

CONSEJOS DE LA FUNDACIÓN



Salud visual

www.funsavi.es

DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

Nº32

LENTES DE CONTACTO

Tus compañeras de viaje

MUCHO OJO

Mayores de 65
al volante

SALUD VISUAL

Conjuntivitis, enemiga
de las vacaciones

Este verano

tus ojos
en
**PLENA
FORMA!**

Gafas de sol idóneas
para cada actividad

NOVEDAD

Crizal® PREVENENCIA™

CUIDAR TUS OJOS ES PROTEGERLOS HOY

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



1

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

2

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

3

Y OFRECE LA **PROTECCIÓN MÁS COMPLETA** FRENTE A REFLEJOS, HUELLAS, 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.



* 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® Prevenencia™ excepto con Essilor Orma® (E-SPF=10). Para más información, visite www.crizal.es

Crizal®
Vive la claridad



SUMARIO

NÚMERO 32

- 4 **Salud al día**
Noticias y calidad de vida.
- 6 **Pregunta a tu
óptico-optometrista**
- 12 **Saber más**
Beneficios de los ácidos omega 3 para la salud visual.
- 14 **Info lentes**
Lentes de contacto, compañeras de viaje ideales.
- 18 **Muchos ojos** Conducir con seguridad pasados los 65 años.
- 26 **Oír mejor**
¿Oídos a remojo? Consigue prevenir la otitis.
- 28 **¿Qué es?**
La queratitis.
- 32 **Todo sobre**
Obstrucción del conducto lagrimal.
- 34 **Agenda**
Citas culturales y de ocio

8

Sigue disfrutando del deporte al aire libre también en verano, pero sin olvidarte de usar unas gafas de sol adecuadas a tu actividad. Las puedes encontrar específicas para deportes náuticos, para disfrutar de la montaña o para que la arena de la playa no sea un inconveniente para estar en forma.



Carta a nuestros lectores

Te traemos el número de *Consejos* más veraniego. Y es que sus páginas están repletas de consejos para que disfrutes de la estación del año preferida por muchos, pero que viene con algunos inconvenientes que pueden afectar a la salud de nuestros ojos.

Si eres de los que no dejas de hacer deporte ni siquiera en tus vacaciones o cuando el termómetro marca altas temperaturas, no olvides que debes practicarlo con unas gafas de sol adecuadas, ya que vas a permanecer muchas horas expuesto a la radiación solar, y necesitas proteger tus ojos adecuadamente. Para que no tengas excusa para ponértelas, te mostramos los detalles que deben tener para realizar diferentes deportes y pasen desapercibidas.

Por otro lado, ten en cuenta que ciertos agentes externos propios del verano pueden ser el origen de una conjuntivitis. Evítala teniendo especial atención a la higiene, especialmente si usas lentes de contacto.

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



22

El cloro de las piscinas, el agua del mar, la arena... son algunos elementos que pueden causar una conjuntivitis y estropear las vacaciones. Te damos las medidas de prevención adecuadas para que tus ojos no salgan perjudicados.



más
información

www.funsave.es

Bicis contra los malos humos

Lo sabemos pero quizás es necesario dar datos oficiales para ser más conscientes de que vivimos rodeados de contaminación. Como indica la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha aumentado el grado de contaminación ambiental en la mayoría de las ciudades del mundo. En concreto, en casi el 90 por ciento de las urbes que miden su polución presentan niveles más altos de los que la OMS establece como de riesgo. Este aumento, en

relación con años anteriores, puede deberse al incremento del uso de medios de transporte motorizados, deficiencias en el consumo energético de oficinas y hogares, y la utilización de combustibles. Moverse más en bicicleta, apostar por las energías renovables y controlar la utilización del transporte son algunas de las medidas que pueden favorecer que respiremos un aire más limpio.

