

CONSEJOS DE LA FUNDACIÓN



Salud visual

www.funsavi.es

DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

Nº30

OJOS SANOS

Hipertensión ocular,
el enemigo a combatir

INFO-LENSES

Multifocales,
¿una buena opción?

Gran éxito

CAMPAÑA
SALUD VISUAL
INFANTIL 2014
"Unos ojos para descubrir
el mundo"
Pág. 30

especial

monturas

Claves para una compra perfecta

NOVEDAD

Crizal® PREVENCIÓN™

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, ARAÑAZOS, POLVO Y AGUA para una visión óptima y una transparencia duradera.



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



Crizal®
Vive la claridad

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



CONSEJOS DE LA FUNDACIÓN

salud visual

DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

EJEMPLAR POR CORTESÍA DE:

SUMARIO

NÚMERO 30

- 4 **Salud al día**
Noticias y calidad de vida
- 6 **Pregunta a tu óptico-optometrista**
- 8 **Niños**
Sus primeras gafas, sin berrinches
- 12 **Info lentes**
Multifocales, ¿una buena opción?
- 14 **Ojos sanos**
Hipertensión ocular, poderoso enemigo
- 18 **Bienestar visual**
Relaja tu mirada con los masajes oculares
- 20 **Info gafas**
Lentes polarizadas, ¡acaba con los deslumbramientos!
- 22 **Oír mejor**
¡Fuera ruidos!
- 24 **Saber más**
Cambio de gafas, ¿cuándo? ¿Cómo?
- 28 **Mucho ojo**
Da descanso a tus ojos
- 32 **Todo sobre...**
Fotofobia
- 34 **Agenda**
Citas culturales y de ocio

14

Sin duda, es uno de los enemigos más poderosos de tu salud visual, ya que puede derivar en enfermedades graves como glaucoma o desprendimiento de retina. ¿Qué debes saber sobre este enemigo?



Carta a nuestros lectores

En este número de la revista *Consejos* os ofrecemos todas las claves sobre un tema que suele crear cierta confusión: cuándo y cómo renovar las gafas. ¿Cuáles son los materiales más adecuados? ¿Qué monturas elegir? Gracias a la diversidad actual, renovar tus gafas no implica un gran gasto económico, sino despejar tu agenda para hacer un hueco a tu Óptico-Optometrista. Sólo estos profesionales te aconsejarán de forma adecuada y contarás con todas las garantías.

Asimismo, en este número también te descubrimos a uno de los enemigos más poderosos de tu salud visual: la hipertensión ocular. ¿Qué debes saber sobre este enemigo? ¿Cómo prevenirlo?

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

24

¿Cómo y cuándo renovar tus gafas? El contexto económico actual está cambiando la mentalidad del consumidor. Sin embargo, las gafas no son un producto de lujo, sino que son artículos de primera necesidad. Es más, son productos sanitarios.

@ más información
www.funsvi.es



El aceite de oliva reduce en un 70% el riesgo de problemas circulatorios

La dieta mediterránea, que ya es *Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad*, gana cada vez más adeptos gracias a sus más que probados beneficios para la salud. En esta ocasión, el aceite de oliva virgen se descubre como elixir contra la obstrucción de los vasos sanguíneos de las piernas. La investigación, llevada a cabo por el *Centro de Investigación Biomédica en Red Obesidad y la Nutrición* (CIBERObn), ha revelado que prolongar unos segundos el chorro de aceite en nuestras recetas es crucial para mejorar la circulación del flujo sanguíneo y prevenir las molestias al caminar.

Los pesticidas con DDT aumentan el riesgo de sufrir Alzheimer

La ciencia no ha logrado esclarecer aún las causas de la enfermedad del Alzheimer, aunque su aparición en personas de avanzada edad se vincula con factores genéticos, ambientales y también con el estilo de vida. Un nuevo estudio publicado en la revista *Jama Neurology* afirma que la exposición prolongada a los pesticidas aumenta el riesgo de desarrollar este trastorno neurodegenerativo. En concreto, el trabajo habla de los productos elaborados con DDT,

un compuesto cuyo uso ha sido prohibido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) a causa de su toxicidad, su persistencia en el medio ambiente durante décadas y su acumulación en el organismo de los seres vivos, incluido el ser humano. Según los investigadores, la medición de los niveles de DDT en el suero sanguíneo podría afianzarse como medida clínica para identificar de forma anticipada a las personas con riesgo potencial de padecer esta enfermedad.

No hacer la cama, ¡es bueno!

¿Eres de los que odian hacer la cama? Ya tienes la excusa perfecta. Un estudio de la *Universidad británica de Kingston* ha demostrado que dejar la cama sin hacer favorece que los ácaros, esos arácnidos que traen de cabeza a los asmáticos, no se sientan tan atraídos por nuestras dulces camas.

La clave, al parecer, está en la humedad. Y es que estos bichitos sólo viven de la humedad y el sudor de nuestros cuerpos, por lo que si dejamos airear las sábanas durante todo el día, se deshidratan y automáticamente mueren.

Si tu bebé juega con la comida, ¡aprenderá más rápido!

Son muchos los niños que acostumbran a jugar con la comida. La manosean y se embadurnan completamente con ella para desesperación de sus progenitores. Según un estudio publicado por la *Universidad de Iowa* (Estados Unidos) los bebés que juegan con alimentos inconsistentes adquieren un mayor gusto por la exploración y aprenden más rápido sus primeras palabras, especialmente cuando lo hacen sentados en una trona.

Al parecer, las conclusiones de esta investigación mostraron que los niños que interactuaron más con los

alimentos eran más hábiles a la hora de identificarlos por su textura y nombrarlos. Los niños que se sentaron en trona obtuvieron además un mayor éxito que los que se sentaron en otros lugares, ya que allí los niños se sienten más predispuestos a experimentar. En vista de los resultados, los científicos recomiendan a los padres fomentar la exploración del bebé en cualquiera de sus entornos conocidos, incluido el momento de sentarse a la mesa, ya que alimentos como el puré, el pudín, el zumo y la sopa aportan información clave para estimular su desarrollo cognitivo.



Abusar de antiácido puede causar daño neurológico y demencia

El omeprazol es un medicamento antiácido muy utilizado sobre todo contra la irritación por reflujo gástrico. Es de hecho un fármaco muy consumido en todo el mundo. Ahora un estudio asegura que su uso prolongado puede tener efectos secundarios como posibles daños neurológicos y hasta demencia. Según un estudio de la *Organización Kaiser Permanente* (Estados Unidos), el

uso de omeprazol reduce la absorción de la vitamina B12, lo que puede causar problemas neurológicos y anemia, entre otras complicaciones derivadas de este déficit vitamínico vinculado con el uso de antiácidos.

Para evitar cualquier tipo de daños, los especialistas recomiendan evitar la automedicación y seguir la opinión del profesional sanitario.

Lentes de contacto para medir los niveles de glucosa en sangre

La salud y la tecnología no paran de crear lazos entre ellas. Ahora *Google* acaba de informar de un proyecto de investigación que está en pleno desarrollo y que permitirá saber, a quienes sufren diabetes, los niveles de glucosa en sangre, con solo llevar lentes de contacto. Y es que la medición de este valor en los diabéticos es fundamental para su salud. Tanto una caída de glucosa como un aumento desmesurado de la misma en la sangre puede provocar serios problemas en las personas que sufren esta enfermedad.





Resuelve todas
tus dudas en...

www.funsave.es



Gafas

La graduación,
¿va cambiando
a lo largo de la vida?

Manuel. Barcelona

La graduación puede ir modificándose a lo largo de nuestra vida, pero siempre sobre la base inicial. Los cambios son más frecuentes en los niños por su crecimiento y sus continuos cambios durante la adolescencia. Entre los 25 y los 40 años, las graduaciones suelen permanecer relativamente estables. A partir de los 40-45 años comienza la presbicia o vista cansada.



Saber más

Distancia interpupilar, ¿qué es?

