partir de esa edad puede hacerlo, pero de forma controlada.

8 Comer verduras, frutas y pescado

Comer verduras como la espinaca, la col o las coles de Bruselas, así como bayas de color oscuro como los arándanos y moras. Los alimentos ricos en omega-3, como las nueces y el pescado, reducen la inflamación en los vasos sanguíneos del ojo.

9 Protección en los ojos

Los ojos también reciben la exposición solar como la piel. Es importante usar gafas de sol siempre homologadas, también los niños.

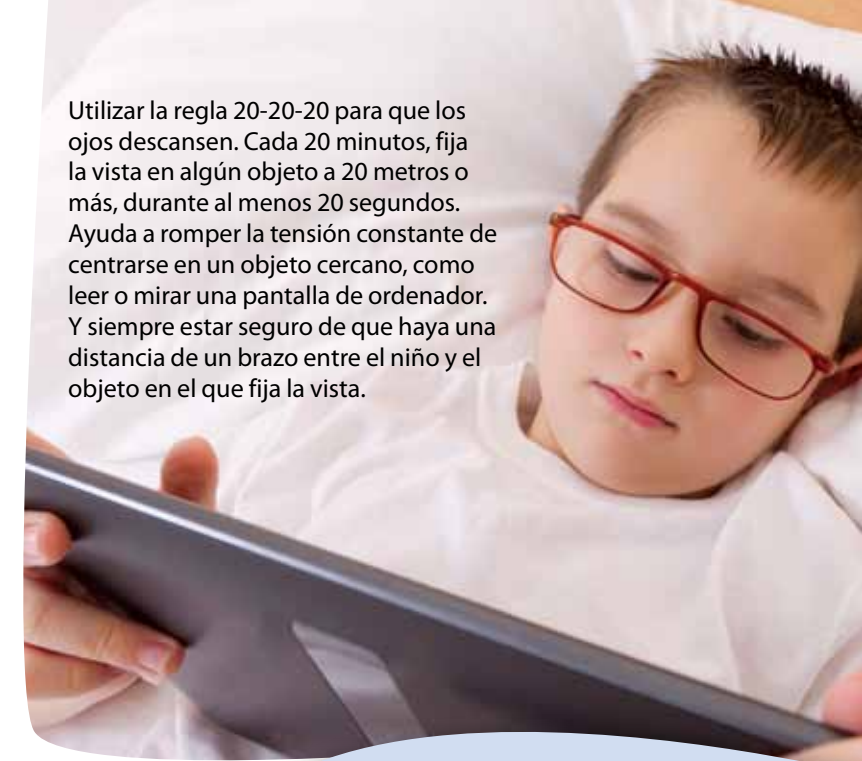
10 Visitar periódicamente a su Óptico-Optometrista u Oftalmólogo

A los niños, se les debe realizar un examen visual con regularidad. Al año, a los tres años, a los seis años, a los nueve, trece años y a los dieciocho años desde el punto de vista preventivo. Si en cualquier momento hay alguna duda, consulte con un profesional.

¿Qué es la Sociedad Española de Pediatría Social?

La Pediatría Social es una rama de esta especialidad médica; la ciencia que se dedica a la atención a la salud de los niños. Abarca todas aquellas situaciones en las que la salud del niño sufre por una causa externa social y, también, aquellas situaciones de la salud del niño que repercuten sobre su entorno social.

Como los niños, habitual y deseablemente, se encuentran en el ámbito familiar que, en sí mismo ya es un contexto social, hay muchos que entienden que toda la Pediatría es Social. O que la Pediatría y su práctica, cuando no es social, cuando no tiene en cuenta los orígenes y las consecuencias sociales de la enfermedad y la salud, no es verdadera Pediatría. Por eso hubo un tiempo que todos los miembros de la sociedad pediátrica española, agrupados en la Asociación Española de Pediatría, lo eran de la sección de Pediatría Social. Más recientemente y con los cambios en las formas y modos de agruparse los profesionales de la Pediatría, se constituyó la Sociedad Española de Pediatría Social.



Estas fiestas
brilla
con luz propia...

en **7 sencillos pasos**

Las gafas se han convertido en una tendencia; es el complemento estrella. Pero, ¿sabes maquillarte si llevas gafas? Con unas sencillas técnicas disfrutarás de tu complemento ideal y del maquillaje perfecto para brillar durante estas fiestas.

Redacción

1

Quédate con una frase:

“En la sencillez está el éxito”. Para las personas que usan gafas, el centro de atención natural de sus caras es la gafa. Por ello, no busques recargar tus ojos con un maquillaje excesivo. Apuesta por:

❖ **Maquillaje sencillo.** La tendencia para este año sigue siendo el look “somekey eye” (ojos ahumados).

❖ Si tienes **miopía**, y eres usuario de gafas, debes intentar lograr una sensación de aumento del ojo. Emplea iluminadores o sombras color vainilla. Prueba con colores claros o luminosos.

❖ Si tienes **astigmatismo**, no tendrás problemas con tus maquillajes. Los cristales de las gafas no crearán extraños efectos en tus ojos así que, por suerte, tu maquillaje de ojos no tiene por qué variar.

