

CONSEJOS DE LA FUNDACIÓN



Salud visual

 www.funsavi.es

DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

Nº31

NIÑOS

Detecta sus
problemas auditivos

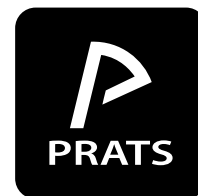
INFO GAFAS

Cómo elegir tu protección
frente al sol

**SALUD
OCULAR**
y diabetes

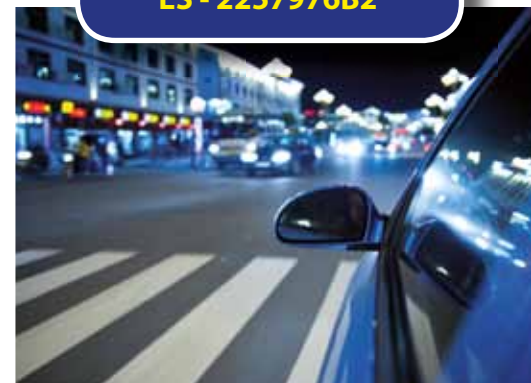
La Primavera...
itus ojos altera!

Cómo mitigar los incómodos síntomas



**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"

CONSEJOS DE LA FUNDACIÓN

saludvisual
DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

EJEMPLAR POR CORTESÍA DE:

SUMARIO NÚMERO 31

- 4 **Salud al día**
Noticias y calidad de vida
- 6 **Pregunta a tu**
óptico-optometrista
- 8 **Info gafas**
Con los primeros rayos del sol,
¡protege tus ojos!
- 12 **Saber más**
Las ventanas hacia el mundo: ¿los ojos
o... el cerebro?
- 14 **Info lentes**
¿Sabes cómo cuidar tus lentes de contacto?
- 18 **Qué es**
Salud ocular y diabetes
- 28 **Mucho ojo**
Orto K, despidete de la miopía sin
pasar por el quirófano
- 32 **Todo sobre**
¡Fuera ojeras!
- 34 **Agenda**
Citas culturales y de ocio

24

Es el mágico despertar de la naturaleza. Un estallido de luz, de optimismo y de floración que llega hasta tus... ¡achís! ¿llorosos ojos? Descubre cómo mitigar los molestos síntomas de la alergia primaveral



Carta a nuestros lectores

En este número de la revista *Consejos* le damos la bienvenida a la primavera con interesantes reportajes que te ayudarán a mantener una óptima salud visual.

En estas páginas conocerás cómo el mágico despertar de la naturaleza puede afectar a tu salud ocular. ¿Cómo mitigar los síntomas de las incómodas alergias primaverales? También te ofrecemos toda la información sobre la importancia de renovar tus gafas de sol. Y es que por fin las nubes dejaron paso a los rayos solares y todo adquiere una luz nueva. Sin embargo, no te puedes olvidar de proteger tus ojos.

Gracias por leer nuestra revista y por preocuparte por tu salud visual, que es la vocación a la que los ópticos-optometristas dedicamos nuestra profesión.

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

22

Problemas auditivos en niños, ¿te suena?
Durante los primeros años de vida la audición es vital para el desarrollo futuro del habla y el lenguaje del pequeño. ¿Cómo detectarlos?



@ más información
www.funsvi.es

La intuición femenina ¿es real?

Parece ser cierta la idea que clasifica a las mujeres como más intuitivas que los hombres. Un estudio, llevado a cabo por investigadores de las Universidades de Granada, Pompeu Fabra de Barcelona y *Middlesex University* de Londres ha dado con la clave de esta información. Al parecer, el responsable es un componente biológico relacionado con la menor exposición prenatal a la testosterona en el vientre materno que las predispone a

ser más intuitivas y menos reflexivas que éstos durante sus vidas. Los hombres, que reciben más testosterona prenatal, son por ello más arriesgados y menos empáticos que las féminas.



¿Se puede morir de amor?

Romeo y Julieta o Tristán e Isolda, como otros muchos personajes de la literatura, murieron de y por amor. Pero, ¿es sólo ficción? ¿Puede el propio dolor de la pérdida hacer enfermar al cuerpo?

Científicos de la Universidad de Glasgow (Escocia) han sorprendido señalando que no es cosa de ficción, sino que en la realidad también se puede morir de amor. Estos científicos estudiaron la evolución de más de 4.000 matrimonios en edades comprendidas entre los 45 y 64 años. Una vez terminado el estudio, los investigadores llegaron a la conclusión de que el corazón destrozado por la pérdida de la persona amada puede producir la muerte. El estudio arrojó que los seis primeros meses de la triste separación del cónyuge son los más peligrosos y que, cinco años después, se incrementa el riesgo de desarrollar desórdenes cardíacos.

La iluminación afecta a la hora de tomar decisiones

Cuando un detective interroga a un presunto delincuente, el séptimo arte lo representa con una luz cegadora. Pero, realmente, ¿influye el tipo de luz en las respuestas que da el supuesto delincuente?

Las Universidades de Toronto Scarborough (Canadá) y Northwestern (Illinois, Estados Unidos), han llevado a cabo un total de seis estudios con idéntica conclusión final: la luz de una habitación nos influye en nuestra toma de decisiones.

De hecho, la mayoría de las resoluciones que tomamos habitualmente las hacemos de día y con luz, ya que la luz intensifica nuestra reacción emocional inicial hacia los diversos estímulos, ya sean cosas o personas. De ahí que cuanta más luz haya y más intensa sea, más emocionales vamos a ser en la decisión que vayamos a tomar.



¿Se pueden retocar nuestros recuerdos?

La parte del cerebro conocida como hipocampo trabaja como un sistema de edición de contenidos, en este caso con recuerdos tanto recientes como pasados, que opera constantemente, sin pausa, retocando o editando cada escena de nuestra vida. Según la Universidad de Northwestern Bridge, la memoria está diseñada para cambiar, no reproducir los hechos, por lo que no somos testigos fidedignos. Así que como si de un puzzle se tratara, nuestra mente combina las experiencias del pasado y del presente para actualizar los recuerdos, de tal manera que estos “encajen” en nuestro momento actual. Esto se produce como un mecanismo de supervivencia. Esta adaptación de los recuerdos nos ayuda a afrontar los obstáculos que nos encontramos en nuestra vida.



Descubierto el origen de la metástasis

Un estudio ha logrado cambiar todas las líneas de investigación sobre el cáncer. El trabajo, firmado por un equipo de once personas, está liderado por el catalán Joan Massagué, director del Memorial Sloan Kettering Center de Nueva York, y en él se explica el mecanismo por el que se originan las metástasis en el cerebro.

Se trata de un mecanismo que parece imprescindible para que las células cancerosas se extiendan a otros órganos. “Lo que hemos descubierto es cómo se originan las metástasis para células de cáncer que han infiltrado un órgano distante, en este caso el cerebro”, ha señalado Massagué.