Angelines. Huelva

Para que con tus gafas tengas una visión óptima, el montaje de las lentes se tiene que realizar ajustado a la distancia entre los ojos del usuario y que el centro de cada lente coincida con el centro de la pupila del usuario. Para conseguir esto necesitamos la "distancia interpupilar" o distancia entre las pupilas de los ojos. Esta distancia interpupilar puede tener diferentes denominaciones, como "centros" o "distancia de los centros", pero significan lo mismo. Usar la distancia interpupilar estándar funciona bien para la mayoría de las personas. Algunas personas con graduaciones altas cuya distancia interpupilar varía mucho respecto a la media pueden tener problemas usando una distancia interpupilar estándar.

Lentes de contacto

¿Qué es la contactología?

Silvia. Ourense

Es una de las especialidades de las que se vale la Optometría para compensar problemas refractivos como la miopía, hipermetropía, astigmatismo y presbicia. Consiste en la adaptación de lentes de contacto de diferentes materiales y diseños. También existen lentes de contacto especiales para tratar problemas específicos como queratocono, nistagmus, aniridia, así como para el control y la reducción de la miopía.



Tipos de lentes

¿Qué son
las lentes
bifocales?

Santiago. A coruña

Las lentes bifocales son lentes con dos potencias ópticas distintas: una para visión de lejos y otra para cerca. Bifocales es la prescripción más común para las personas con presbicia, que también requieren una corrección de la miopía, hipermetropía y/o astigmatismo.

Patologías

¿Tener un
familiar con
glaucoma
significa que
yo también lo
padeceré?

Sonia. Burgos

El glaucoma es una enfermedad crónica que afecta al nervio óptico destruyéndolo de manera irreversible. Tener familiares de primer grado que padecen glaucoma aumenta el riesgo de padecer esta enfermedad ocular, pero no significa que se vaya a desarrollar en todos los casos.

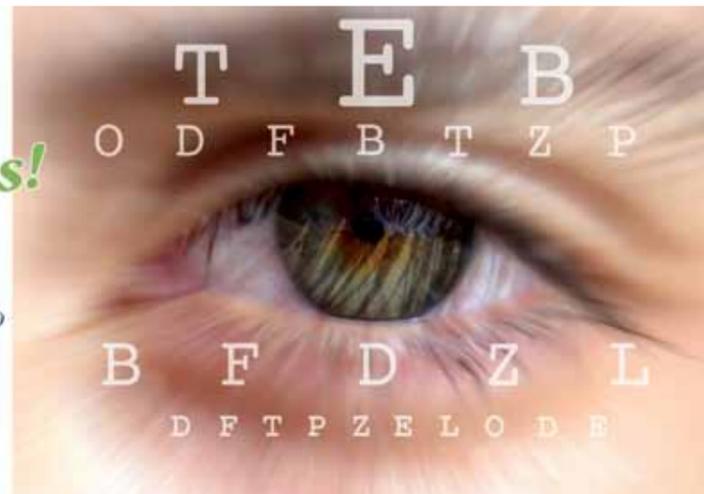


**TUS OJOS SON
PARA TODA LA VIDA**
¡Cúdalos!

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



escribenos

CONSEJOS DE LA FUNDACIÓN SALUD VISUAL, DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

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

e-mail: consejos@grupoicm.es



Sus primeras gafas sin ningún berrinche



¿A tu hijo le han diagnosticado un problema visual y tiene que llevar gafas? ¿te da miedo que no las quiera usar? No te preocupes, con unas simples pautas las aceptará como algo normal.

Marina García

Es muy común que un niño tenga problemas visuales y pasen los años sin que se lo detecten. De hecho, se sabe que prácticamente el 25 por ciento de los escolares presentan alguna alteración en su visión sin que haya sido diagnosticada. Es cuando comienza a tener un bajo rendimiento escolar, cuando le duele la cabeza más de lo normal o tiene molestias en los ojos, por citar algunos síntomas, el momento en el que los adultos que están a su

alrededor sospechan de que el pequeño no ve bien. Por esta razón, los profesionales recomiendan adelantarse al problema realizando a los niños revisiones visuales cada año. Pues bien, es en una de esas consultas cuando, desde el punto de vista del menor, su vida puede cambiar radicalmente. El Óptico-Optometrista le detecta astigmatismo, miopía, hipermetropía o algún otro problema visual que le lleva a indicarle el uso de gafas.

MIEDO A LO NUEVO

Para un niño cualquier cambio en su vida es todo un universo, especialmente si puede dar lugar a burlas por parte de sus compañeros. Todos sabemos los motes que existen en torno a las personas que usan gafas y que a muchos niños les crean verdaderos complejos. Por eso, hay que normalizar lo máximo posible la situación y hacer entender al pequeño que sus nuevas "compañeras" sólo le van a proporcionar beneficios.

PASOS PARA SU ACEPTACIÓN

Teniendo en cuenta estos consejos puedes ayudarle a que el cambio no sea nada dramático:

1 El primer paso es tener en cuenta su reacción. Quizás te resulta extraño, pero hay niños que están encantados de llevar gafas porque piensan que les hacen "único" con respecto a los demás; es decir, les sirven para llamar la atención. Además, si damos por hecho que no se las va a querer poner y realizamos comentarios negativos delante de él, le estamos predisponiendo a que no las quiera. Espera a ver cómo se toma la noticia para dar el siguiente paso, quizás te lleves una sorpresa. ►►

No quiere jugar, ¿qué hago?

Según un estudio que realizó la Universidad Europea de Madrid, el 75 por ciento de los niños con gafas no realiza deporte por miedo a romperlas. Este hecho puede dar lugar a que el pequeño se aisle de sus compañeros, algo que se debe evitar. Para ello, podemos optar por tener unas gafas deportivas que, además, le darán más seguridad. Estas normalmente están fabricadas en policarbonato, un material irrompible. Por otro lado, las lentes son más grandes con el fin de proteger una zona amplia y así evitar que un impacto golpee en el borde de la cuenca del ojo.

Otra buena opción, y muy a tener en cuenta, es que use lentes de contacto. Y es que, salvo ciertos casos, se pueden adaptar a las necesidades de los niños a partir de 4 años de edad, siempre y cuando los padres les ayuden a ponérselas y quitárselas. Pasados los 6 o 7 años ya las podrán manejar solos, lo que les dará mucha autonomía y seguridad, y les permitirá moverse con total libertad en el patio del colegio.





» **2** De camino a la óptica, transmítele mensajes positivos para que vaya animado. Puedes ir preguntándole por ejemplo de qué color le gustaría que fuesen, así se sentirá el protagonista y pasará el rato fantaseando sobre cómo serán sus gafas nuevas.

3 Ya en la óptica, déjale que exprese su opinión y ten muy en cuenta sus gustos. Que el niño pueda elegir él mismo las gafas que le gustan, siempre y cuando tengas las características adecuadas para sus necesidades, es la clave para que las acepte. Dale su tiempo para que vea diferentes modelos, que se las pruebe, se mire al espejo... y una vez elegida halaga su decisión.

4 Si el óptico-optometrista no ha indicado que el niño se ponga las gafas inmediatamente, podemos establecer un periodo de adaptación en casa. Déjale que las use sólo por la tarde cuando llegue del colegio, al cabo de unos días convéncele para que se las ponga para salir a dar una vuelta por la calle o para ir a ver a los abuelos. Tampoco hay que alargar este periodo, pero dale un tiempo para que se encuentre cómodo con ellas, cuando vea que es algo normal y que no le suponen ninguna molestia para seguir con su día a día, le resultará más fácil ir al colegio con ellas.