❖ Para la **vista cansada o la hipermetropía**: No abuses de colores chillones o demasiado llamativos. Opta por colores oscuros o tierras.

❖ Según tu **forma de ojo**:

- Las sombras de color claro pueden servirte para resaltar o poner en relieve.

- Las sombras oscuras permiten dotar a tus ojos de cierta profundidad.

2 Colorete, ¿para dar color?

El colorete no solo sirve para aportar algo de color. También da forma y matices a tu rostro. No olvides que las gafas suelen proporcionar un efecto anguloso por las monturas. Para dulcificar tu rostro y suavizar las facciones también puedes aprovecharte de este cosmético. Eso sí, no todos los colores son apropiados para ti. Todo dependerá del tono de piel y pelo:

- ❖ Las rubias se ven más favorecidas con cualquier tono de rosa, al igual que las morenas de piel clarita.
- ❖ Las morenas o castañas de piel oscura deben utilizar tonos más marrones o dorados.
- ❖ Si tienes el pelo castaño claro te favorecen los tonos anaranjados o rojizos. De todos modos, intenta que el tono sea similar al tono natural de los labios para un look natural.

4 Pestañas, ¡hasta el infinito!

En muchas ocasiones, las prisas pueden hacer que solo emplees de forma suave la máscara de pestañas. El truco es, justamente, lo contrario si utilizas gafas. Aplícalo, ¡dos veces! Es muy sencillo, fija la primera capa, espera unos segundos y aplica la segunda.

3 Tus labios

Uno de los mandamientos del maquillaje perfecto reza así: “en un maquillaje idóneo hay que elegir entre destacar ojos o labios”. Estas pautas si llevas gafas, ¡cambian! Es decir, generalmente y si no llevas gafas, si maquillas tus ojos en tonos agresivos o marcados, es mejor que dejes los labios para los tonos *nude* (colores similares a tu tono de piel). Pero, si llevas gafas no tienes por qué. De hecho, conseguirás un aire súper sexy y femenino si los pintas en rojo o rosa.

5 Cejas, ¡no te olvides de ellas!

Muy al contrario de lo que pueda parecer, las monturas de tus gafas no esconden las cejas. Al revés, focalizan la atención en ellas. Por tanto, no puedes olvidarte de cuidarlas. Asegúrate de tenerlas bajo control, en especial a esos pelitos rebeldes.

6 La estrella de tus eventos es...

¡**Delineador de ojos!** No te puede faltar en ninguno de los eventos navideños. Eso sí, ten en cuenta unas sencillas pautas:

❖ Si tus gafas son de montura grande o llamativa: tienes que destacar más tus ojos, por lo que la línea has de pronunciarla para resaltar tus ojos.

❖ En el caso de que tus monturas son más pequeñas o discretas, apuesta por líneas más finas.

❖ ¿**Miope?** Si tu defecto refractivo es la miopía, aplica el delineador de ojos en la parte externa del mismo. ¡Verás que mirada!

❖ Si tu problema es la hipermetropía, aplícalo en la parte interna.

7 Milagroso corrector

¡Cuidado con las ojeras! Si llevas gafas se acentuarán. Unos ligeros toques en los lugares correspondientes y, ¡adiós ojeras!

Árbitro, ¿ies qué no lo ves!?

Es paradójico pero, el mayor logro de un colegiado de fútbol es pasar totalmente inadvertido. Desafortunadamente, son muchos los encuentros que acaban con la expresión: ¡árbitro, ponte gafas! ¿Existen revisiones oculares específicas para ellos?

Redacción

A pie de campo y en el centro de la polémica. Un penalti, tarjeta roja y la inmediata expulsión del jugador. Es en esta escena dónde solemos reparar en la figura del árbitro. A pesar de que solo nos fijamos en ellos cuando hay controversia o polémica, ellos son también deportistas y, como tal, deben cuidar su salud, incluida la visual, ya que es vital para ellos. Por ello, desde hace varios años, Ópticos-Optometristas colaboran en la unidad de Visión Deportiva del Centro de Optometría Internacional; es la única en el Mundo que realiza exámenes de visión deportiva y entrenamiento visual desde 1989 y ha sido elegida por la UEFA y la FIFA para realizar los exámenes visuales en sus árbitros.



¿SOLO VER BIEN?

Si hicieran una breve encuesta, lo más seguro es que nadie dudara de que todos los deportistas de elite ven de forma correcta, "ven bien". Pero, ¿qué es exactamente ver bien? ¿Discernir cómo un jugador hace un posible penalti a cincuenta metros? Ver de lejos un objeto o una persona no es ver bien. Este concepto es algo más complejo, implica otras mu-

ÁRBITRO, A EXAMEN

Desde el pasado mundial en diversos países, entre ellos España, es obligatorio pasar una prueba que permite saber cómo es la vista de los jueces de campo, según nos explica la especialista en visión deportiva, la Dra. Pilar Plou.

chas habilidades como: la capacidad de enfocar cerca-lejos; el tiempo que se tarda desde que se observa una pelota que comienza a acercarse hasta que se empieza a reaccionar o el cálculo de a qué distancia se encuentra un objeto o la velocidad de los objetos en movimiento, entre otros muchas habilidades.