“Hemos descubierto cómo se originan las metástasis para células de cáncer que han infiltrado un órgano distante, en este caso el cerebro”

Para establecerse en el cerebro y formar nuevos tumores, las células cancerígenas se ajustan a las venas capilares y sintetizan unas moléculas adhesivas, llamadas L1CAM, que bloquean las defensas naturales del cuerpo contra el cáncer y evitan que las células tumorales se destruyan. Con un fármaco capaz de bloquear dicha molécula, las células cancerosas ya no podrían adherirse a los vasos sanguíneos y formar nuevos tumores.





Gafas

¿Cuál es la diferencia entre un cristal orgánico y uno mineral?

Daniel. Barcelona

Se diferencian principalmente en el material de fabricación. En el caso de los cristales orgánicos, el material es un polímero plástico, por lo que son más livianos y no se rompen con facilidad, aunque son más susceptibles al rayado. En los minerales, el material es cristal, siendo sus propiedades exactamente las opuestas al cristal orgánico.



Lentes de contacto

Limpieza enzimática, ¿qué es?

María. Málaga

Los agentes limpiadores enzimáticos son altamente eficaces contra los depósitos de proteínas que pueden acumularse con el paso del tiempo y que constituyen el principal problema de las lentes de contacto blandas. Por lo general se presentan en forma de pastillas, que deben utilizarse una vez por semana. Las enzimas actúan directamente sobre los depósitos de las lentes de contacto y los eliminan fácilmente.

Los limpiadores enzimáticos líquidos son muy prácticos y fáciles de usar: se echa una gota en el estuche en el que se guardan las lentes de contacto y durante la noche ejerce su acción de eliminación de los depósitos.

Colirios

¿Puedo usarlos si tengo los ojos rojos?

Marcos. Granada

Las molestias leves en los ojos, como puede ser el ojo rojo, son normalmente producidos por un ambiente seco, cargado de humo o por excesivas horas delante de un ordenador, entre otros muchos casos. Sin conocer el tipo de molestia que tenemos y sin consultar a un especialista no se debe aplicar ningún tipo de colirio. Distinto es el uso de lágrima artificial. No son tratamientos farmacológicos, por lo que no reporta problemas. Lo importante es acudir a tu especialista.



Adolescentes

¿Pueden utilizar lentes de contacto?

Rosario. Jaén

Muchos adolescentes, e incluso niños, llevan lentes de contacto. Hay niños más jóvenes de hasta 8 años lo suficientemente responsables para llevar y cuidar sus lentillas. El hecho de estar preparado para llevar lentes de contacto depende más de la actitud y responsabilidad de la persona que de su edad. Tu profesional del cuidado de la visión puede ayudarte a decidir si tu hijo está preparado para llevarlas.

Ergonomía

¿Qué distancia es la adecuada para el ordenador?

Inmaculada. Cáceres

Las pantallas de ordenador emiten ondas nocivas que recorren no más de 15 cm. Sin embargo, para garantizar la salud y descanso visual la distancia recomendada entre los ojos y la pantalla es de unos 45 cm.



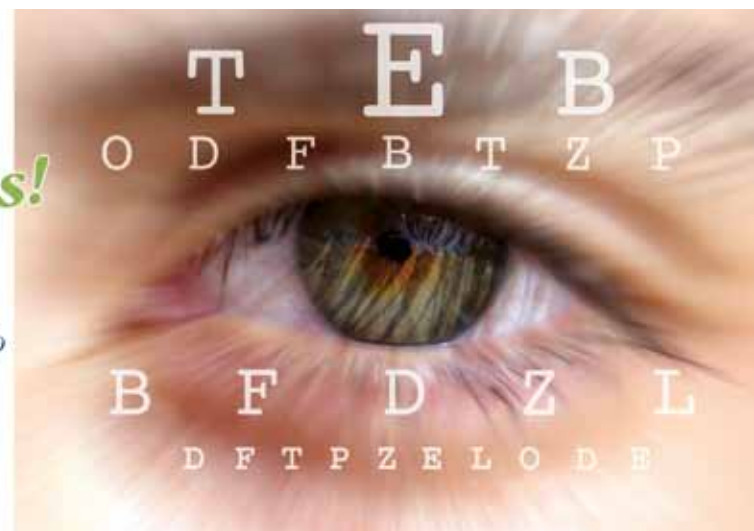
Es normal que los ojos se cansen después de pasar unas horas centrado el enfoque en las distancias cortas e, incluso, con poco parpadeo. Recuerda hacer descansos periódicos.

**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



Mires dónde mires, protege tu mirada

REDACCIÓN. Por fin las
nubes dejaron paso
a los rayos solares y
todo adquiere una luz
nueva. Sin embargo,
no te puedes olvidar de
proteger tus ojos.

Los rayos del sol brillan tras un largo
invierno y aumenta el deseo de des-
prendernos de la ropa pesada y abul-
tada para llenar nuestros armarios de
prendas mucho más ligeras y colori-
das. Precisamente, en este cambio de
fondo de armario no suele faltar el
complemento estrella: las gafas de sol.
Los diseños son cada vez más inno-
vadores, incluso, arriesgados. De he-
cho, se han convertido en un objeto
artístico que admite la incursión de
rompedoras vanguardias.
A pesar de esta merecida admiración
no puedes olvidar que, en primer lu-
gar, son productos sanitarios que pro-
tegen tus ojos del sol.



EXIGE CALIDAD

Al igual que no estarías dispuesto a com-
prar comida sin que haya pasado los
controles sanitarios pertinentes, ¿por
qué sí serías capaz de arriesgar tus ojos?
Según los datos recogidos por el Colegio
Nacional de Ópticos-Optometristas, una
de cada tres gafas de sol vendidas en
España durante 2008 no superaron los
controles sanitarios necesarios, a pesar de
que pueden dañar severamente la visión.
Las gafas de sol que se venden de forma
ilegal y en establecimientos no autoriza-
dos no llevan lentes con filtros de protec-
ción solar adecuados, de ahí que sean el
desencadenante de problemas visuales.
Para evitarlos, a la hora de hacer nuestra
compra es fundamental que nos asegure-
mos de que las lentes cuenten con filtros
especiales que impidan que lleguen al ojo
las radiaciones dañinas, como el infrarrojo
y el ultravioleta, y reduzcan la intensidad
de las radiaciones visibles.
El usuario que adquiere unas gafas de
sol en un establecimiento sanitario de
óptica tiene la garantía de que éstas
cumplen todos los controles de cali-
dad necesarios que aseguran la salud
de nuestros ojos.