Gafas que delatan tu cansancio

Muchas veces no queremos reconocer que la fatiga se ha apoderado nuestro cuerpo y no renunciamos a realizar una actividad por ello. Sin embargo, en ciertas situaciones esta negación puede resultar peligrosa, como es cuando conducimos. Con el objetivo de delatar a conductores cansados, una compañía japonesa ha diseñado unas gafas que, gracias a la incorporación de biosensores, es capaz de medir la fuerza de los parpadeos, los movimientos oculares y las diferencias entre la córnea y la retina para indicar el nivel de concentración, atención y cansancio del portador. Su batería puede durar hasta ocho horas, así que puedes llevarlas en la oficina y demostrar que necesitas un descanso.



La música, una ayuda frente el Alzheimer

A los beneficios terapéuticos ya conocidos de la música, hay que sumarle el que se expuso en el 56 Congreso de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG), y es que puede ayudar a personas con Alzheimer a recuperar recuerdos asociados a experiencias positivas de su vida. En concreto, la música funciona como una vía para la conexión que activa la memoria biográfica del paciente y sus emociones asociadas, mientras que puede ser un estímulo que le proporciona confort y favorece su implicación en la realización de actividades básicas, como el aseo o la alimentación. Así que apunta, a tu cerebro le sienta bien que escuches música.



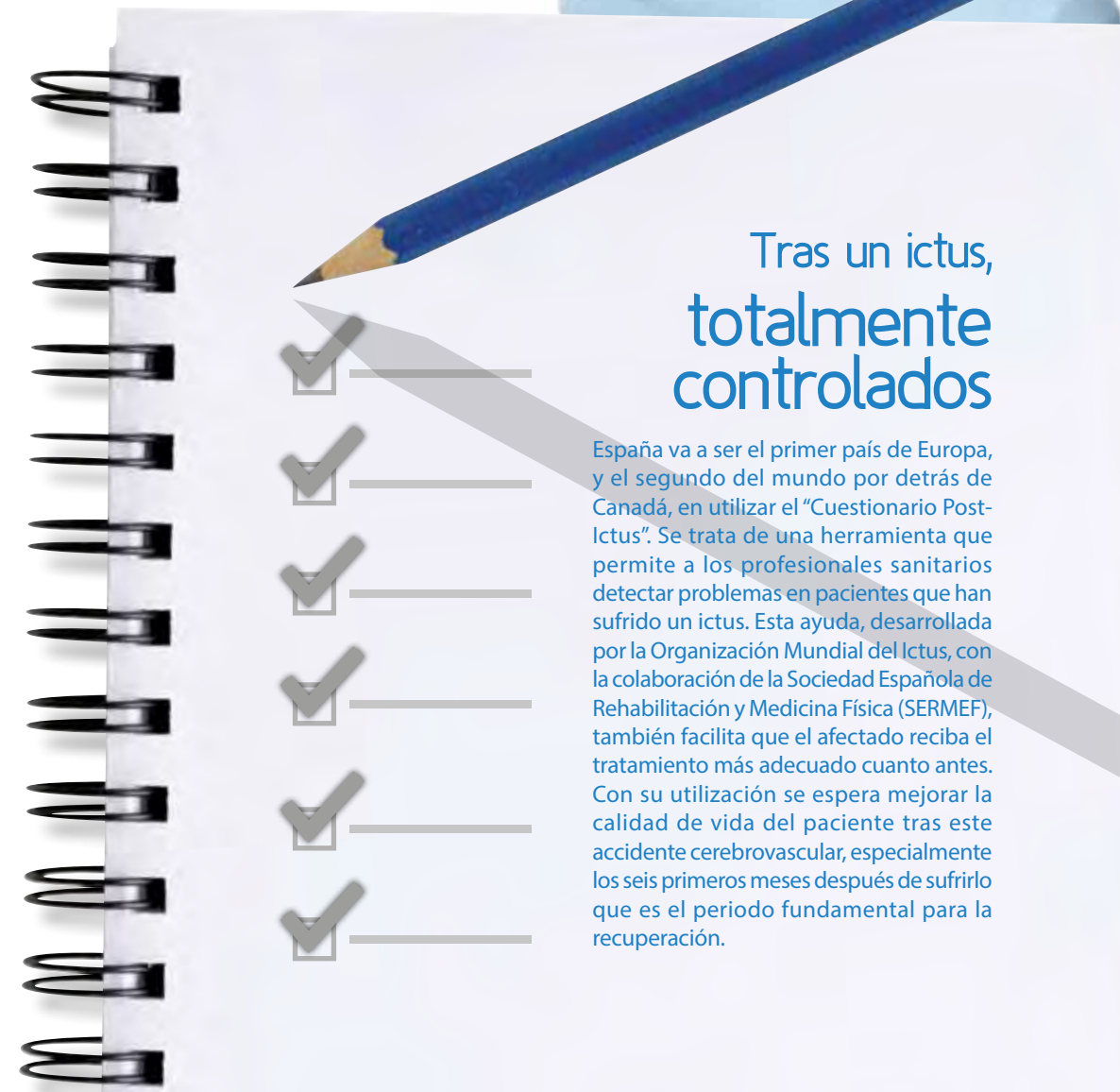
Hábitos saludables desde el primer día!