Un examen que realizado por Ópticos-Optometristas y que suele ser bastante exhaustivo; ¡puede durar casi dos horas! Pero, ¿qué es lo que se evalúa?

• **Agudeza visual estática.** ¿Qué número lleva en el dorsal Pedrito? Esta habilidad es la capacidad para detectar y reconocer imágenes en detalle, cuando el árbitro y el objeto a observar, se encuentran en estado estático (sin movimiento). Evidentemente, requiere que el árbitro no tenga defectos refractivo (miopía, hipermetropía, etc). En caso de que existiera alguno de estos defectos

debe corregirse con el uso de lentes de contacto, por ejemplo.

• **Agudeza visual dinámica.** ¿Ha sido fuera de juego? Es la habilidad de discriminar detalles cuando existe movimiento relativo entre objeto y sujeto.

• **Visión de los colores.** En el fútbol, al igual que otros deportes, el color es importante. De hecho es lo que distingue a un equipo del otro.

• **Motilidad ocular.** Los movimientos de los ojos pueden ser de tres tipos: *sacádicos* (en cambios bruscos de mirada), *seguimientos* (cuando mantenemos la fijación sobre un objeto en movimiento) y *vergenciales* (cuando observamos un objeto que se acerca o aleja). Los movimientos sacádicos son más rápidos que los movimientos de cabeza, esto es importante saberlo para efectos prácticos. Este tipo de habilidades es vital para los colegiados.



• **Campo Visual:** Representa el espacio visual que somos capaces de detectar con los ojos fijos en un punto y sin mover la cabeza. La agudeza visual decrece conforme nos alejamos del punto de fijación. Por ello, el campo visual central (entre 5-10°) está implicado en tareas de resolución y el periférico (>10°) en tareas de detección.

• **Cálculo de distancias.**

• **Coordinación ojo-mano.**

• **Tiempo de reacción.** Mínimo tiempo requerido para captar y reaccionar a la información visual. Implícito en la mayor parte de disciplinas deportivas que requieran respuestas rápidas.

• **Concentración.** Hay que ponerse en la piel del árbitro. ¿Podrías concentrarte con más de 85.000 personas gritando?

• **Flexibilidad de la acomodación:** Habilidad del deportista para enfocar rápidamente objetos situados a diferentes distancias. Resulta especialmente crítica en los deportes de precisión, aunque de forma general también se relaciona con la fatiga visual durante los encuentros en deportes colectivos.

• **Percepción de la profundidad:** Habilidad que permite predecir las distancias entre el jugador, la pelota, compañeros, contrarios, líneas de juego...

Como se puede observar, la preparación visual de un árbitro es bastante exigente. Todo un equipo de profesionales sanitarios, entre ellos, Ópticos-Optometristas, no les quitan ojo. ■



TERAPIAS VISUALES

Como se puede observar, las pruebas requieren una gran diversidad de habilidades. Y, en muchas ocasiones, los árbitros necesitan potenciar unas más que otras. Por ello, es muy frecuente, la recomendación de realizar terapias visuales, a modo de entrenamiento.

Por supuesto, el diseño y ejecución de cualquier programa de entrenamiento visual debe ir precedido de una evaluación optométrica completa.

En general, en cualquier planificación de un programa de entrenamiento visual deportivo completo, se diferencian dos etapas:

1. **Entrenamiento visual general:** Para conseguir niveles óptimos de funcionalidad de las habilidades visuales que presentan algún déficit.

2. **Entrenamiento visual específico:** Para potenciar las habilidades visuales más relacionadas con la disciplina deportiva y el rol del deportista en cuestión.



Evita la fatiga visual **¡tienes mucho que ver!**

¿Cuántas horas pasas delante del ordenador? ¿Delante de la televisión o mirando tu smartphone? La vida se ha informatizado y, parece ser, que nuestros hábitos también. Cada vez pasamos más tiempo delante de pantallas: trabajando, estudiando o disfrutando en el tiempo de ocio, pero siempre delante de una pantalla. Este "abuso" digital puede producir "fatiga visual". Redacción

Es muy frecuente. Se calcula que hasta un setenta por ciento de la población, sufre de fatiga visual.

Tus ojos tienden a fatigarse más con la visión cercana que con la lejana. La razón es muy sencilla: la clave está en un pequeño músculo en el interior de tu ojo (músculo ciliar). La contracción de este músculo es

la responsable de que el cristalino cambie de forma y se haga más esférico, aumentando la capacidad de refracción. Es decir, es el encargado de enfocar.

¿TUS OJOS ESTÁN FATIGADOS?

Si al final del día, actividades como leer, ver la tele o bucear por Internet te supo-

nen un gran esfuerzo, puede que sufras de fatiga visual. Sus síntomas son:

- **Molestias oculares:** tensión, pesadez de ojos, picores, quemazón, necesidad de frotarse los ojos, somnolencia, escozor ocular, aumento del parpadeo...
- **Trastornos visuales:** dificultad al percibir los caracteres en las pantallas, visión borrosa al mirar de lejos, diplopia (visión doble)...
- **Síntomas extraoculares:** cefaleas, vértigos y sensaciones de desasosiego y ansiedad, además de molestias en la nuca y la columna vertebral.