CÓMO ELEGIRLAS

No hay por qué renunciar a la moda
por la calidad, pero sí debemos te-
ner en cuenta una serie de aspectos
para no equivocarnos a la hora de
adquirir unas gafas de sol. El óptico-
optometrista nos puede asesorar,
basándose en:

- **Cuándo se van a utilizar:** No son iguales unas gafas para correr que para ir a la playa. Debes saber en qué momentos las vas a usar para que la protección de la lente sea la adecuada. Así, para conducir es recomenda-
ble que las lentes sean polarizadas, ya que tamizan los reflejos del asfalto y la molesta luz de la puesta de sol.
- **El filtro de protección:** Debemos saber cual lleva nuestras gafas. El fil-
tro solar debe protegernos comple-
tamente de la radiación ultravioleta (UV).
- **La calidad de las lentes:** Las que no cumplen los certificados de calidad dejan pasar la radiación solar aunque sean oscuras.
- **La calidad de la montura:** Las mejo-
res son las que cubren los laterales de los ojos porque evitan que pase la radiación solar. Con unas gafas pe-
queñas, los párpados quedan muy al descubierto.
- **Intervenciones oculares. Quien haya sido sometido a alguna ope-
ración ocular:** Debe tener un cuida-
do especial. Por ejemplo, los opera-
dos de cataratas deben proteger el interior del ojo, antes preservado por el cristalino.
- **El tamaño sí que importa.** Para acer-
tar de pleno con las gafas de sol, hay que tener en cuenta el tamaño de la cara. Si tu cabeza es pequeña, no te favorecerán unas gafas de sol gran-
des y viceversa. ➡➡

Tendencias para ESTA TEMPORADA

La intención es clara: centrar todas las mi-
radas. Apuesta por los colores flúor y las
gafas modelo espejo, ¿te atreves?
En cuanto al color también encontrarás
una amplia gama: del clásico binomio de
blanco y negro, eso sí con una montura
más retro, a los colores tofee y carey.
Se llevará el estilo de la reina madre de
Inglaterra(*british*). Diseños clásicos de
concha, pero con sorprendentes efectos
de torsión en las patillas.



A qué te arriesgas...

► MIRA LA ETIQUETA

Para evitar cualquier riesgo, nuestras gafas tienen que tener una serie de requisitos:

- A.** Tiene que llevar la marca "CE" como estándar mínimo de calidad.
- B.** Deben cumplir el estándar europeo sobre gafas de sol (EN 1836:1997)
- C.** Tienen que llevar especificado el número de categoría de filtro. Solicita ayuda a tu óptico-optometrista para hacer una buena elección.
- D.** Exigir lentes con filtros para la radiación UVA, con garantía demostrable.
- E.** Decántate por lentes de alta calidad.
- F.** En el caso de ser miope, hipermetrope o astigmata, tienes que prestar atención a la compensación óptica de las lentes al adquirir gafas de sol graduadas.
- G.** Las gafas de sol graduadas se recomiendan para cualquier época del año en la que disfrutemos de actividades en el exterior.
- H.** Protégelas en estuches resistentes. ■

● **Afecciones como queratoconjuntivitis, queratitis o cataratas prematuras pueden venir provocadas por la utilización de este tipo de gafas. Este problema crece con la llegada del verano cuando las radiaciones nocivas y el uso de estas gafas aumentan. De hecho estas patologías, junto con las infecciones oculares típicas, incrementan en torno a un 20% durante este periodo.**

● **Las gafas de sol que se venden de forma ilegal y en establecimientos no autorizados, no llevan lentes con filtros de protección solar adecuados, de ahí que sean el desencadenante de estos problemas. Para evitarlos, a la hora de hacer nuestra compra, es fundamental que nos aseguremos de que las lentes cuentan con filtros especiales que impidan que lleguen al ojo las radiaciones dañinas, como el infrarrojo y el ultravioleta, y reduzcan la intensidad de las radiaciones visibles.**

● **El usuario que adquiere unas gafas de sol en un establecimiento sanitario de óptica tiene la garantía de que éstas cumplen todos los controles de calidad necesarios que aseguran la salud de nuestros ojos.**



WWW.OPTISOOP.COM
INFÓRMATE



LA PLATAFORMA DE COMUNICACIÓN DEL SECTOR ÓPTICO Y AUDIOLÓGICO

Comunicación personalizada para tu establecimiento sanitario de óptica

Visibilidad para cada establecimiento asociado en su zona de influencia

Oferta tus servicios y productos con un solo "click"

Geolocalízalo y ponlo al alcance de todos

Atrae más clientes a tu negocio

... y muchas cosas más



Cada vez que recordamos algo, lo extraemos de esa memoria, de ese almacén, de forma consciente y volvemos a guardar. Cada vez que recordamos cambiamos esa memoria. No es igual la información que extraemos que la que almacenamos de nuevo. Es más, cuanto más se accede a un recuerdo más se cambia. Para Susana Martínez Conde este dato es muy importante, ya que "todos tenemos experiencias que nos definen". Pero estas experiencias son las que más tiendes a recordar y por tanto son las que más cambiamos. Por tanto, "no somos las personas que creemos y somos los menos indicados para describirnos", señala la experta.

"La cámara de un móvil tiene mayor resolución que el ojo humano, pero el cerebro recurre a trucos para lograr una imagen más nítida y detallada, aunque menos fiel"

Las ventanas hacia el mundo: ¿los ojos... o el cerebro?

REDACCIÓN. *¿Cuántas veces has escuchado que los ojos son las ventanas hacia el mundo? Tus ojos son aberturas por las que penetran millones y millones de estímulos. Sin embargo, y a pesar de que pueda parecer extraño, la visión no se lleva a cabo en los ojos, sino un poquito más arriba; concretamente en el cerebro.*

A través de los ojos se cuelan los estímulos visuales que nos rodean, pero el proceso por el que "vemos" se produce en nuestro cerebro. De hecho, tanta es la información que recibimos que sería imposible asimilarlo todo. Por ello, nuestro cerebro opta por algo más eficaz: realiza asociaciones entre los estímulos que le llegan y la información que ya tenemos en nuestra memoria.

VER NO ES PERCIBIR

¿Somos capaces de ver la realidad tal y como es? Para empezar, ver no es lo mismo que percibir. Todo lo que vemos es el resultado de un proceso físico,

pero también de un proceso mental. La realidad no existe tal y como lo percibimos. Es decir, existe un mundo lleno de estímulos y nosotros somos capaces de captarlos a través de nuestros sentidos y transformarlos en nuestra realidad. A este proceso se le conoce como percepción.

¡CUIDADO, EL CEREBRO MIENTE!

Susana Martínez Conde, neurocientífica y directora del Instituto Barrow (Phoenix, Estados Unidos) lo tiene claro: "el cerebro inventa la mayor parte de la realidad", porque a pesar de ser una estructura complejísima

¿Sabías que...?