El estudio "Estilos de vida saludables y nutrición en adolescentes europeos" ha revelado que el 61 por ciento de los niños entre 11 y 15 años pasa más de dos horas al día frente a la televisión, hecho que puede estar relacionado con que entre el 35 y el 42 por ciento de los niños españoles tiene problemas de sobrepeso. Los expertos coinciden en señalar que para evitar que estas cifras sigan creciendo es fundamental inculcar hábitos saludables al niño desde sus primeros años de vida, por lo que la escuela es considerada como el mejor ambiente para poner en marcha campañas que fomenten la actividad física, entre otras medidas. Para ello se quiere intentar que los menores vuelvan a los juegos de patio para que dejen un poco aparcados los juegos electrónicos que conllevan un comportamiento más sedentario.



Tras un ictus, totalmente controlados

España va a ser el primer país de Europa, y el segundo del mundo por detrás de Canadá, en utilizar el "Cuestionario Post-Ictus". Se trata de una herramienta que permite a los profesionales sanitarios detectar problemas en pacientes que han sufrido un ictus. Esta ayuda, desarrollada por la Organización Mundial del Ictus, con la colaboración de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF), también facilita que el afectado reciba el tratamiento más adecuado cuanto antes. Con su utilización se espera mejorar la calidad de vida del paciente tras este accidente cerebrovascular, especialmente los seis primeros meses después de sufrirlo que es el periodo fundamental para la recuperación.





Salud ocular

Si tengo un ojo rojo,
¿puedo echarme un colirio?

Ernesto Díaz. León.

Normalmente, que un ojo o ambos estén rojos no tiene que alarmarnos porque puede ser el resultado de trabajar muchas horas seguidas delante del ordenador, por permanecer mucho tiempo en un ambiente seco, o por la presencia de una partícula de polvo en el ojo, entre otras causas. Sin embargo, aunque son problemas leves, no se debe usar un colirio sin que haya sido recomendado por un especialista porque si la afección presenta alguna complicación, como puede ser una conjuntivitis vírica o bacteriana, es necesario seguir un tratamiento específico.

Miopía

Me han detectado miopía
patológica, ¿por qué ha surgido?

Carlos Luna. Valencia.

Se trata de un problema con factores genéticos, por lo que probablemente también la padezca alguno de sus padres. Se caracteriza por un crecimiento anormal del ojo. Lo cierto es que se detecta muy pocas veces, entre el uno y el cuatro por ciento de las personas miopes, y sus consecuencias son, por lo general, más graves que en la miopía simple, por lo que debe ser controlada por un especialista. En cualquier caso deberá utilizar lentes compensadoras para mejorar su agudeza visual.