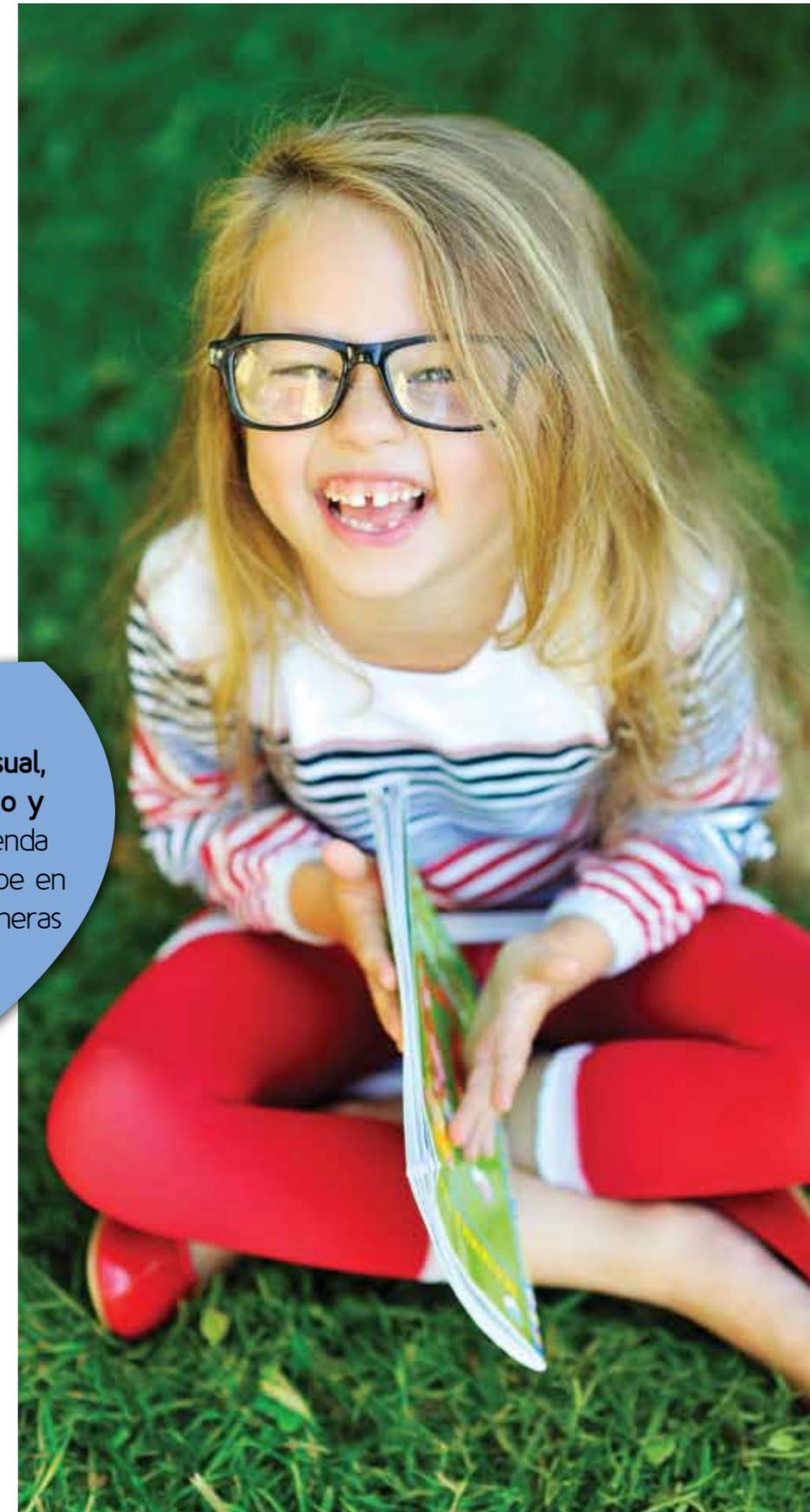
5 No le castigues si se quita las gafas porque fomentarás su actitud negativa hacia ellas. Es mejor explicarle por qué es necesario que las use y reforzar con frases positivas los momentos que las lleva puestas. ■

Como sus **personajes** preferidos

Si tu hijo está siendo reacio a ponerse las gafas porque no quiere ser "diferente" a los demás, quizás pueda ayudarte a hacerle entrar en razón mostrarle cómo muchos personajes de dibujos animados o películas para niños usan gafas. Recuérdale que Harry Potter nunca se quita sus gafas o que súper héroes como Superman o Spiderman las llevan bajo su verdadera identidad, sin olvidar al inteligente Dexter o a los ingeniosos Minions.



La **Fundación Salud Visual, Desarrollo Optométrico y Audiológico** te recomienda que **hagas al niño participe en la adquisición de sus primeras gafas**



Lentes de contacto multifocales, una buena opción para la vista cansada

Las personas con presbicia o vista cansada pueden también utilizar lentes de contacto. Redacción

Lejos



El paso del calendario tiene consecuencias para el organismo, también para tus ojos. La presbicia, también conocida como "vista cansada", no es un defecto refractivo (como puede ser la miopía), ni tampoco una enfermedad ocular. Es, simplemente, un defecto fisiológico que comienza a partir de una edad.

El músculo ciliar, entre otras estructuras del ojo y como el resto del cuerpo, va perdiendo elasticidad y haciéndose menos potente con el paso de los años. Por ello, a partir de los 40, la presbicia o vista cansada obliga a que todas las personas necesiten utilizar gafas para actividades cotidianas como leer el periódico, escribir una carta o distinguir entre las diferentes monedas a la hora de pagar. Si, además, usan gafas para la miopía, habrá que alternar entre las gafas de cerca y las de lejos. Llegado ese momento, los presbíteros a menudo se decantan por las lentes de contacto bifocales o multifocales (progresivas).

NO RENUNCIAS A LA COMODIDAD

La aparición de vista cansada no quiere decir que renuncies a las lentes de con-

tacto, ya que existen diversas opciones: las lentes de contacto bifocales y multifocales. Estas lentes sitúan las áreas correctoras de cerca y de lejos delante de la pupila y dejan que el cerebro se encargue de seleccionar la imagen apropiada para la distancia del objeto al que están mirando.

Las lentes de contacto bifocales y multifocales, tanto si son blandas como rígidas permeables a los gases, están disponibles en diferentes diseños y potencias para adecuarse a la visión y el estilo de vida de cada persona. Algunos presbíteros llevan las lentes de contacto todo el día, mientras que otros optan por las lentes de contacto para algunas actividades y las gafas para otras.

CÓMO FUNCIONAN

Las lentes de contacto bifocales tienen dos prescripciones en la misma lente, como las gafas bifocales, mientras que las lentes multifocales cuentan con un espectro de potencias en cada lente, por lo que son similares a los cristales de las gafas progresivas.



Te adaptarás...

Los diseños de las lentes de contacto para la vista cansada han evolucionado mucho durante las últimas décadas. Las personas que pueden utilizar lentes de contacto sin problemas también pueden beneficiarse de las ventajas de las lentes bifocales y multifocales. Para ello, deben contar con un sistema lagrimal que funcione correctamente, una córnea en buenas condiciones, tasas de parpadeo normales y la habilidad de llevar las lentes con comodidad durante la mayor parte del tiempo.

El funcionamiento de las lentes de contacto bifocales y multifocales depende del diseño de la lente:

- Lentes con diseños de visión alterna cuentan con dos segmentos de potencia, con una línea de separación entre la corrección de lejos y la de cerca. El ojo mira a través de uno u otro segmento, en función de si se quiere mirar de cerca o de lejos.
- Lentes de visión simultánea requieren que el ojo mire a través de ambas potencias de graduación al mismo tiempo. De este modo, el sistema visual aprende a seleccionar la potencia correcta en cada momento en función de si pretendemos ver de cerca o de lejos. Los diseños

de las lentes de visión simultánea pueden ser esféricos o de anillos concéntricos:

- Las lentes esféricas presentan diferentes potencias combinadas, integradas o mezcladas en toda la superficie de lente. Se trata de lentes "progresivas" y el centro puede estar diseñado tanto para una corrección de cerca como de lejos.
- Las lentes concéntricas contienen una prescripción central para la visión de lejos o de cerca y están conformadas por un anillo o múltiples anillos de la potencia opuesta. Si hay varios anillos, entonces se alterna entre la prescripciones de cerca y la de lejos. ■

Hipertensión ocular

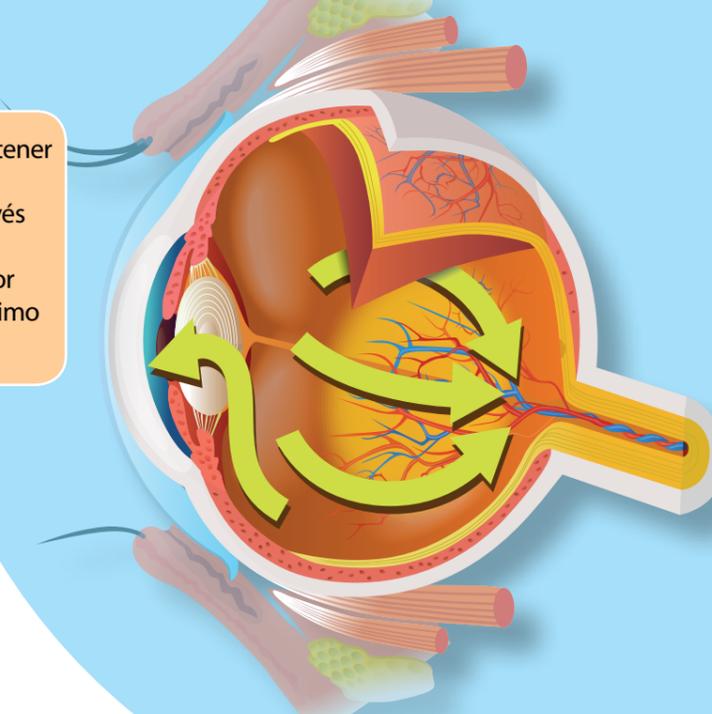
¡El enemigo a combatir!