Cuando vemos una obra de arte nuestro cerebro genera millones de asociaciones. El cerebro está conectado para poder darle sentido a las líneas, colores y patrones de un cuadro. Así, los artistas han jugado a crear formas para crear ilusiones como la profundidad y el brillo, que en realidad no están allí, pero hacen que las obras de arte parezcan más reales.

es también muy limitada. De hecho, esta investigadora cree que cualquier cámara de fotos tiene mayor resolución que el ojo humano. Sin embargo, nuestra visión es mucho más nítida y detallada que la de la mejor cámara. Eso se debe a que no nos basamos sólo en la información que registramos. "El cerebro está analizando puntos de información crítica de la escena que nos rodea, los que tienen mayor contenido de información". Pero quedan muchos huecos que rellena mediante un pro-

ceso activo de construcción de nuestra percepción visual que se corresponde bastante bien con la realidad, pero no perfectamente. Y "cuando no se corresponde bien, hablamos de ilusiones". Es decir, inventamos la realidad. En el fondo, el cerebro filtra y se centra en la información mínima necesaria para realizar el proceso de ver y después rellena los huecos que necesita para interpretar esa información utilizando lo que ya conoce del mundo que le rodea. ■

¡Cuida tus lentes de contacto!

REDACCIÓN. Conoces todas las ventajas que te ofrecen las lentes de contacto. Pero, ¿sabes cómo cuidarlas?

Las lentes de contacto te ofrecen grandes ventajas, especialmente en esta época en la que nos apetece realizar más actividades al aire libre y disfrutar del buen tiempo. Sin embargo, para garantizar su óptimo uso debes realizar un mantenimiento correcto.

¡ELIGE LA SOLUCIÓN!

Las lentes de contacto tienen predisposición a acumular microorganismos y depósitos que, si no son eliminados, podrían provocar disminución de la visión e incomodidad. Existen diferentes líquidos de mantenimiento para las diferentes lentes de contacto, por lo que es tu Óptico-Optometrista quien ha de asesorarte según tus necesidades:

- **Solución única** La más utilizada. Proporciona una limpieza y desinfección diaria óptima. Existe también la solución única con hialuronato que además te proporcionará mucho más confort.
- **Peróxido** Para una limpieza más profunda.
- **Jabón limpiador** Es la solución específica que elimina residuos lipídicos.
- **Pastillas enzimáticas** Para eliminar los residuos proteínicos.
- **Solución salina** Para aclarar tus lentes de contacto.
- **Lágrimas artificiales y humectantes** Es el perfecto complemento para cualquiera, tanto si eres usuario de lentes de contacto como si no. Las lágrimas aportan mayor hidratación al ojo aumentando tu sensación de frescor y comodidad, sobre todo si contienen hialuronato.



¿Por qué **NO** debes utilizar agua para tus lentes de contacto?

No es una leyenda urbana ni una estrategia de marketing de los productores de este tipo de soluciones. Es importante que no utilices agua, ya que contiene cloro, diversos minerales y partículas metálicas que pueden dañar la lente de contacto. Además, es muy frecuente encontrar diversos microorganismos que pueden causarte distintas infecciones.

RECOMENDACIONES

1. El consejo de tu óptico-optometrista. Es el profesional que mejor te asesorará acerca del mantenimiento óptimo de tus lentes de contacto.
2. Higiene. Lávate y sécate bien las manos antes de manipular las lentes de contacto para reducir las posibles infecciones.
3. Las soluciones, ¡caducan! Estos productos no son eternos. Fíjate bien la fecha de caducidad que aparece en la etiqueta.
4. Portales. Procura limpiar, aclarar y dejar secar tu portales, ya que puede ser una fuente de crecimiento de bacterias. No olvides limpiar la parte de atrás.
5. Cierra bien los frascos después de utilizarlos.
6. Prohibido, ¡rellenar las soluciones! No es correcto rellenar las soluciones que quedan en el portales. Tira siempre la solución después de cada uso.
7. Usa solo productos homologados. Tan solo los establecimientos sanitarios de óptica te ofrecen todas las garantías para este tipo de productos.
8. No expongamos tus lentes de contacto al agua (grifo, embotellada o destilada)
9. No pongas las lentes en tu boca para humedecerlas, ya que tu saliva puede contener bacterias.
10. No expongamos tus lentes de contacto ni sus productos a temperaturas extremas.



**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

Salud ocular y diabetes

Retinopatía diabética

REDACCIÓN. La retinopatía diabética es una enfermedad ocular común entre diabéticos, causada por cambios en los vasos sanguíneos de la retina. ¿Cómo prevenirla?

1 ¿QUÉ ES?

Es una enfermedad asociada a la diabetes que se debe a alteraciones en los vasos sanguíneos del fondo del ojo, encargados de irrigar la retina. La retina es una capa fina de tejido sensible a la luz que cubre la parte posterior del ojo. Los rayos de luz se enfocan en ella, donde son transmitidos al cerebro e interpretados como imágenes. A veces, los vasos sanguíneos pueden hincharse y dejar escapar fluidos, o incluso taparse completamente. En otros casos, nuevos vasos sanguíneos anormales crecen en la superficie de la retina.

2 ¿POR QUÉ?

Esta enfermedad está estrechamente relacionada con la presencia de altos niveles de azúcar en la sangre y colesterol, así como con la hipertensión arterial, que son rasgos característicos de la diabetes. Las personas que padecen diabetes desde hace varios años pueden correr el riesgo de desarrollar retinopatía diabética. De hecho, y según datos de la Sociedad Española de Diabetes (SED), más de la mitad de los pacientes con diabetes de 15 o más años de duración presentan vasos sanguíneos dañados en los ojos.

3 ¿EXISTEN RIESGOS AÑADIDOS EN ALGÚN COLECTIVO DENTRO DE LA POBLACIÓN DIABÉTICA?

Sí, las mujeres embarazadas y las personas que padecen hipertensión. Estas dos circunstancias, unidas a la diabetes, pueden acentuar el riesgo de retinopatía diabética. En estos casos, el control de la diabetes prestando especial atención a la salud de los ojos debe ser aún más exhaustivo.

4 ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Habitualmente, la retinopatía diabética transcurre sin síntomas y puede pasar desapercibida, a menos que se diagnostique mediante un completo examen ocular. En casos en los que la enfermedad se encuentra en una fase avanzada, algunos de los síntomas pueden ser:

- ✓ Visión borrosa y pérdida gradual de la visión.
- ✓ Puntos ciegos en el área de visión.
- ✓ "Moscas volantes".
- ✓ Dificultad para ver por la noche o con escasa iluminación.

5 ¿SE PUEDE PERDER LA VISIÓN A CAUSA DE ESTA RETINOPATÍA DIABÉTICA?

Es fundamental anticiparse a la aparición de los primeros síntomas realizando revisiones visuales periódicas (al menos una cada año), y especialmente si se padece diabetes, ya que en la mayor parte de los casos, la visión perdida como consecuencia de esta enfermedad ya no se puede recuperar.