PON REMEDIO

• El primer paso, sin duda, es **acudir a tu Óptico-Optometrista**. Una revisión podrá ponerle nombre y remedio a los síntomas.

• Qué hacer en tu trabajo:

- Haz descansos cada cierto tiempo. Una pausa de 5 minutos por cada hora de lectura será suficiente.
- Los trastornos relacionados con el Síndrome de Fatiga Visual son provocados por trabajar reiteradamente a la misma distancia y realizar las mismas actividades musculares. Para descansar los ojos, alterna la visión entre un objeto cercano y otro lejano (mirando

por la ventana, por ejemplo).

- Recuerda que es necesario parpadear. Debido a la concentración, solemos hacerlo mucho menos de lo normal. Si la frecuencia media del parpadeo es de 20 veces por minuto, cuando fijamos la visión, solemos hacerlo sólo 5 veces por minuto. Si aún así notas que tienes los ojos secos, también puedes recurrir a un colirio. Pide consejo a tu óptico-optometrista.
- Ajusta el brillo y contraste de la pantalla para que esté en consonancia con la iluminación de la zona de trabajo. Reducir la luz ambiental nos permitirá poder suavizar el brillo del monitor, mejorando así la visualización del texto.

- Asegúrate de que tienes la luz apropiada, mejor si es natural. Pero recuerda que el exceso de luz también puede ser perjudicial. No coloques la pantalla de frente o de espaldas a una ventana o cualquier fuente de luz directa. Opta mejor por una iluminación lateral. Evita los reflejos. Es importante tener en cuenta la posición de la pantalla respecto de las fuentes de luz.

- Si nuestro monitor de sobremesa o portátil lo permite deberíamos aumentar la velocidad de refresco de la pantalla. 70-75 Hz ya que se considera una buena medida para reducir la fatiga visual. ■



No olvides...

- El Óptico-Optometrista es la persona que puede darte todas las recomendaciones. Por ejemplo, puede recomendarte una serie de terapias visuales para evitar esta fatiga visual y, en caso de que la padezcas, la mejores. Además:
- Utiliza máscaras de frío y calor.
- Masajea la cabeza (las sienes) con movimientos circulares.
- Evita la deshidratación de la superficie ocular.



Lentes de contacto y adolescentes ¿compatibles?

Es una de las etapas más temidas por todos los padres. Los hijos viven en un continuo cambio físico, psíquico y social. En su búsqueda por crear su propia experiencia vital reclaman más libertad y autogobierno, aunque continúan con cierto matiz infantil. En este contexto, ¿es aconsejable el uso de lentes de contacto? ¿Qué beneficios pueden aportar? Redacción

PREOCUPADOS POR SU IMAGEN:

Durante la adolescencia, la imagen se convierte en algo trascendental para ellos. Además, ya no son niños, por lo que son capaces de asumir ciertas responsabilidades. Por ello, es una etapa idónea para la utilización de lentes de contacto.

LIBERTAD PARA ACTIVIDADES FÍSICAS:

Al no tener monturas, las lentes de contacto no limitan la visión lateral o periférica, ampliando su campo visual. Por tanto, es ideal para la práctica de deporte o de cualquier tipo de actividad física.

MANTENIMIENTO SENCILLO:

El mundo de las lentes de contacto se ha desarrollado tanto que su mantenimiento no requiere complicaciones. Tan solo necesitan un portalentes y una solución. Asimismo, existen en el mercado las denominadas "lentes desechables" que no necesitan ningún tipo de mantenimiento, ya que se descartan al final del día.

CALIDAD EN LA VISIÓN:

Proporcionan una visión más natural que las gafas, ofreciendo una mejor percepción de profundidad y un menor nivel de distorsiones. También se evitan los incómodos reflejos en la superficie de las lentes.

SIN RIESGOS:

Utilizar lentes de contacto resulta muy seguro si la persona respeta las indicaciones de su Óptico-Optometrista, en cuanto a pautas de mantenimiento y reemplazo. De este modo, se consigue minimizar el riesgo de infecciones y otros problemas oculares. ■

La Fundación Salud Visual, Desarrollo Optométrico y Audiológico recuerda que las lentes de contacto son un producto sanitario y como tal, deben de contar con todas las garantías posibles. ¡Acude a tu óptico-optometrista!



Ya no son niños, por lo que son capaces de asumir ciertas responsabilidades. Por ello, la adolescencia es una etapa idónea para la utilización de lentes de contacto.

Este año, ¡tienes que escucharlo todo!

Comienza un nuevo año. Y con él, millones de segundos que merecen ser escuchados con toda la precisión posible. Para ello, puedes contar con la ayuda de los audífonos. Despeja todas tus dudas sobre estos dispositivos. Redacción

QUÉ ES

Es un pequeño instrumento electrónico de gran precisión, equiparable a un pequeño ordenador. Su función es ayudarte a escuchar lo que antes no podías apreciar.