Existe una generalizada confusión acerca de la hipertensión ocular. Sin duda, es uno de los enemigos más poderosos de tu salud visual, ya que puede derivar en enfermedades graves como glaucoma o desprendimiento de retina. ¿Qué debes saber sobre este enemigo?

Redacción

Presión alta e hipertensión ocular no son sinónimos. Sin embargo, es muy frecuente la confusión de estos términos. La hipertensión arterial es el aumento de la presión de la sangre que circula por todas las arterias de nuestro organismo; mientras que la hipertensión intraocular es el incremento de la presión ocular, debido a la presión que ejercen los líquidos oculares contra la pared del ojo; algo que es necesario para que este órgano se mantenga distendido. Sin embargo, su elevación conduce a una enfermedad ocular conocida como glaucoma. Por ello, las personas con hipertensión arterial no tienen por qué padecer hipertensión intraocular, ni viceversa. La presión del ojo se mide en milímetros de mercurio (mm Hg). La medida normal de la presión del ojo oscila entre 10 y 21 mm Hg. La hipertensión ocular es una presión ocular de más de 21 mm Hg.

El ojo requiere mantener perfectamente su forma esférica a través de un fluido interior (denominado humor acuoso) para su óptimo funcionamiento.



¿Cómo se puede medir la presión ocular?

Existe un dispositivo especial, denominado tonómetro, que mide la fuerza que esos líquidos ejercen en el globo ocular.

SÍNTOMAS

La hipertensión ocular no cuenta con una sintomatología clara. De hecho, esta patología es conocida como la *enfermedad silenciosa*. En muchas ocasiones, tan solo la precaución de tomarse la tensión de forma periódica puede diagnosticar un caso de presión ocular alta. Sin embargo, en otras ocasiones, cuando las cifras son desorbitadas, puede manifestarse con dolor de cabeza, inestabilidad o visión borrosa. Estos

síntomas pueden alertarte para acudir a un especialista sanitario.

CÓMO DETECTARLA

El examen de fondo de ojo es una oportunidad ideal para detectar y observar el daño real producido por este mal silencioso. De hecho, los hallazgos de esta prueba suponen una oportunidad única para observar directamente el desarrollo del daño inducido por la hi-

Si se sale de unos parámetros concretos, comienzan los problemas. El drenaje se puede ralentizar o, incluso, detenerse. Por eso, aumenta la presión del ojo.

Prevenir es curar...

En la mayoría de los casos, la hipertensión no puede llegar a curarse, pero si puede mantenerse controlada. Para ello, por lo general, deberás seguir un tratamiento regular para bajar la presión y mantenerla estable. El tratamiento farmacológico (la ingesta de medicamentos) es tan solo una parte del tratamiento que debes completar con un estilo de vida saludable. Por ello, tu profesional sanitario te recomendará una serie de pautas como:

- ✓ **Nada de exceso de peso.** Esta medida es la que ofrece resultados más espectaculares a la hora del control de la hipertensión.
- ✓ **Reducir el consumo de sal.**
- ✓ **El consumo moderado de alcohol** no está prohibido, pero sí cuando es en exceso.
- ✓ **Moderación con el café.**
- ✓ La alimentación es fundamental. Lo ideal es seguir una **dieta** rica en ácidos grasos poliinsaturados y pobre en grasas saturadas.
- ✓ **Fuera los malos humos.** El tabaco es el enemigo público número uno de tu salud.
- ✓ Realizar **ejercicio físico**, ya que no sólo reduce la presión arterial, sino que también tiene un efecto positivo sobre otros factores de riesgo cardiovascular, como la obesidad, la diabetes o el colesterol. No es necesario hacer un ejercicio muy intenso, cualquier práctica moderada reporta beneficios.

pertensión e, incluso, un caso de arteriosclerosis, ya que el ojo es una ventana que permite asomarse para contemplar las arteriolas que circulan por la retina, de tal forma que se pueden apreciar los cambios en la mismas. Los hallazgos que se obtienen con este examen, incluso son extrapolables a las arteriolas de otros órganos, como son los riñones, el cerebro o el corazón. La visión del fondo de ojo es una exploración simple e indolora que, generalmente, se efectúa con una lámpara de visión denominada oftalmoscopio. Para realizarla, previamente se aplica sobre la conjuntiva unas gotas de un colirio midriático (dilatador de la pupila).■



**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

Dale un respiro a tus ojos



No te olvides de...

1 Somos lo que comemos. Una buena alimentación es importante también para la salud de tus ojos. Las vitaminas A y C, así como el magnesio, son fundamentales para el desarrollo de la vista.

2 *Mens sana in corpore sano.* Un poco de ejercicio diario puede aportarte grandes beneficios para tu salud ocular. Por ejemplo, ejercitar la visión de lejos o regular tu flujo sanguíneo.

3 Máscaras de gel. Son antifaces llenos de gel que se aplican sobre los ojos en frío (antes

de utilizarla, pon la máscara en el congelador durante unos minutos) o en calor (sumerge el antifaz en un recipiente con agua caliente durante cinco minutos). Posteriormente, tumbate boca arriba y coloca la máscara sobre los ojos cerrados, sin presionarlos, durante cinco minutos.

4 Un remedio natural es la *eufrasia*, una planta con grandes beneficios. Entre otros, la reducción de posibles infecciones oculares.



Aliviar el cansancio ocular, llenar tu mirada de energía o mejorar tu flujo sanguíneo. Descubre todo acerca de los masajes oculares.

Redacción

En la actualidad sometemos a nuestros ojos a una cantidad desorbitada de trabajo. Piénsalo. Largas horas de trabajo, con mucha frecuencia, delante de un ordenador. Y en tu tiempo de ocio, también delante de una pantalla de móvil o tableta. Date un respiro y concede a tus ojos un momento de *relax*.

Al igual que un masaje en el cuerpo, un masaje en los ojos logra aliviar el cansancio, relajar los músculos y estimular el flujo sanguíneo de la zona, mejorando tu imagen y aportando vitalidad a tu mirada.

Te proponemos unos sencillos masajes para mimar la ventana de tu alma. Es tan sencillo que tú mismo podrás hacerlo.

Tus ojos están sometidos a mucho estrés y como consecuencia se enrojecen, escuecen e incluso los párpados pueden inflamarse.

Masajes en la frente

Coloca los dedos índice y corazón de cada mano en la frente, encima de las cejas, donde se forma una ligera hendidura. Aplica un masaje suave con ambas manos realizando un movimiento circular durante 20 segundos y después desliza las yemas de los dedos por la frente y continúa por el contorno de las cuencas de los ojos.



Masajes en las sienes

Pon las yemas de los dedos en la sien y aplica un suave masaje con un ligero movimiento circular. Mientras realizas este reparador masaje cierra los ojos durante tres segundos.



Masajes del puente

Para las personas que usan gafas es ideal. Consiste en masajear con los dedos el entrecejo y cada lado de la zona donde se apoyan las gafas, ya que normalmente sientes una constante presión diaria.

Es imprescindible la práctica de estos ejercicios continuada, tres veces por semana o una vez por día, para que los ojos se vayan adecuando e iremos notando los resultados.



Lentes polarizadas, ¡acaba con los deslumbramientos!

Las lentes polarizadas son la mejor solución para los posibles deslumbramientos. Conoce todas sus ventajas.