6 ¿LA DIABETES PUEDE PRODUCIR MÁS DAÑOS EN LOS OJOS?

Sí. Además de retinopatía diabética, los diabéticos tienen alto riesgo de padecer cataratas o glaucoma, entre otras enfermedades que, si no se tratan a tiempo, pueden conducir a una ceguera completa e irrecuperable.

7 ¿CUÁNDO APARECEN LOS PRIMEROS SÍNTOMAS?

No hay una edad clave. En diabéticos tipo 1, esta dolencia ocular suele comenzar de manera más precoz debido a que este tipo de diabetes se inicia en la niñez o en la pubertad. En diabéticos tipo 2, el comienzo de la diabetes suele ser más tardío y, por tanto, las complicaciones oculares como la retinopatía diabética también aparecen en la etapa adulta.

¿CÓMO PREVENIRLA SI TIENES DIABETES?

La prevención es la mejor herramienta. Por tanto, cualquier persona con diabetes debería someterse a una exploración ocular completa al menos una vez al año. Un importante estudio ha demostrado que un mejor control de los niveles de glucemia puede ralentizar la aparición y progresión de la retinopatía. Según este estudio, las personas con diabetes que mantuvieron sus niveles de azúcar en sangre lo más próximos posible a la normalidad también sufrieron muchas menos enfermedades renales y nerviosas.

Un mejor control también reduce la necesidad de cirugía láser para conservar la vista. Este control del nivel de glucemia puede que no sea la mejor opción para todo el mundo, como los pacientes de edad más avanzada, los niños de menos de 13 años o las personas con cardiopatías. Asimismo, otros estudios han demostrado que controlar la presión arterial y el colesterol elevados puede reducir el riesgo de pérdida de visión. El control de estos factores será beneficioso para su salud general, además de ayudar a proteger su vista.



8

¿CÓMO SE DETECTA?

La prueba fundamental para poder diagnosticar una retinopatía diabética es mediante el estudio del fondo de ojo, dilatando las pupilas de manera que sea posible examinar la retina con detalle.

9

TIPOS DE TRATAMIENTOS

Los tratamientos para la retinopatía diabética cada vez son más bastante más seguros y eficaces, pero sólo pueden detener el avance de esta enfermedad.

Las personas con retinopatía diabética no proliferativa –la menos grave– pueden no necesitar tratamiento, pero deben someterse a un seguimiento cuidadoso de la salud de sus ojos. Los casos más agudos pueden requerir cirugía con láser y fármacos. Sin embargo, en la actualidad, no es una patología curable.

10

¿SE PUEDE PREVENIR?

La principales medidas de prevención de esta enfermedad son mantener un control estricto del azúcar (glucosa) en sangre, de la presión arterial y de los niveles de colesterol. El tabaco también es un factor de riesgo, por lo que dejar de fumar es un paso muy importante.

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 LA ASOCIACIÓN DE OPTOMETRISTAS Y ALTERNATIVOS

**Siempre
a su servicio**

Problemas auditivos en los niños, ¿te suena?

REDACCIÓN. Durante los primeros años de vida la audición es vital para el desarrollo futuro del habla y el lenguaje del pequeño.

S Se calcula que, por cada 1000 recién nacidos en España al año, uno de cada tres sufre algún tipo de pérdida auditiva. Este tipo de problemas va a determinar el desarrollo emocional, social y cognitivo del pequeño. De hecho, cuanto más tarde se diagnostique un problema auditivo, más serios serán los efectos en su desarrollo.

CUÁNDO EMPEZAMOS A VIGILAR

En la actualidad, los hospitales realizan pruebas nada más nacer, lo que se conoce como **cribado auditivo**. El problema surge cuando la pérdida de audición no es congénita, sino que es progresiva. Por ello, es fundamental la implicación de los padres y educadores para observar las distintas etapas de desarrollo y saber cómo detectar este tipo de problemas.

La disminución de la capacidad auditiva puede deberse a malformaciones congénitas en sus oídos, a exposiciones continuas a sonidos excesivamente fuertes o a una exposición breve a sonidos de impacto repentino. En los pequeños, también es bastante común la aparición de un problema auditivo a raíz de infecciones en los oídos que no fueron tratadas debidamente.



Atento a...

- ❑ Si a los 8-12 meses el pequeño no gira la cabeza hacia los sonidos familiares o no balbucea.
- ❑ Si a los 2 años no entiende órdenes sencillas sin ver a quién las emite.
- ❑ Si a los 3 años no localiza la fuente del sonido y no es capaz de repetir frases.
- ❑ Si a los 4 años no sabe contar, de forma sencilla, lo que le pasa.
- ❑ Si a los 5 años no puede mantener una conversación sencilla.
- ❑ Si constantemente dice «¿qué?».
- ❑ Si le cuesta concentrarse o tiene importantes faltas de atención.
- ❑ Pone la televisión a un volumen muy alto.
- ❑ No entiende cuando se le habla desde otra habitación.



Para los EDUCADORES...

- ▶ Falta de atención en el aula
- ▶ Al llamarle no responde siempre.
- ▶ Le cuesta seguir las explicaciones en clase.
- ▶ Está distraído.
- ▶ Está pendiente de lo que hacen sus compañeros. Copia mucho.
- ▶ Habla poco y mal y con frases sencillas.
- ▶ Confunde palabras similares.
- ▶ Se queja de dolor de oídos.
- ▶ Respira con la boca abierta.
- ▶ Oye pitidos y ruidos.
- ▶ No hace caso a sonidos ambientales
- ▶ Se pone tenso cuando habla.
- ▶ No controla la intensidad de la voz.
- ▶ Cuando trabaja en silencio hace ruidos con su propio cuerpo.
- ▶ Se muestra muy irritable, movido y tozudo.

LAS DIFICULTADES

El problema es que resulta difícil detectar el trastorno, ya que los niños que los sufren aprenden a compensar su falta de audición y se vuelven más sensibles a otro tipo de señales que pueden informarle de su contexto (vibraciones del suelo o, incluso, movimientos del aire). Es muy frecuente que la pérdida de esta capacidad sensorial pase inadvertida durante los primeros meses de vida, ya que no tiene síntomas evidentes para los padres en su fase inicial.

CÓMO DETECTARLO

La mejor herramienta es, como casi siempre en salud, la prevención. Existe una serie de síntomas que podrían indicar la necesidad de acudir a la orientación de un especialista. Si el niño no se sobresalta por ruidos fuertes o si por ejemplo no gira la cabeza hacia la persona que le habla o no res-

ponde cuando se le llama. Los expertos señalan que otro síntoma claro es que no respondan a su nombre a la edad aproximada de seis meses o si los balbuceos no pasan a ser sonidos del habla reconocibles y no emite palabras durante el segundo año de vida. Por otra parte, si se toca o tira de uno o de los dos oídos con frecuencia, puede indicar presión o una infección.