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



Revisa tu salud visual



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



Consulta al óptico-optometrista,
profesional de la salud visual



Resuelve todas
tus dudas en...

www.funsavi.es



Lentes

Para ir a la playa, ¿de qué
color deben ser las lentes
de mis gafas de sol?

Teresa Sánchez. Madrid

Es más importante fijarnos en el filtro de protección de las lentes para que nos protejan totalmente de las radiaciones solares que preocuparnos por su color, ya que puede darse el caso de que la lente sea muy oscura pero que no sea capaz de filtrar correctamente las radiaciones ultravioletas, mientras que unas claras sí pueden cumplir esta función. Aún así, se pueden recomendar las lentes de color gris por ser el más neutro y el que modifica menos las tonalidades. En el caso de que vayas a practicar algún deporte náutico, puedes optar por unas gafas con lentes verdes. Habla con tu Óptico-Optometrista porque te recomendará las más apropiadas para ti.



Niños

¿Son problemáticas
las gafas de sol de
juguete?

José Manuel Alonso. Sevilla.

Sí lo son, y especialmente porque las suelen usar niños menores de 12 años cuyos ojos son más vulnerables porque su cristalino es casi transparente. Si quieres comprarle unas a tu hijo, que sólo las use en interiores, para salir a la calle ponle unas gafas de sol adecuadas, que cumplan los requisitos de la Comunidad Europea, y en la que venga indicada su categoría de filtro.

Lentes de contacto

¿Las lentes de contacto
se deben poner
antes o después de
maquillarse?

Mª Carmen Sotillo. Alicante.

Es más recomendable colocarlas antes de maquillarse para evitar, lo máximo posible, que entren partículas en el ojo. Además se recomienda utilizar cosméticos solubles al agua, mientras que debes evitar el uso de rímel en las pestañas y de delineador para perfilar los ojos.

escribenos

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



Gafas de sol DEPORTIVAS

Tus ojos en PLENA FORMA

REDACCIÓN. Elige las gafas de sol adecuadas para realizar tu deporte veraniego preferido. Con ellas tus ojos también se mantendrán en plena forma.



DEPORTES ACUÁTICOS

El surf, la vela o el piragüismo son algunos de los deportes que más se practican en esta época del año, a los que hay que "enfrentarse" con el agua salada, las salpicaduras y los cambios constantes de luz y los reflejos, por lo que es necesario usar unas gafas de sol que permitan una visión perfecta, a pesar de estos elementos. La principal característica que deben tener es que es que protejan 100% frente a los rayos UV-A y UV-B, además se recomiendan que lleven lentes con filtros polarizados para evitar los reflejos, y que sean lo más resistentes posibles para que no se rompan ante cualquier golpe. Las

salpicaduras ya no son un problema porque existen lentes a las que se les somete a un tratamiento que impide que las gotas de agua se queden en la superficie de la lente. El color verde de la lente suele ser el más adecuado para la práctica de estos deportes. Las características de la montura también son importantes en la práctica de estos deportes, ya que deben ser envolventes y que se adapten al rostro. Además, las puedes encontrar con un marco interior extraíble para que te protejan mejor del viento. Las hay con bisagras especiales que, en el caso de ruptura, no se convierten en esquinas afiladas. Las

A las personas deportistas no les impide seguir con su actividad física el frío, el calor, la lluvia o los truenos porque se las ingenian para adaptar su práctica a la climatología por medio del uso de ropa y complementos adecuados. Esta situación se vive en verano, ya que a muchos les echa para atrás salir a correr o jugar un partido de tenis a pleno sol y con altas temperaturas, pero no hay que renunciar a hacer lo que nos gusta por estos "contratiempos", eligiendo las horas más apropiadas, usando la equipación adecuada, aplicándonos cremas fotoprotectoras e hidratándonos correctamente, podemos disfrutar del verano realizando actividades al aire libre.