Redacción

Para explicar el objetivo de las gafas polarizadas vamos a dar un pequeño, pero necesario, rodeo.

La luz, al igual que el sonido, viaja por el aire; oscilando hacia delante y hacia atrás. De hecho, la luz se mueve como si estuviera formada por pequeñas bolitas individuales (fotones), que vibran cuando se mueven. Cada bolita vibra de una forma distinta.

Cuando la luz se refleja en una superficie lisa, como el agua, la nieve, el hielo, el asfalto mojado, los parabrisas, etc..., sufre una modificación en sus componentes de vibración, pasando a ser generalmente de polarización

horizontal y causando los brillos que se encuentran detrás de esos molestos deslumbramientos. Esto altera la percepción de las formas y los colores y disminuye el contraste. Las lentes solares tradicionales no consiguen bloquear todos los reflejos.

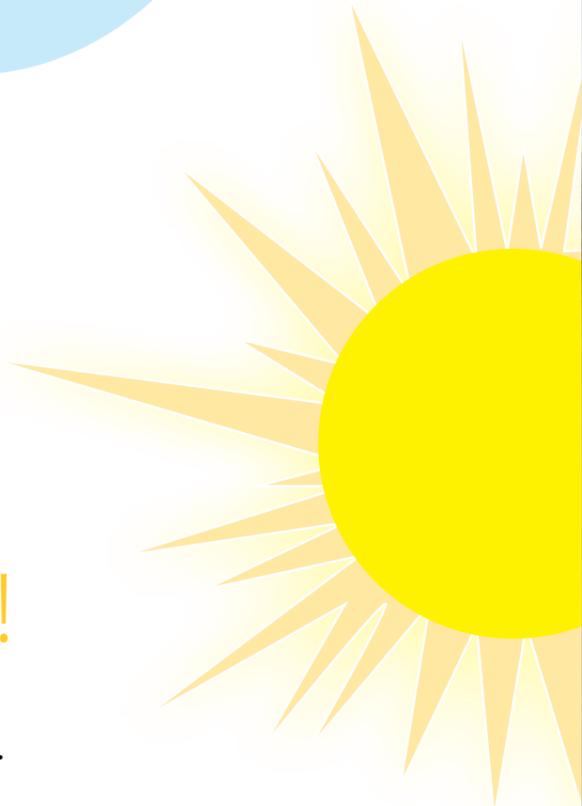
La solución viene de la mano de las lentes polarizadas, que consiguen separar la luz útil de la luz molesta. El deslumbramiento se elimina porque las ondas de luz horizontales no pueden eludir el filtro polarizado. Se obtiene así un aumento del contraste, con lo que las imágenes aparecen mucho más nítidas.

QUÉ VENTAJAS TIENE

- ✓ Reducen la fatiga ocular al eliminar los brillos.
- ✓ Disminuyen el reflejo solar y permiten ver mejor los colores sin alterar sus tonos reales.
- ✓ Ofrecen una mayor percepción de la profundidad y una visión más nítida y clara.
- ✓ La percepción es notablemente más rica en contrastes.
- ✓ Protegen frente a la radiación UV.
- ✓ Se pueden utilizar tanto en las gafas de sol como en las graduadas.
- ✓ Están disponibles en varios colores y se recomiendan para monturas al aire. ■

No arriesgues tu mirada

Obtener unas gafas, ya sean de sol o graduadas, es adquirir un producto sanitario. No te la juegues y acude a tu profesional sanitario, a tu Óptico-Optometrista.



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

DE DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

Siempre
a su servicio

Para una salud de hierro ¡Baja los decibelios!

Se calcula que más de un tercio de los hogares españoles padecen problemas de ruidos o contaminación acústica, según datos aportados por la Organización de Consumidores (OCU).
¿Cómo afecta a tu salud? Redacción

Un dato nada despreciable que escenifica una realidad: España es un país ruidoso. Los expertos señalan que la sociedad española tiende a vivir la calle; vivir de puertas para fuera, por lo que generamos bastante ruido. A este afán de permanecer lo justito en casa hay que añadirle el crecimiento de las ciudades y, con ellas, el aumento del tráfico, de las obras y todo tipo de actividades ruidosas.

La banda sonora de cualquier ciudad española se compone de: sonatas de interminables y divertidas charlas en la calle a altas horas de la madrugada; acordes de frenazos y pitidos; coros de griterío en las zonas de ocio y en las áreas escolares y un solo desafinado de las últimas obras de la ciudad.

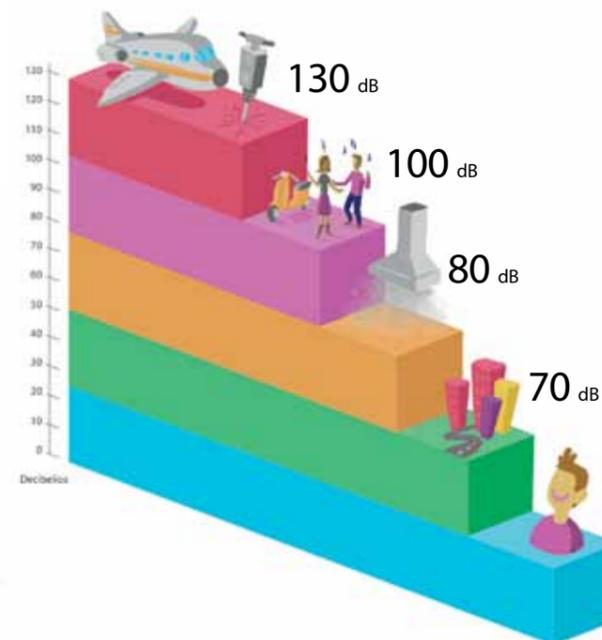
Sin embargo, las ciudades no son las únicas responsables de todo el ruido. Tras estudiar de forma concienzuda el mapa del ruido (Ver imagen) los expertos han señalado que el problema radica en algo más profundo que las dimensiones de las localidades: es un problema cultural. Por ello, y como señalan todos los expertos en la materia, el objetivo debe de ser cambiar la mentalidad, cambiar la actitud de todos y cada uno de los ciudadanos. Ser conscientes del ruido que, de forma individual, producimos.

¿CÓMO AFECTA ESTE RUIDO A TU SALUD?

Durante el día, podemos percibir molestias a partir de ruidos superiores a 50 dB, mientras que por la noche, a partir de 40-45 dB se considera que el ruido es molesto y puede alterar nuestro descanso. Ruidos superiores a 45 dB dificultan la comunicación, y a partir de 65 la conversación se hace imposible. La exposición a un sonido superior a 75 dB de forma continuada puede provocar pérdida del oído, si supera los 140 dB, la pérdida de audición instantánea es importante, pudiendo provocar lesiones irreversibles.

El ruido repercute no sólo a la pérdida progresiva de audición, sino que también nos afecta física y psicológicamente, con un gran deterioro de nuestra salud y calidad de vida. Psicológicamente, el ruido nos provoca inquietud, inseguridad, desinterés y agresividad, problemas en la relación interpersonal y familiar. Las personas tienden a modificar sus hábitos para defenderse del ruido, llegando incluso al uso y abuso de psicofármacos, con los consiguientes efectos que esto conlleva, siendo el ruido continuo, una clara causa de depresión.

A nivel físico, el ruido provoca dolores de cabeza, malestar digestivo, y favo-



¿Cuántos decibelios produce...?

- La voz hablada: 35 y 50 decibelios
- Extractor de humos: 70 dB
- Una calle ruidosa o una cadena de montaje: 80 dB
- Una discoteca: 100 dB.
- Una sirena de ambulancia: 100 dB
- Una moto sin silenciador: 110 dB
- Un martillo neumático: 120 dB
- Los motores de un avión: 130 dB

*La OMS considera los 50 dB como el límite de ruido superior deseable

rece el aumento de producción de adrenalina y noradrenalina, pudiendo desencadenar cuadros de elevación de la tensión arterial y alteraciones del ritmo cardiaco. Las articulaciones y el sistema muscular también se ven afectados, relacionándose muchos cuadros de fibromialgia con la exposición excesiva y continuada al ruido. Igualmente, puede provocar una disminución en la producción de defensas, relacionándose con la aparición de procesos infecciosos, alergias e incluso procesos tumorales.