QUIÉN PUEDE UTILIZARLOS

No todas las pérdidas auditivas son iguales. Por ello, los audífonos han de ser totalmente personalizados y adaptados a las necesidades de cada persona. Es el especialista en estas prótesis (audioprotesista) el que debe

recomendar el dispositivo correcto. La elección de tu audífono va a depender de diversos factores:

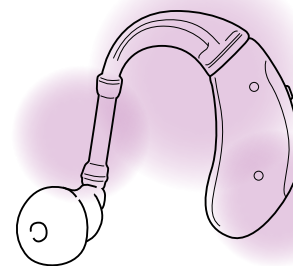
- Del tipo de pérdida auditiva.
- De la forma y tamaño del conducto auditivo.
- De complicaciones añadidas al oído, supuración, excesiva sudoración, etc.
- De las necesidades y estilo de vida que lleve cada persona.
- Del nivel de exigencia auditiva de cada paciente.

TIPOS DE AUDÍFONOS:

Según su forma de colocación, la potencia o, incluso, tu perfil audiométrico, existen diversos tipos de audífonos:

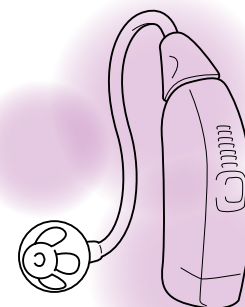
AUDÍFONOS RETROAURICULARES (BTE):

Son los audífonos que ofrecen mayor potencia, destinado a personas con pérdidas severas, graves o profundas. Estos audífonos poseen una mayor cantidad de prestaciones tecnológicas debido a la mayor disponibilidad de espacio. Al ir detrás de la oreja, necesitamos un tubito de reducido tamaño para conducir el sonido hasta un molde hecho a medida para trasladar el sonido al oído interno.



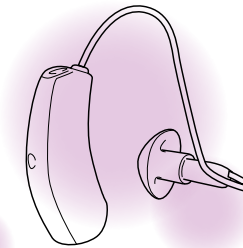
AUDÍFONOS OPEN-FIT:

Son audífonos que van detrás de la oreja, pero mucho más pequeños, destinado a usuarios con pérdidas auditivas de leves a severas o personas que tengan los graves conservados; no es necesario el uso de un molde a medida, a no ser que exista pérdida en frecuencias graves.



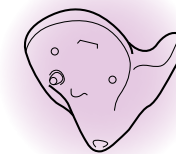
AUDÍFONOS RIC/RITE:

Son audífonos de tamaño muy pequeño que van detrás de la oreja, destinados a personas con pérdidas auditivas de leves a severas. La principal diferencia que los caracteriza es la colocación de un auricular en el canal auditivo, lo que permite obtener una mayor ganancia en frecuencias agudas, anulando la retroalimentación o pitidos.



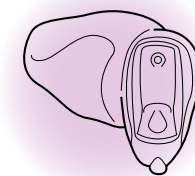
AUDÍFONOS INTRAURICULARES (ITC):

Son audífonos que van alojados dentro del canal auditivo, destinados a personas con pérdidas auditivas de moderadas a severas. Para poder adaptarlos es necesario poseer un canal auditivo lo suficientemente ancho para dar cabida a todos los componentes del audífono.



AUDÍFONOS INTRAURICULARES (CIC):

Son los audífonos más pequeños y van alojados completamente en el interior del canal auditivo. Van destinados a personas con pérdidas auditivas de leves a moderadas. Estos modelos de audífonos pueden tener limitaciones en usuarios con conductos demasiado estrechos.



SI TE PREOCUPA A TU IMAGEN...

En la actualidad el sector de los audífonos se ha desarrollado de forma espectacular que, además de mejorar las posibilidades de comunicación, cuidan la imagen ofreciendo una amplia gama de tamaños y formas. ■



¿Necesitas llevar audífonos?

Si frecuentemente...

... no entiendes las conversaciones y necesitas que te las repitan continuamente.

... tienes dificultades para oír cuando el sonido procede de lejos.

... necesitas poner la radio o la televisión más alta que los demás.

Estas fiestas ¡Tienes que verlo todo!



Seguro que ya estás ultimando todos los detalles para las fiestas o, al menos, estás planeándolos. Son días llenos de magia e ilusión y mereces verlos con toda la intensidad. Es el momento para una puesta a punto de tus ojos; es el momento de una revisión. Redacción

Las revisiones oculares no solo garantizan una buena visión, sino que son una herramienta fundamental para prevenir cualquier posible patología ocular. La famosa frase "prevenir es curar", también es aplicable al ámbito de la salud visual.

QUÉ TE HARÁN EN UNA REVISIÓN

El profesional encargado de mimar tu mirada es el Óptico-Optometrista. Será él, el encargado de conocer tu mirada, gracias a diversas pruebas:

✓ **Anamnesis:** La anamnesis o historia del caso es uno de los procedimientos más importantes y concluyentes de todos los exámenes oculares. Los amplios conocimientos y la experiencia clínica son básicos en una buena historia del caso. Generalmente, se divide en tres partes:

- Entrevista con el paciente: la queja principal que le ha llevado a la consulta, así como las necesidades visuales que tiene el paciente habitualmente (trabajo, aficiones). En los casos que el paciente aparentemente no presente ninguna queja (revisión rutinaria), se intentará averiguar el estado visual del paciente y su función visual para conocer su eficiencia.