PRUEBAS MÁS FRECUENTES

La prueba de respuesta auditiva del tronco cerebral es una prueba para determinar la respuesta del cerebro al sonido. Además, existen otras pruebas:

- **Emisiones otacústicas** sirve para evaluar la respuesta del oído interno al sonido.
- **Audiometría conductual.** La audiometría conductual es una prueba para evaluar todas las partes del oído. ■

El MÁGICO DESPERTAR[!] de la naturaleza...



¿Eres uno de ese 25 por ciento de la población mundial que no mira con buenos ojos el resurgir de la naturaleza? No es para menos. Lagrimeo constante, picor, escozor y estornudos que te dejan completamente extenuado.

Las alergias son cada vez más habituales en España. Las cifras señalan que una de cada cuatro personas padece algún tipo de trastorno alérgico. Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) cree que este tipo de patologías se incrementará, afectando a una de cada dos personas en futuras décadas. De hecho, esta conocida alergia primaveral (el temido polen) ha pasado de ser estacional a multiestacional; además de estar muy presente en primavera, aparece durante invierno y verano. Lo que antes era un episodio desólo un mes se ha convertido en un problema que se prolonga desde enero hasta julio.

¿te hace llorar?

REDACCIÓN. Es el mágico despertar de la naturaleza. Un estallido de luz, de optimismo y de floración que llega hasta tus... ¡achís! ¡llorosos ojos?

EL TABACO aumenta los síntomas

Según la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica, el tabaquismo agrava los síntomas alérgicos en los pacientes que presentan alergia y dificulta el tratamiento del mismo. Ello provoca una peor calidad de vida en comparación a los pacientes que son alérgicos pero no fumadores. Se sabe que el humo del tabaco contiene hasta 4000 componentes tóxicos, muchos de los cuales generan alergia entre otras enfermedades más graves. Se estima que una vez desarrollada la alergia o asma bronquial, el contacto con el tabaco puede provocar agudizaciones y aumentar el número de hospitalizaciones así como una peor respuesta al tratamiento.

También depende, como señalan los expertos, de la zona geográfica en la que te encuentres. Si te encuentras en la zona norte del país solo te afectarán las gramíneas de los meses de mayo-junio, mientras que si vives en la zona central o sur del país pueden sumarse las alergias a los cipreses, plataneros y el olivo, entre otros.

PREVISIONES PARA ESTA PRIMAVERA

En la primavera de 2013 se alcanzaron máximos diarios de concentración de polen que no se registraban desde el año 2007. Sin embargo, no resultó especialmente complicada para los pacientes por la intermitencia de los "días pico", según el Dr. Francisco Feo, presidente de del Comité de Aerobiología de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC). Este año, se prevé también una estación de alto riesgo para los pacientes alérgicos ya que el número de granos por metro cúbico de aire previstos es muy similar al del año anterior: 5.600 frente a 5.400. En resumen: esta primavera se presenta muy complicada para los adeptos a los pañuelos.

CATARRO PRIMAVERAL

Los ópticos-optometristas aconsejan extremar la protección de los ojos por las alergias de la primavera, estación en la que en muchas personas se disparan alergias que, además de dificultar la respiración, también pueden afectar a los ojos. Entre las más comunes se encuentran la rinitis alérgica estacional, también conocida como fiebre del heno, que es una reacción derivada de las grandes cantidades de polen que flotan en el aire a causa de la floración de plantas y árboles.

Además de molestias respiratorias como la congestión nasal, los estornudos, la tos y el picor en la nariz y la garganta, la alergia estacional también presenta síntomas oculares como, entre otros, el picor y enrojecimiento, hinchazón de los párpados, lagrimeo y fotofobia. Estas molestias se deben a la inflamación de la conjuntiva, la membrana mucosa que cubre el ojo y el interior de los párpados, cuando la persona alérgica entra en contacto con el polen, frente al que el sistema inmunitario reacciona de manera inapropiada, como si fuera un invasor. Para protegerse de esa amenaza, el organismo produce anticuerpos ➤

➤ contra el alérgeno que hacen que se liberen ciertas sustancias químicas, entre ellas, la histamina, que son las que desencadenan los síntomas característicos de la alergia. Además del polen primaveral, también pueden producir conjuntivitis alérgica los ácaros del polvo y la caspa de los animales domésticos, así como algunos productos de belleza.

EVITA LA INCOMODIDAD OCULAR

- ★ Procura no salir a pasear por el campo o por parques, donde suele haber una mayor concentración de polen.
- ★ Cuando viajes en coche, mantén subidas las ventanillas.
- ★ Utiliza gafas de sol para protegerte del polvo y del resto de partículas en suspensión.
- ★ Evita exponerte a ambientes con polvo, a animales domésticos o a agentes irritantes que agraven los síntomas (humo, cloro de las piscinas, etc.).
- ★ En casa, evita la acumulación de polen cerrando las ventanas y manteniendo las superficies limpias con una bayeta húmeda.
- ★ Utiliza humidificadores y aparatos de aire acondicionado que dispongan de filtros específicos para el polen.
- ★ Extrema tu higiene diaria. Al regresar a casa, dúchate y cámbiate de ropa, pues el polen se puede depositar en el pelo y las prendas.
- ★ Lávatelas manos a menudo.
- ★ Evita frotarte los ojos.

¡CUIDADO!

Habitualmente, el diagnóstico se realiza apoyado en los síntomas que presenta el paciente y después el especialista evaluará las lesiones características en los párpados, córnea y conjuntiva; igualmente se analizará si existe alguna complicación adicional, para lo cual es recomendable realizar tinciones de la superficie ocular, medición de la calidad y cantidad de la lágrima y una topografía de córnea a todos los pacientes con alergia ocular. En algunos pacientes es conveniente realizar pruebas para determinar el agente causal de la alergia, entre estas pruebas se encuentran las pruebas cutáneas, pruebas de inmunoglobulinas, pruebas con parches y pruebas de provocación conjuntival.

El tratamiento consiste en:

- ★ Colirios para la fase temprana de la alergia.
 - ★ Medicamentos para mantener la conjuntiva estable y con pocos síntomas durante largo tiempo y así controlar la segunda fase de la alergia.
 - ★ Medidas de control ambiental.
 - ★ Inmunoterapia o vacunas.
- Todas las alergias oculares deben ser evaluadas por el profesional sanitario y se debe iniciar tratamiento según las recomendaciones específicas para cada paciente. Es muy importante que no recurras a la automedicación, ya que puedes generar complicaciones graves como: queratitis, conjuntivitis infecciosa, etcétera.

Alergia a... ¿la Alternaria?

Aunque en esta estación de primavera siempre hablamos de pólenes, lo cierto es que cada vez alcanza mayor importancia un hongo: la Alternaria. Según el Dr. Francisco Feo, este hongo se encuentra en las plantas y afecta ya a más de un 15 por ciento de la población. La sensibilización a la Alternaria se asocia de manera muy estrecha al asma bronquial y a la rinoconjuntivitis, y afecta más a los niños que a los adultos.