¡QUIERO DORMIR!

La exposición al ruido puede alterar también la calidad del sueño. A partir de 45 dB se hace difícil conciliarlo. Los despertares frecuentes provocan cansancio y falta de recuperación al levantarnos, y esto repercute en nuestro rendimiento intelectual y físico, pudiendo derivar incluso en un aumento de accidentes, no sólo de tráfico, sino también laborales.

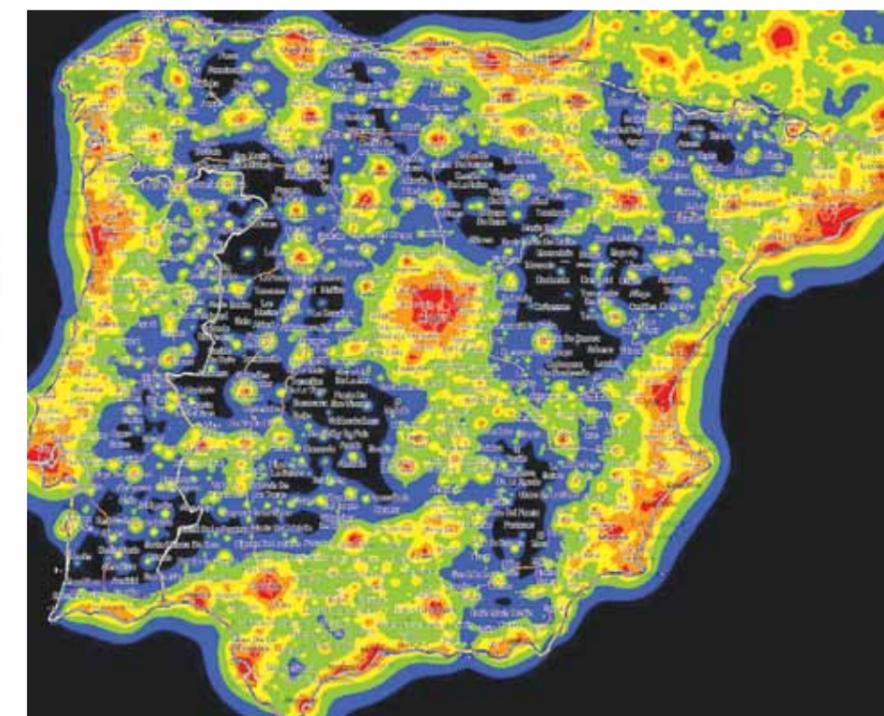
En nuestro país, las emisiones de ruido están reguladas por ley, aunque no siempre se cumplen, debido a la dificultad que supone su control. Por otro lado, en

muchos trabajos la exposición al ruido es constante e inevitable. En este sentido, el Parlamento Europeo ha establecido que la exposición al ruido ambiente laboral no puede superar los 87 decibelios. Estar expuesto a 80 decibelios durante años genera hipoacusia e incluso sordera irreversible, que se catalogan como enfermedad profesional.

Protegernos de ambientes ruidosos es labor de todos. Tanto en el trabajo como en nuestras actividades de ocio, debemos ser conscientes de los problemas que genera la exposición al ruido y evitar ser los responsables de provocarlo.

Mapa del ruido en España

* ¿Vives en una ciudad ruidosa? Las localidades marcadas en rojo, ¡son las zonas más ruidosas!



Cambio de gafas, ¿CÓMO? ¿CUÁNDO?



El contexto económico actual está cambiando la mentalidad del consumidor. Sin embargo, las gafas no son un producto de lujo, sino que son artículos de primera necesidad. Es más, son productos sanitarios.

Redacción

La oferta en lentes y monturas, así como en cuanto a calidades, diseños y características, es cada vez más amplia. Al mismo tiempo, los precios se adaptan mejor a todos los bolsillos, por lo que el esfuerzo económico que antiguamente exigía el hecho de cambiar de gafas ya no lo es tanto.

Aunque ir a la moda es el motivo que impulsa a muchos usuarios de gafas a cambiar de modelo cada cierto tiempo, que puede variar de meses a años, la prioridad para renovarlas debe ser siempre que respondan al fin para el cual están concebidas: mejorar nuestra calidad visual, compensando a la perfección los defectos refractivos que podamos tener (miopía, hipermetropía, astigmatismo, presbicia).



Gracias a la diversidad actual, renovar tus gafas no implica vaciar tu cartera, sino despejar tu agenda para hacer un hueco para tu óptico-optometrista. Sólo estos profesionales te aconsejarán de forma adecuada.

¿POR QUÉ TIENES QUE RENOVARLAS?

1. Cambio en tu visión. Las dioptrías varían rápidamente en los niños y adolescentes, puesto que están en pleno proceso de crecimiento. Cuando se les ha diagnosticado algún defecto visual de tipo refractivo, es posible que el óptico-optometrista recomiende pasar por revisión cada seis meses para adaptar las gafas a la nueva condición visual. En el caso de los adultos, la graduación también puede variar con el tiempo, por lo que es muy conveniente hacerse una revisión visual al menos una vez cada año.

En cualquier caso, no hay que esperar a tener los síntomas que nos avisan de

que estamos perdiendo calidad de visión con nuestras gafas. Anticiparse a esos cambios y a las molestias que pueden producirnos con unas nuevas gafas adaptadas a nuestra graduación actual es la opción más inteligente.

2. Las gafas pueden deteriorarse con el tiempo. Las gafas son un objeto personal de uso diario, motivo que justifica de largo el desgaste que suelen sufrir. Aunque actualmente se fabrican en materiales de alta resistencia y durabilidad (acero, titanio, lentes orgánicas de gran dureza, etcétera), las gafas tienen una vida limitada: las varillas sólo se podrán arreglar dependiendo del daño que hayan sufrido o del grado de deterioro, y a veces el gasto que supo-

►► ne el arreglo no compensa tanto como adquirir unas gafas nuevas. Si es la montura la que se ha roto, es probable que haya que sustituirla junto con las lentes; es decir, hay que cambiar de gafas al no poderse insertar estas, generalmente, en una montura distinta a la original.

¿VÍCTIMAS DE LA MODA?

En la actualidad las gafas son, además, el complemento estrella. Son muchos los famosos que se apuntan a las últimas tendencias en gafas de moda. Por ejemplo, la imagen de Cristiano Ronaldo con gafas, a pesar de no tener defecto refractivo alguno, ha llenado las portadas del papel cuché.

Los estilos, diseños, formas y colores cambian de una temporada a otra, y suele ocurrir que el modelo que hace tiempo nos sentaba tan bien ya no nos entusiasma tanto, simplemente porque se ha quedado anticuado. Es bueno renovar nuestra imagen de vez en cuando y desde luego cambiar de gafas, el complemento de moda por excelencia, es el "toque maestro" que nos aporta diferencia y personalidad.



NO ESPERES A...

No esperes a notar que estás perdiendo calidad de visión con tus gafas actuales. Anticípate acudiendo cada año a tu Óptico-Optometrista para una revisión visual, con el fin de comprobar si tus dioptrías han variado o no. ■

¡Cuidado!

La actual situación económica ha hecho variar los hábitos de los consumidores en la adquisición de gafas. Un reciente estudio revela que, debido a la crisis, el tiempo medio que tardan los consumidores en renovarse las gafas ha aumentado en dos meses, hasta llegar a los tres años y cuatro meses. Además, un 20% de usuarios no renuevan sus gafas hasta pasados cinco años o más. En un sistema óptico, como el formado por el ojo y la gafa, es fundamental el alineamiento y la óptima posición de sus componentes. Sin la supervisión de un Óptico-Optometrista su funcionamiento no será satisfactorio a pesar de que los componentes utilizados en el mismo sean de gran calidad. No arriesgues tu visión y acude a los profesionales sanitarios.