- Cuestionario con una serie de preguntas para determinar si el paciente corre algún riesgo neurológico u ocular.

- Sumario que recapitula las afecciones del paciente con las palabras del profesional, para determinar el propósito del examen.

- Es importante también conocer la historia médica de los pacientes y familiares directos. La salud general, tiempo y lugar del último examen médico completo: factores de riesgo, como diabetes; hipertensión u otras enfermedades médicas; medicación que toma, motivo, dosis y frecuencia; y alergias. También es importante conocer la historia ocular familiar, si algún componente directo sufre de cataratas, glaucoma o algún tipo de ceguera. Con todos los datos recopilados nos podremos hacer una idea para el comienzo del examen. ►►





- ▶ **Keratometría y topografía corneal:** Estudio de la curvatura de la superficie corneal.
- ✓ **Análisis refractivo:** Son pruebas que nos permiten conocer la corrección óptica necesaria para cada ojo.
- ✓ **Tonometría:** Es la medida de la presión intraocular (PIO). Cuando está elevada es el principal factor de riesgo del glaucoma.
- ✓ **Examen pupilar:** La respuesta del iris a niveles de luz proporciona importante información de distintas estructuras oculares y neurológicas.



En el caso de los más pequeños

Los niños pocas veces se quejan de los problemas en la vista. No son conscientes de si realmente ven mal o perciben lo mismo que todo el mundo, de ahí que en ocasiones sea complicado detectar algún problema en su visión. Por esta razón, es importante que a los más pequeños también se les realicen exámenes optométricos regulares. Además, en los primeros años de vida, las revisiones ayudan a descartar ciertos defectos refractivos y patologías que, a la larga, pueden ser irreparables. Hasta los 5 años el ojo no ha madurado completamente. Es una etapa clave para detectar y poner solución a los posibles daños o defectos existentes.

Por lo tanto, las revisiones oculares en los niños siempre son importantes aunque no tengan antecedentes familiares con problemas de visión, ya que se puede dar el caso de que la enfermedad se desarrolle inesperadamente.

- ✓ **Segmento anterior:** Examen externo del estado de párpados, conjuntiva, iris, etc.
- ✓ **Segmento posterior:** Examen y observación del fondo del ojo (retina).
- ✓ **Test de Ishihara:** Prueba de detección de diversas anomalías de la percepción de los colores.
- ✓ **Estereopsis:** Nos indica el grado de capacidad para ver en relieve las imágenes.
- ✓ **Campos visuales y campimetría:** Pruebas para detectar posibles enfermedades oculares y neurológicas en sus primeros estadios.

Leyendas urbanas sobre la revisión de la vista

La carencia de información puede llevar a error, pero en el caso de tu vista no te la puedes jugar. Evita los falsos mitos sobre las revisiones oculares. ¡Algunas son asombrosas!

Como tengo problemas con mi vista; no debo ir a una revisión, ya que si me mandan gafas voy a empezar a ver peor o siempre dependeré de las gafas.

Falso: Es importante revisar la visión al menos una vez al año, sobre todo si tenemos síntomas. El optometrista, tras hacer un estudio del caso, recomendará al paciente si necesita una prescripción de gafas para cerca o no. El aumento de la miopía no depende de si llevas gafas o no, existen otros factores que afectan a las variaciones de la graduación (tanto genéticos como ambientales) independientes del uso de gafas. Si no llevamos la corrección adecuada podemos provocar otras alteraciones visuales, derivadas del sobreesfuerzo que realizamos al no llevar las gafas.

No llevo a mi hijo a revisión porque es demasiado pequeño

Error: Al igual que llevas a tu hijo al pediatra, ¿por qué no vas a llevarlo al óptico- optometrista?

Ya ni me acuerdo de la última vez que me revisé, pero como veo bien ya iré cuando note algo.

¡Peligroso! Es una de las frases más repetidas por toda la geografía española. A pesar de que la vista es el sentido más valorado por todos, parece que nos cuesta ir a revisión. Debemos hacernos una revisión de la vista al menos 1 vez al año para comprobar el estado de nuestro sistema visual, ya que pueden existir complicaciones que en principio no nos parezcan importante pero que si no se tratan a tiempo pueden desencadenar en problemas más graves.



¿Cómo ves tu embarazo?

Las hormonas, durante el embarazo, son como una montaña rusa; por lo que tu cuerpo experimenta diversos cambios y, por supuesto, los ojos no son una excepción. ¿Cuáles son esos cambios visuales? ¿Cuándo debes preocuparte? Redacción

Aunque nos solemos preocupar por otros aspectos de la salud durante el embarazo, como la nutrición o la piel, la gestación también genera cambios importantes en la salud de tus ojos, debido a la alteración hormonal. Algunos tan solo son pequeñas incomodidades. Sin embargo, otros requieren un seguimiento sanitario.