VOLEY PLAYA

En este deporte, además de lidiar con el calor y el sudor inevitables, hay que enfrentarse a la arena, el viento, los rayos de sol directos y un balón que no se puede perder de vista. Por tanto, para practicar este deporte se necesita la máxima concentración y las mínimas distracciones. Las gafas de sol son indispensables para rendir al máximo, por eso deben ajustarse perfectamente al rostro (cubriendo gran parte de la zona superior) sin que produzcan ninguna molestia y no se muevan, algo que suele aportar unas gafas curvadas y diseñadas con un material que no se resbale con el sudor. Para que el ángulo de visión sea mayor, puedes optar por unas gafas con montura de medio aro (sólo la parte superior de la lente está sujeta al bastidor). A su vez deben ser muy resistentes, ya que los impactos del balón y el tener que tirarse a la arena son acciones frecuentes en este deporte.



SENDERISMO

En esta época del año también solemos ir a la montaña aunque no haya nieve, ya que a muchos les gusta más andar por la naturaleza con zapatillas y no con esquís. Debido a que a mayor altitud la radiación solar es más fuerte y dañina, para recorrer la montaña se recomiendan unas lentes con filtro de categoría 3 e incluso 4, dependiendo de las características de tus rutas. Otra característica que es interesante que tengan es que sean envolventes y al llevarlas puestas

queden muy próximas a la cara para impedir que entren rayos solares por los laterales y la zona superior. Las encontrarás con varillas y plaquetas nasales ajustables para que sean lo más cómodas posibles; y con protección total ante golpes y caídas para evitar que un traspie rompa la lente y dañe el ojo. En este caso también te puedes decantar por unas gafas con lentes de color verde o marrones porque distorsionan poco el color y aumentan los contrastes.



PROTECCIÓN TOTAL

Junto con la crema fotoprotectora que debemos aplicarnos en todo el cuerpo para evitar que la radiación solar dañe nuestra piel, debemos usar unas gafas de sol adecuadas que protejan nuestros ojos. Existen personas que esta acción sólo la relacionan con el momento de ir a la playa, pero se debe seguir siempre que salgamos a la calle, incluso cuando vayamos a hacer deporte porque aunque no nos damos cuenta, una práctica deportiva suele durar como mínimo una hora, y si la realizamos varias veces a la semana, son muchas horas de radiación ultravioleta las que se acumulan en los ojos, algo que resulta peligroso para nuestra salud. Del mismo modo que ya existen productos fotoprotectores ideados especialmente para hacer deporte para que al mezclarse con el sudor no resulte pegajoso ni pierda su capacidad protectora, también hay gafas de sol diseñadas para la realización de los diferentes deportes que se suelen

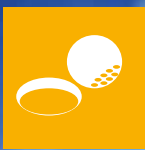
practicar en esta época. Sus lentes, monturas y demás detalles se adaptan a las necesidades del deportista y a las condiciones climatológicas que se suelen encontrar. Para elegir la que más te conviene sólo tienes que hablar con un Óptico-Optometrista para que te asesore.

REQUISITOS MÍNIMOS

Como cualquier gafa de sol, la que utilicemos durante el ejercicio físico debe tener unas características indispensables para que cumpla su función, que no es otra que proteger los ojos. Estos requisitos son:

- Debe ser homologadas, sino es así, además de no protegernos correctamente, puede favorecer que las radiaciones dañinas penetren más en el interior del ojo, lo que resulta aún más perjudicial que no usar gafas de sol.
- Indicar su categoría de filtro solar, que puede ir de 0 a 4. En estos días de verano soleados, debes usar unas con al menos filtro solar 2. ►►





GOLF

Es un deporte que se puede considerar "veraniego" porque se tiene que practicar al aire libre. Las principales características que debe tener un jugador para triunfar en él son la concentración, la determinación y la precisión, algo que no siempre es fácil conseguir tras muchas horas de juego, bajo el sol y ante constantes cambios de luminosidad y de terreno de juego. Para solventar estos obstáculos es necesario usar una gafas de sol específicas que protejan al usuario frente al viento y el polvo. En este caso se recomiendan lentes fotocromáticas que proporcionen un perfecto equilibrio entre los objetivos, el terreno y el fondo. Un detalle que puedes tener en cuenta es que suele ser frecuente que durante la práctica del golf se empañen las lentes, así que elige unas con un sistema que lo evite.