Adquiere tus gafas con todas las garantías: sólo en establecimientos sanitarios de óptica



Dormir es... algo más que cerrar los ojos

Nuestro sueño es el gran perjudicado por el ritmo frenético de nuestras vidas. Largas jornadas laborales y preocupaciones de todo tipo (afectivas, laborales, económicas, etcétera) pueden amenazar seriamente tus sueños y, como consecuencia, pueden afectar a la salud de tus ojos. Descansar en los "brazos de Morfeo" es algo más que cerrar los ojos. ¡Descubre sus beneficios! Redacción

1 Recupera Rodopsina

Cuando cierras los ojos, la vista descansa profundamente y se regenera una sustancia denominada *rodopsina*: el pigmento sensible a la luz. De esta forma, tus ojos se recuperan del esfuerzo que realiza durante el día, debido a trabajos que obligan a fijar la vista.

2 ¡Dormir te hace más guapo!

Un estudio del *Laboratorio del Sueño* de Estocolmo asegura que, al descansar de forma óptima, la piel tiende a tersarse y brillar más. Incluso, se regenera con mucha más facilidad. Así, podrás eliminar las incómodas ojeras o bolsas. Es más, según este mismo estudio, la mirada de las personas que aprovechan sus descansos cuentan con una mirada más enérgica y llena de vida.

3 Sistema cardiovascular

Descansar permite que las arteriolas (pequeños vasos sanguíneos de tus ojos) estén mejor irrigadas, es decir que la sangre fluya de forma correcta. Así, puedes prevenir ciertas enfermedades oculares como el glaucoma, en la que uno de sus signos principales para su sospecha es la presión ocular alta.

4 ¡Defensas a tope!

Un buen descanso es toda una garantía para contar con un gran sistema inmunológico. Así, podrás hacerte fuerte ante posibles infecciones. Por otro lado, una buena noche de sueño puede hacer que te levantes positivo y optimista.

5 Respiración

Cuando descansamos, la respiración de nuestro cuerpo se ralentiza, alcanzando un ritmo mucho más pausado. Esta disminución es aprovechada por todas las células de nuestro cuerpo para oxigenarse. ¿Sabías qué cada edad necesita unas horas concretas de sueño?

- ❑ Los niños y jóvenes necesitan dormir más que los adultos.
- ❑ Los adolescentes requieren, por lo menos, 9 horas cada noche.
- ❑ Los niños en edad escolar necesitan dormir al menos 10 horas cada noche.
- ❑ En edad preescolar duermen entre 11 y 12 horas diarias.
- ❑ Los bebés recién nacidos duermen entre 16 y 18 horas diarias.

Las claves del buen descanso

- ✓ ¿Cuántas horas hay que dormir? Aunque sobre este tema se ha debatido hasta la extenuación, lo cierto es que la mayor parte de los expertos creen que entre 7 y 9 horas es lo correcto.
- ✓ Opta por mantener horarios regulares.
- ✓ ¡Fuera luces! La iluminación puede perturbar el sueño.
- ✓ La habitación y el equipo de descanso debe ser el idóneo para ti.
- ✓ Aleja cualquier posible aparato electrónico. Por supuesto, ¡móviles apagados!



Gran éxito

de la Campaña Infantil 2014 de la Fundación Salud Visual, Desarrollo Optométrico y Audiológico

Los Ópticos-Optometristas se unen a la sensibilización de la población sobre la importancia que tienen las revisiones visuales en edades tempranas para que el niño consiga el desarrollo intelectual y afectivo adecuado. **Redacción**

De todos es conocido el axioma "prevenir es mejor que curar". Y en el terreno de la visión no es menos verdad. Desde la práctica óptico-optométrica se sensibiliza a la población sobre la importancia que tienen las revisiones visuales en edades tempranas para que el niño consiga el desarrollo intelectual y afectivo adecuado. Con este objetivo, la Fundación Salud Visual y Desarrollo Optométrico y Audiológico (FUNSAVI), en colaboración con Sociedad Española de Pediatría Social (SEPS), ha puesto en marcha la campaña de Salud Visual Infantil 2014, bajo el lema "Unos ojos para descubrir el mundo". La adhesión a esta campaña está siendo un rotundo éxito, ya que son muchos los

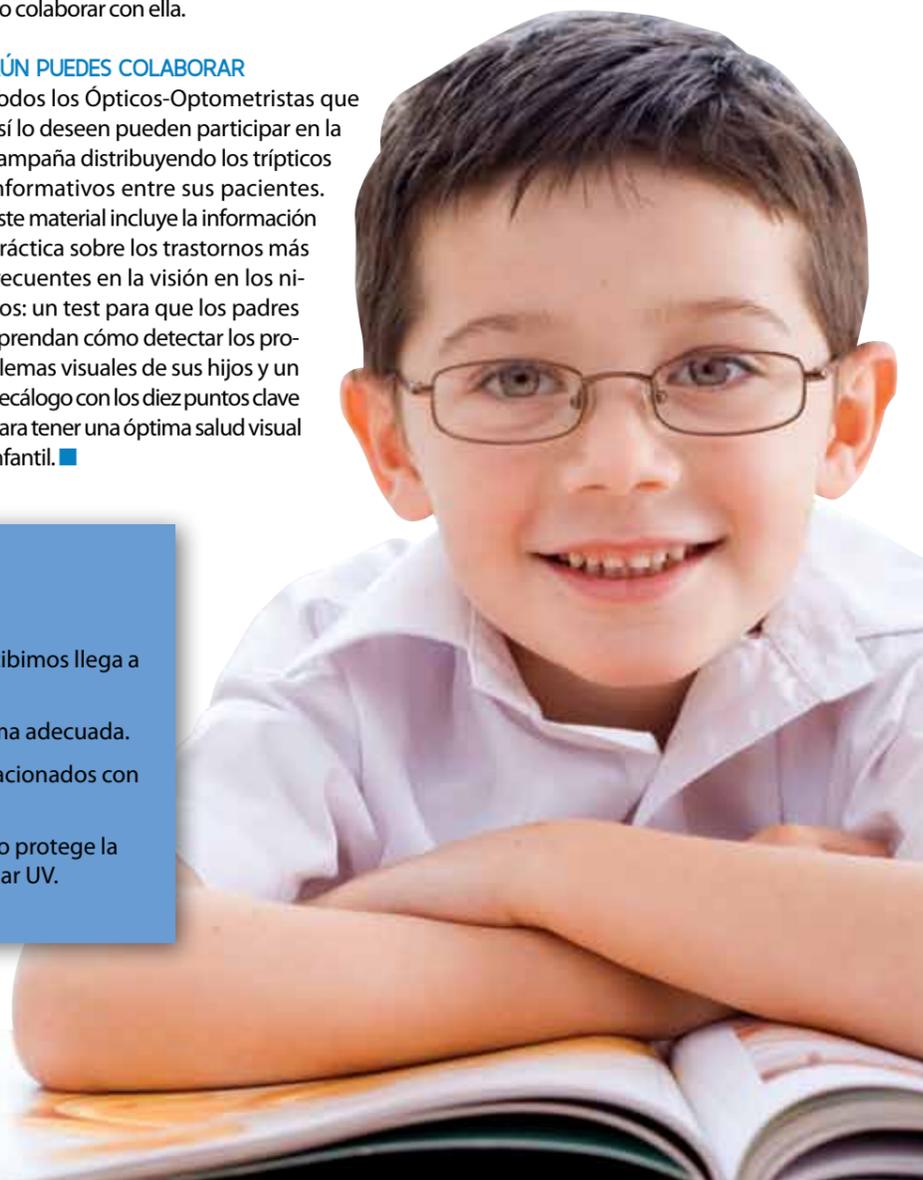
Ópticos-Optometristas que han solicitado colaborar con ella.

AÚN PUEDES COLABORAR

Todos los Ópticos-Optometristas que así lo deseen pueden participar en la campaña distribuyendo los trípticos informativos entre sus pacientes. Este material incluye la información práctica sobre los trastornos más frecuentes en la visión en los niños: un test para que los padres aprendan cómo detectar los problemas visuales de sus hijos y un decálogo con los diez puntos clave para tener una óptima salud visual infantil. ■

¿SABÍAS QUÉ?

- ❖ Más del 80 por ciento de la información que recibimos llega a través de los ojos.
- ❖ Más del 25 por ciento de los niños no ve de forma adecuada.
- ❖ Tres de cada cuatro fracasos escolares están relacionados con anomalías visuales.
- ❖ Hasta la adolescencia, el cristalino de un niño no protege la retina de los daños que produce la radiación solar UV.



HAZ YA TU PEDIDO

Ya puedes hacer tu pedido de ejemplares del tríptico.