Mantener la alergia bajo control minimiza su impacto. En este sentido, los expertos instan a descartar una posible alergia a la Alternaria ya que, según apostilla el experto, "la vacuna específica resulta muy eficaz". Y es que para los niños alérgicos a este hongo, que "tienen síntomas prácticamente todo el año", los inhaladores no dejan de ser soluciones parciales que no ayudan a modificar el curso de la enfermedad.

Si vas a viajar...

- ✓ Siempre que sea necesario intenta evitar el polen en cualquier situación.
- ✓ Intenta saber cuándo hay que iniciar y finalizar el tratamiento sintomático.
- ✓ Acude al especialista, ya que éste sabrá con exactitud qué pólenes están presentes en la atmósfera durante el periodo en el que tienes los síntomas.
- ✓ Planifica los viajes, consultando el tipo de polen que hay en el lugar de destino.

Para las personas alérgicas el polen es un tema de vital importancia. La Sociedad Española de Alergias cuenta con una web (www.polenes.com) en la que podrás conocer los niveles de cada día

SI UTILIZAS LENTES DE CONTACTO...

Los usuarios de lentes de contacto deben seguir cuidadosamente las recomendaciones de su óptico-optometrista para minimizar los riesgos y seguir disfrutando de la mejor visión.

- ★ Quitate las lentes de contacto cuando tus ojos estén muy irritados.
- ★ Altermalas con las gafas.
- ★ No las utilices durante más tiempo del recomendable.
- ★ Apuesta por la modalidad de desechables diarias.
- ★ No te toques o frotes los párpados con las manos.
- ★ Evita el uso de maquillaje en la zona

ocular, por supuesto, no lo compartas.

- ★ Limpia cuidadosamente las lentes cada vez que sientas que tus ojos están enrojecidos o llorosos.
- ★ Lávatelas manos con agua y jabón, y sécalas con una toalla que no suelte pelusas.
- ★ Los antihistamínicos orales pueden incrementar la sequedad de la superficie ocular, contribuyendo a la incomodidad.
- ★ Consulta a tu óptico-optometrista acerca de la aplicación de gotas oculares.
- ★ Visita a un especialista si los síntomas persisten. ■

Mapa de Polínico Español

PARA MAYO 2014

Se siguen detectando concentraciones moderadas de ciprés en algunas ciudades del norte y sur de la península. Los niveles de plátano de sombra se mantienen entre moderadas y altas en prácticamente todo el territorio. Han comenzado a detectarse concentraciones altas de polen de abedul en el norte de la Península. Los niveles de polen de ortiga suben de forma generalizada en todo el territorio. Se espera que vayan bajando los niveles de polen de ciprés. Con respecto a las concentraciones de polen de plátano de sombra, aún pueden mantenerse moderadas en aquellas ciudades donde se emplean estos árboles como ornamentales. Los niveles de polen de abedul irán subiendo en el norte.

- Zona Norte
- Zona Centro
- Zona Mediterránea
- Zona Canaria



Ortoqueratología, ¡Recupera visión mientras **duermes!**

REDACCIÓN. *¿Te imaginas decir adiós a tu miopía sin necesidad de pasar por un quirófano?*

¿QUÉ ES?

La ortoqueratología, también conocida como Orto-K, es un tratamiento que consiste en la adaptación de lentes de contacto, especialmente diseñadas para corregir la miopía mientras estás en los brazos de Morfeo (mientras duermes) y te permite disfrutar de una visión nítida durante el día.

¿CÓMO?

La búsqueda de nuevas técnicas que mejoren nuestra visión es constante. En la década de los 60, un grupo de visionarios ópticos-optometristas en Estados Unidos descubrieron que las lentillas rígidas eran capaces de modificar la córnea de los ojos, llegando a reducir la graduación. Varias décadas después esa técnica se ha depurado notablemente, logrando llegar a resultados en la miopía con seguridad y rapidez.

Estas lentes están especialmente diseñadas para aplanar la superficie central de la córnea de forma progresiva y sistemática y su efecto es similar al obtenido mediante una cirugía con láser. Con este moldeado corneal, mientras

duermes, puedes disfrutar de la visión nítida durante el día. Los materiales con los que son elaborados oxigenan los tejidos oculares.

PARA QUIÉN ESTÁ INDICADO ESTE TRATAMIENTO

El tratamiento está especialmente indicado para personas con cinco dioptrías de miopía, aunque en algunos casos (menos frecuentes) se ha logrado alcanzar reducciones mayores. En el caso del astigmatismo, el grado de corrección depende de la cantidad y del tipo. Se considera que los límites máximos de reducción de astigmatismo son de 1,50 dioptrías para el astigmatismo corneal horizontal y de 0,75 dioptrías para el astigmatismo corneal vertical.

¡NADA DE GAFAS NI LENTES DE CONTACTO DURANTE EL DÍA!

Una vez alcanzado el nivel deseado de visión con la ortoqueratología nocturna, no se necesita usar gafas ni lentes de contacto normales durante el día. Por esta razón, la ortoqueratología nocturna es la opción ideal para personas que realizan actividades depor-

Y los hipermétropes, ¿qué?

De momento, España no cuenta con este tipo de técnicas para los hipermétropes, aunque en Estados Unidos se están iniciando. Puede que sea cuestión de pocos años cuando los hipermétropes puedan también disfrutar de estas lentes de contacto.

Es aconsejable practicar esta técnica en personas jóvenes, ya que es más fácil moldear la córnea. Sin embargo, las personas con edad más avanzada también pueden beneficiarse de la ortoqueratología.

tivas, trabajan en ambientes no propicios para el uso de lentes de contacto, utilizan el ordenador durante muchas horas, padecen ojo seco o no pueden utilizar lentes de contacto convencionales debido a una mala calidad lagrimal. La ortoqueratología nocturna es, por lo tanto, una alternativa eficaz a la cirugía refractiva.

PASO A PASO

Entre cuatro y siete noches consecutivas suele ser suficiente para obtener los resultados esperados.

En el caso de personas con miopías altas puede que requiera algo más de tiempo, mientras que el caso de miopías bajas, puede ser cuestión de horas.

El cuidado de las lentes de ortoqueratología es, además, muy sencillo, similar al que requieren las lentes de contacto convencionales.

¿REVERSIBLE?

Los resultados obtenidos con la ortoqueratología nocturna son reversibles, ya que, si se interrumpe el tratamiento, la córnea volverá a su forma original y,

La Fundación Salud Visual, Desarrollo Optométrico y Audiológico te aconseja informarte a través de tu óptico-optometrista

por tanto, se recuperarán las dioptrías que se tenían antes del tratamiento. Además, a diferencia de la cirugía con láser, que no puede revertirse, generalmente las córneas pueden ser remodeladas para que se adapten a los posibles cambios de graduación en las lentes.