SEQUEDAD OCULAR

Tanto la calidad como la cantidad de lágrima puede verse afectada durante el embarazo. Los síntomas se traducen en pequeñas incomodidades como: sensación de quemazón, picore, incluso, un lagrimeo constante. Para aliviar los síntomas existen gotas que combaten estas incomodidades. Sin embargo, algunas de estas gotas pueden ser incompatibles con el embarazo. Por ello, siempre has de seguir las indicaciones del especialista.

PÁRPADOS HINCHADOS

No es un problema grave, pero puede suponer una incomodidad, ya que puede interferir en la visión periférica. Para aliviar esta hinchazón, los especialistas recomiendan aumentar el consumo de agua para disminuir la retención de líquidos.

MIOPÍA, ¿AUMENTA?

La retención de líquidos también puede llegar a afectar a la córnea y al cristalino, especialmente a partir de la semana 32 de gestación. Por lo que la miopía puede aumentar ligeramente, provocando que la visión esté algo más borrosa en cuanto a los objetos más alejados. Es conveniente revisar la graduación de las gafas si los cambios son grandes, y evitar tareas como la

Si ya has tenido problemas oculares, es importante llevar un adecuado control durante el embarazo y acudir a las revisiones pertinentes.

conducción nocturna si existen problemas de visión. Según los especialistas de la visión, en la mayor parte de los casos, es reversible a los pocos meses de dar a luz.

¡NO PUEDO CON LAS LENTES DE CONTACTO!

La córnea sufre algunos cambios. Puede que, durante un tiempo, notes cierta incomodidad cuando utilizas lentes

¡No todo es malo!

Es cierto que durante el embarazo la visión ocular puede resentirse. Pero, ¡no todo iba a ser malo! Hay efectos beneficiosos para tus ojos:

-En el caso del glaucoma, (enfermedad que se caracteriza generalmente por el aumento patológico de la presión intraocular), la presión desciende.
-En el caso de enfermedades

como la uveítis (inflamación de la lámina intermedia del ojo) suele mejorar, gracias al aumento de los niveles de corticoides de las embarazadas y que actúan como antiinflamatorios naturales.

de contacto, incluso, aunque lleves años utilizándolas. Puedes alternar su uso con el de las gafas.

EDEMA OCULAR

El aumento de volumen sanguíneo y los cambios en sus propiedades hacen que se acumule líquido en los tejidos. En este contexto puede surgir el edema ocular, que puede provocar visión borrosa leve.

DOLOR DE CABEZA

Este tipo de molestias puede hacer que, durante el embarazo, notes cierta sensibilidad ante la luz.

ATENTA A...

• Hipertensión:

El aumento de la tensión arterial también es habitual durante el embarazo. Puede causar visión borrosa o la percepción de unos puntos negros. Sin embargo, y aunque sea normal, la tensión ocular sí requiere un control; ya que si excede de unos parámetros puede derivar en desprendimiento de retina.

• En caso de diabetes...

El problema relacionado directamente con la vista y la diabetes se llama retinopatía diabética. es una enfermedad de los pequeños vasos de la retina, que es la capa que recubre la parte posterior del ojo y que percibe la luz. El avance de la retinopatía diabética, inducido por el embarazo puede ser una amenaza para la vista. Por ello las embarazadas diabéticas deben realizarse controles periódicos, pues hasta un 30% de diabéticas previas desarrollan retinopatía durante el embarazo. En definitiva, hemos de estar alertas ante cualquier síntoma que afecte a la visión y si son continuados acudir al especialista. La clave para una correcta salud visual durante el embarazo es adoptar medidas de prevención, como evitar la retención de líquidos, y mantener un adecuado control. ■



Enfermedades silenciosas oculares ¡A por ellas!

Existen enfermedades oculares que no presentan síntomas previos. Es el caso de la diabetes o la hipertensión, que evolucionan sin que nuestro organismo lance mensajes claros de auxilio. Pero, afortunadamente, existe una sencilla prueba diagnóstica, conocida como "fondo de ojo" que puede detectarlas. Redacción

En una revisión con tu Óptico-Optometrista puede saltar una pequeña alarma de que algo no va bien. ¿Será diabetes? ¿hipertensión ocular? Para descubrirlo el profesional te recomendará esta sencilla e indolora prueba, conocida como "fondo de ojo" (también denominada *oftalmoscopia* o *funduscopia*).

QUÉ ES

Consiste en un estudio en profundidad de tu fondo de ojo; la observación del interior del globo ocular para localizar posibles alteraciones en la retina, la mácula (zona central de la retina que se encarga de la visión de los detalles), la cabeza del nervio óptico y los vasos sanguíneos del ojo.

CÓMO SE REALIZA

Paradójicamente, para toda la información que aporta esta prueba, es bastante breve. Como máximo suele durar quince minutos. Normalmente, el profesional sanitario te pedirá que te sientes y te reclines ligeramente. Acercará un dispositivo óptico que



Importancia de las revisiones ...

En una revisión ocular completa se suele realizar esta prueba de fondo de ojo como método para descubrir posibles patologías o bien, para un seguimiento exhaustivo de las mismas.