0,090€ / unidad* 500 unidades

0,075€ / unidad* de 501 a 1.000 unidades

0,060€ / unidad* a partir de 1.000 unidades

DIRECCIÓN DE PEDIDOS:

Grupo ICM de Comunicación.

libros@grupoicm.es

www.ventaonlinegrupoicm.es

Teléfono: 91 766 99 34

* Más 5€ de gastos de envío. Para envíos a las Islas Canarias, consultar.



UNOS OJOS PARA DESCUBRIR EL MUNDO



Intolerancia a la luz, **fotofobia**



Sir Paul David Hewson (Bono)

Sir Paul David Hewson (Bono), conocido por ser el famoso cantante de U2, o nuestro cineasta más internacional, Pedro Almodóvar, no son capaces de despegarse de sus gafas de sol. No hay rueda de prensa o evento en el que sean fotografiados sin sus gafas, sus inseparables gafas de sol. Y no es que les patrocine alguna firma de gafas, ni tampoco están obsesionados con el *glamour*. Sencillamente tienen fotofobia.

La fotofobia consiste en una intolerancia a la luz, ya sea natural o artificial. Afecta a personas de todas las edades. Sin embargo, existen distintos niveles de intolerancia. Hay personas que

solo manifiestan sensibilidad ante la luz brillante, como la procedente del sol o de las lámparas fluorescentes e incandescentes. Pero existen casos más graves en los que no se puede soportar ningún tipo de iluminación.

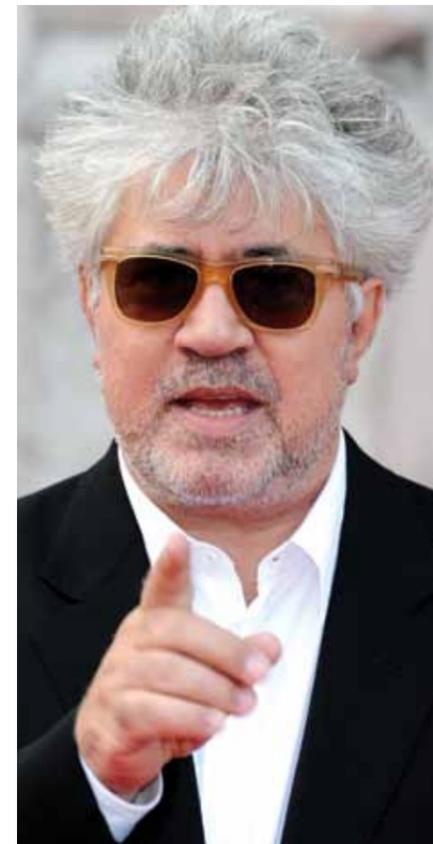
¿ES UNA ENFERMEDAD?

No es una enfermedad, sino un síntoma. Esto quiere decir que el objetivo del profesional de la salud visual debe consistir en determinar la patología que conlleva como síntoma esta fotofobia.

Entre las causas más comunes para la aparición de la fotofobia, los expertos señalan que las personas con dege-

La luz es fuente de vida. Sin embargo, son muchas las personas que sufren intolerancia

Redacción



Pedro Almodóvar

Seas sensible o no, **¡protege tus ojos!**



La exposición a los cambios de luz puede provocar desde incomodidad momentánea y deslumbramiento, hasta fatiga y otros trastornos de la visión. Aunque la mecánica de los ojos contempla un tipo de filtro para que llegue una pequeña cantidad de rayos UVB y UVA a la retina, el ambiente y la constante destrucción de la capa de ozono provocan que haya mayor exposición a la radiación solar, que son los principales causantes de diversas enfermedades oculares. **Las gafas de sol son una herramienta de prevención. ¡Úsalas!**

neración macular asociada a la edad (DMAE) tienen mayor sensibilidad a la luz. También las personas con cataratas o las que padecen cualquier tipo de alteración en la córnea. Asimismo, la "enfermedad del calendario"; es decir, el paso del tiempo hace que la sensibilidad de la retina disminuya debido al envejecimiento natural de los tejidos. Existen otras causas:

- Abrusiones corneales
- Irritaciones derivadas del mal uso de lentes de contacto
- Quemaduras solares
- Cirugías refractivas
- Uveítis (inflamación de la úvea)
- Efecto secundario de algún medicamento. Ciertos medicamentos comunes como los antihistamínicos, las píldoras anticonceptivas y los antibióticos tienen efectos oculares que producen fotofobia. Generalmente se debe a que los medicamentos producen la dilatación o el aumento de tamaño de las pupilas.

La fotofobia no afecta por igual a todos. En la mayoría de los casos la única manifestación es la leve sensibilidad a la luz. De hecho, puede que una persona se despierte con esa sensibilidad y, al día siguiente, no haya rastro de ella. Todo dependerá de cómo evolucione ese "problema de base" que tiene como síntoma la fotofobia.

SI TIENES FOTOFOBIA NOTARÁS QUE...

Los síntomas suelen ser muy claros: picor continuo de ojos, sientes la necesidad de entrecerrar o, incluso, cerrar por completo los ojos y un lagrimeo excesivo.

¿Cuál es el tratamiento? La mejor manera de tratar la fotofobia es abordar su causa principal. Para ello **debes realizarte un examen visual completo con tu profesional sanitario**. No olvides contarle a tu profesional de la visión qué medicamentos estás tomando, ya que pueden ser el factor desencadenante. ■



Kafka enamorado

¿Pueden conjugarse vida y arte? ¿Qué precio hay que pagar por no renunciar al compromiso? El autor Luis Araújo ha elegido la agitada vida sentimental y artística de Kafka para contestar a estas preguntas sobre un escenario. Su obra Kafka enamorado, que narra la relación entre el escritor de 'El proceso' y Felice Bauer, llega al madrileño Teatro María Guerrero (Centro Dramático Nacional).



Dónde: Teatro María Guerrero. Madrid
Cuándo: Del 17 de enero al 2 de marzo

Director
Juan Carlos Martínez Moral

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

Redactor Jefe
José M. Valdés
chema@grupoicm.es

Redacción
Patricia Arriaga
Marina García
María López

Diseño y Maquetación
Pablo Morante
pablo@grupoicm.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 de Publicaciones
Sonsoles García Garrido
sonsoles@grupoicm.es

Directora editorial:
Rosalia Torres Castro
rosalia@grupoicm.es

Administración:
África Hernández Sánchez
africa@grupoicm.es

Suscripciones:
Cecibel Meléndez Mendieta
suscripciones@grupoicm.es

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

Cádiz, de carnaval

En febrero Cádiz se vuelca con su carnaval; una ocasión perfecta para conocerla y disfrutar del ingenio y la gracia de los gaditanos. Frente a la espectacularidad de otros carnavales, la imagen jocosa y divertida del Carnaval de Cádiz lo convierten en una fiesta única, que merece la pena conocer.

CUÁNDO Y DÓNDE. Cádiz. Del 27 de febrero al 9 de marzo.



Los amantes de Teruel

Ésta es sólo una de las numerosas historias de amor que hay en España. En Teruel yacen los amantes: dos jóvenes que murieron por amor y cuyo mausoleo se puede visitar junto al conjunto mudéjar de la ciudad, declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

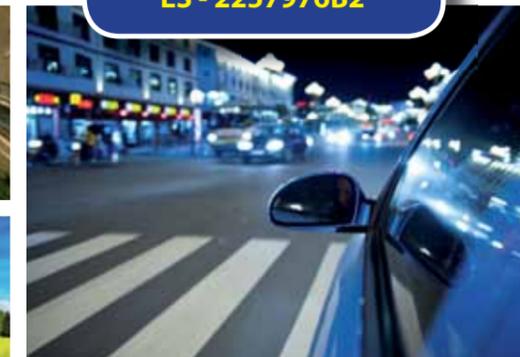
DÓNDE. Iglesia de San Pedro de Teruel.



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



A Reinventamos la fórmula **B**
Paquetería 360°

Porque ahora, somos mucho más

Nuevo producto CHRONOLOGISTIC@, solución global para tu cadena de suministro

Dónde y cuándo
CHRONOEXPRES
grupo Correos

Especialista en transporte urgente de documentación y paquetería