¿RIESGOS?

Prácticamente nulos, si se realiza el tratamiento como lo indica el óptico-optometrista; a diferencia de los procedimientos quirúrgicos, el tejido corneal no sufre incisiones. Simplemente hay que llevar cabo una manipulación correcta de las lentes de contacto y seguir las pautas adecuadas para conservar la salud ocular. ■

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



¡Guerra a las ojeras!

REDACCIÓN. Es una coloración amoratada en los párpados inferiores. No son un problema médico, aunque suele ser síntoma común de infección ocular, alergia, trastorno del sueño o cambios hormonales, sin olvidar que en su aparición también son determinantes factores genéticos y la edad.

Las ojeras, aunque no constituyen un problema de salud en sí mismas, transmiten una imagen de cansancio, independientemente de la edad que tengamos. No son ningún tipo de patología, sin embargo restan frescura a tu mirada. Debemos tener en cuenta que la piel de esa zona es mucho más fina y delicada que la del resto de la cara. A medida que envejecemos, la piel bajo los ojos va adelgazando, al tiempo que se reduce su colchón de grasa y colágeno, haciendo que los vasos sanguíneos se noten más. El resultado son las ojeras. ¿Se pueden combatir?

QUÉ DEBES SABER

La aparición de las ojeras está directamente relacionada con factores hereditarios y genéticos, pero hay una serie de circunstancias que empeoran su apariencia:

- La fatiga, el estrés físico o emocional y la falta de sueño, que hace que la piel parezca más pálida, resaltando los vasos sanguíneos.
- La deshidratación.
- Las alergias, el asma, la congestión nasal y el lagrimeo excesivo, que pueden dilatar y oscurecer las venas que van del ojo a la nariz, además de que nos invitan a frotarnos los párpados continuamente.
- La exposición prolongada al sol.
- La dermatitis atópica y el eccema.
- El tabaco y el consumo de alcohol.
- Las irregularidades en la pigmentación de la piel.
- La retención de fluidos.
- La anemia por falta de hierro.
- El embarazo y los problemas menstruales.

¿QUÉ PUEDO HACER?

- No restes horas al sueño y mantén el estrés a raya. Además, prueba a dormir con la cabeza un poco más elevada que el resto del cuerpo para evitar la concentración de fluido en los párpados inferiores.
- Las cremas específicas para el contorno de ojos te ayudarán a hidratar y nutrir la delicada piel de esa zona.
- No te olvides de las gafas de sol, los fotoprotectores y los sombreros cuando estés al aire libre.
- Bebe suficiente agua y reduce el consumo de café, alcohol y refrescos azucarados.
- Disminuye la sal en tu dieta.
- Consume alimentos ricos en vitamina C (para fortalecer las paredes de los vasos sanguíneos), en potasio

Embarazo y menstruación se acompañan de cambios hormonales, y éstos, a su vez, provocan acumulación de líquidos y ojeras

- sio (para eliminar el exceso de fluidos), y en antioxidantes, como los arándanos, el té verde o negro, las uvas pasas, el perejil, las cebollas y las legumbres.
- Anímate a dejar el tabaco.
- Utiliza gotas oculares para aliviar la irritación causada por las alergias y la congestión nasal.

LOS REMEDIOS DE TODA LA VIDA...

Algunos trucos tradicionales también les ayudan a mejorar la apariencia de sus ojeras:

- **Aplicar frío.** Cubre los ojos con una compresa fría durante cinco minutos para reducir la hinchazón de los vasos sanguíneos.

- **El pepino.** El pepino, que contiene calcio, vitaminas A y C y magnesio, es conocido por sus propiedades relajantes. El contorno de los ojos se puede beneficiar de la aplicación directa de una rodaja de pepino durante alrededor de quince minutos.
- **El té.** Moja un paño en té y sitúalo sobre los párpados cerrados durante quince o veinte minutos.
- **Un suave masaje con los dedos.** Para mejorar la circulación de la zona, cierra los ojos y presiona suavemente el párpado inferior con el dedo anular, describiendo lentos movimientos circulares de dentro hacia fuera. Efectúa entre diez y quince repeticiones y, a continuación, haz lo mismo en el otro ojo. ■





Pirámides de Tenerife

Descubiertas por el investigador canario Emiliano Bethencourt, estas pirámides son consideradas como el eslabón perdido entre las de Egipto y las mesoamericanas. El conjunto piramidal está orientado al nacimiento del sol en el equinoccio de verano.

DÓNDE: Las Pirámides de Güimar o Majanos de Chacona se encuentran en el municipio de Güimar en la costa sureste de la isla de Tenerife.

Picasso en su laboratorio

La primera de las muestras recorre la obra del artista malagueño a través de los distintos estudios en los que trabajó y vivió. La exposición reúne cerca de 80 lienzos, 60 dibujos y grabados, 20 fotografías y más de una decena de paletas del pintor que permiten apreciar cómo su taller se convierte en el centro sobre el que gravita toda su creación, el lugar en el que se entrelaza su arte y su vida.



DÓNDE: Fundación Mapfre.
CUÁNDO: Hasta el 12 de mayo de 2014.



Ruta de la verdura ¡esto tiene buena pinta!

Durante la celebración de las XIX Jornadas de Exaltación y Fiestas de la Verdura, los establecimientos que integran la Asociación de Restaurantes de la Verdura Tudelana ofrecerán diversos menús.

CUÁNDO: Del 26 de abril al 5 de mayo de 2014.
DÓNDE: Tudela-Fontellas-Murchante.

Jerte, paraíso teñido de blanco

Una vez al año, tan solo durante unos días, el Valle del Jerte (al norte de la provincia de Cáceres) ve como sus colinas aparecen nevadas de flores blancas. Cuando empiezan a desaparecer las nieves de las cumbres, otro blanco se extiende por sus laderas, el blanco puro y aromático de la flor del cerezo.



DÓNDE: Valle del Jerte. Cáceres, Extremadura.

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
José M. Valdés
chema@grupoicm.es

Redacción
Patricia Arriaga
Marina García
María López

Diseño y Maquetación
Pablo Morante
pablo@grupoicm.es

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:
Rosalía 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

VARILUX

VUELVE A LA TELE CON LA MEJOR PROTECCIÓN



Porque la **marca** es garantía de **éxito**,
Varilux sigue siendo la lente progresiva líder en **ventas**.

PREGUNTA POR LAS CONDICIONES DE LA PROMOCIÓN A TU CONSULTOR DE NEGOCIO.

Sector
Óptico



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

ENFOCADOS A TU EMPRESA

*la solución más fiable y eficaz de
transporte urgente para el sector
Óptico y Audiológico.*

Correos
Express
Siempre a tiempo

Telf.: 902. 1. 22. 33 // correosexpress.com