Las enfermedades que se suelen detectar gracias a esta prueba: desprendimiento de retina, glaucoma, inflamación del nervio óptico, degeneración macular y cataratas. Además, también se suele recurrir a esta prueba en el caso de tener miopía bastante avanzada.

No olvides acudir a tus revisiones con tu Óptico-Optometrista, ya que puede captar las señales de alarma de otras patologías como diabetes o hipertensión.

proyecta una luz muy brillante y te pedirá que mires a un punto fijo distante sin parpadear. Es totalmente indolora.

No necesitas ningún tipo de preparación previa para esta prueba. Eso sí, debes contarle al especialista si tienes algún tipo de alergia a algún medicamento o si en tu familia existen antecedentes de glaucoma, de hipertensión o diabetes.

Para la ejecución de este estudio de ojo existen varias modalidades:

- **Directa:** Requiere de un dispositivo denominado *oftalmoscopio*, por el que se proyecta un haz de luz, a través de tu pupila. El especialista, además, cuenta con varias lentes diminutas, por las que podrá ver con gran precisión la parte posterior del globo ocular.

- **Indirecta:** El profesional proyecta una luz muy brillante, al tiempo que observa el fondo de ojo a través de

una lente que sujeta muy cerca del paciente, al que se le pide que mire en varias direcciones.

- **Con lámpara de hendidura:** La lámpara de hendidura consta de un microscopio binocular dotado de una potente fuente de luz que permite ver en tres dimensiones las estructuras del polo anterior del ojo. Sentado en una silla, el paciente debe apoyar la barbilla y la frente en un soporte que mantiene la cabeza inmóvil. La diferencia con la oftalmoscopia directa es que la lámpara de hendidura proporciona un mayor aumento.

- **Con retinógrafo:** Este dispositivo es similar a un oftalmoscopio, pero es capaz de realizar fotografías digitales del fondo de ojo. Estas imágenes pueden ser almacenadas, de forma que se puede realizar un seguimiento o comparativa con otras anteriores. Por otro lado, no requiere ningún tipo de dilatación farmacológica previa de la pupila. ■



Lámpara de hendidura



Retinógrafo



**FUNDACIÓN
SALUD VISUAL**
DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

¿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 grandes ventajas.



Ventajas

- ✓ 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.

Contacto

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

Más información: www.funsavi.es

Agenda de temporada



Castillo Peracense

El castillo de Peracense es uno de los más bellos y desconocidos castillos aragoneses. Rodeado de un entorno natural único, sus constructores aprovecharon la topografía original del terreno para construir un enclave defensivo excepcional.

DÓNDE. Peracense (Teruel).



¡Cabaré! Hole 2

Tras el éxito de su primera entrega, una combinación explosiva de cabaré, burlesque, circo, música y humor, el espectáculo creado originariamente por Yllana y Paco León, con guión de Secún de la Rosa, regresa con una sorprendente "secuela". The Hole 2 mantiene la esencia de su primera parte, pero promete diversión al cuadrado.



DÓNDE. Teatro La latina (Madrid)

CUÁNDO. Viernes y sábados a las 20 h y 23 h; domingos, a las 20 h. Martes, miércoles y jueves, a las 20.30 h.

¡Vuelve a soñar!

El surrealismo no es solamente un movimiento artístico, sino una actitud ante la vida. Y, por primera vez, el Museo Thyssen-Bornemisza realizará la primera exposición monográfica dedicada al surrealismo y el sueño.

DÓNDE. Museo Thyssen-Bornemisza (Madrid)



Andalucía, tu mejor regalo navideño

Pide un regalo para esta Navidad. Si quieres aprovechar al máximo estas fiestas, Andalucía es tu mejor destino. En esta época entrañable del año, Andalucía es un regalo para disfrutar de la animación de sus ciudades y pueblos, multitud de belenes, espectáculos musicales, mercados navideños, una amplia oferta gastronómica y una iluminación nocturna que invita al paseo.



CONSEJOS DE LA FUNDACIÓN
salud visual
DESARROLLO PSICOLÓGICO Y AUDIOLOGÍA
www.funsavies.es

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

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@funsavies

EDITA
GRUPO ICM
COMUNICACIÓN

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

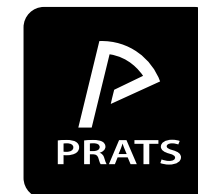
Directora de Publicaciones
Sonsoles García Garrido
sonsoles@grupoicm.es

Directora editorial:
Rosalia Torres Castro
rosalia@grupoicm.es

Administración:
África Hernández Sánchez
africa@grupoicm.es

Suscripciones:
Cecibell Meléndez Mendieta
suscripciones@grupoicm.es

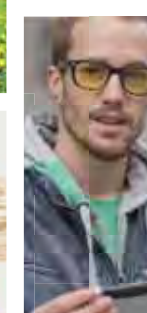
Depósito Legal:
M-49745-2008
ISSN: 2340-4701



LOS OJOS ESTÁN 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



Reinventamos la fórmula
(A) Paquetería 360° (B)

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