TÉCNICA ANTE ESTÉTICA

Existen muchos más deportes que puedes practicar en esta época del año y en los que deberás llevar una gafas de sol. Por ello, la mejor recomendación es explicarle al Óptico-Optometrista en qué consiste tu actividad física, bajo qué condiciones la vas a practicar, y la intensidad de ésta para que te recomiende el modelo adecuado. Aunque la estética siempre se tiene en cuenta, a la hora de hacer deporte tus necesidades no van a ser las mismas que cuando vas a dar un simple paseo por la playa, así que presta más atención a los detalles técnicos y deja la moda para otro momento.



HUYE DE IMITACIONES

En los bazares y mercadillos encontrarás gafas de sol de tu marca deportiva preferida, pero no te equivoques, son imitaciones y sus lentes son totalmente perjudiciales para tus ojos. Asegúrate que haces una buena compra acercándote a una óptica.

- • Incorpore la marca CE que indica que cumple con la ley de único estándar de seguridad de la Unión Europea.
 - Sus lentes no deben alterar el reconocimiento de los colores.
 - El color de la lente debe ser el adecuado para la actividad que se va a realizar con las gafas de sol puestas.
 - La montura debe de ser de pasta o metal, desechando las de plástico.
- Por otro lado, hay que tener en cuenta que las gafas deben proteger también la zona que rodea el ojo, así que, independientemente de las modas y estéticas, elige aquellas que cubran más la cara.

TAMBIÉN GRADUADAS

Si para realizar cualquier actividad en tu día a día llevas gafas graduadas, también las necesitas para hacer deporte. Por tanto, otro requisito que deben de tener es que sus lentes se puedan graduar, algo que únicamente podrás conseguir en una óptica. Para ello, te recomendamos que te hagas una revisión por si tus dioptrías han variado; además, el Óptico-Optometrista tendrá en cuenta la actividad que vas a realizar para aconsejarte un tipo de lente concreto. En el caso de que seas muy deportista y vayas a realizar diferentes actividades físicas, quizás sea necesario que tengas unas gafas de sol para cada ocasión. ■



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**

Alimentos con omega 3 ¡A tus ojos les gusta!

REDACCIÓN. Este tipo de grasa saludable, presente especialmente en el pescado azul, aporta una serie de beneficios a la salud visual.

Para que nuestro organismo funcione correctamente necesita adquirir una serie de nutrientes a través de la alimentación. Entre ellos se encuentra la grasa que, aunque tiene mala reputación al relacionarla con un exceso de calorías, lo cierto es que existen diferentes clases de grasas, algunas de ellas muy saludables y necesarias para el ser humano.

LAS NECESITAMOS

Entre los ácidos grasos saludables se encuentran los poliinsaturados, que a su vez se clasifican en los omega 9, omega 6 y omega 3. En este artículo nos vamos a centrar en estos últimos porque entre los beneficios que aporta al organismo el consumo de alimentos con este nutriente, se incluye su acción protectora frente a ciertos problemas de la visión. Entre los ácidos grasos omega 3 se distinguen el ácido alfa-linolénico (ALA), el eicosapentaenoico (EPA) y el docosahexaenoico (DHA). Estos dos últimos los puede sintetizar nuestro cuerpo a partir del ALA, pero resulta una cantidad insuficiente para cubrir nuestras necesidades, por lo que en ocasiones se recomienda la toma de suplementos alimenticios de DHA y EPA.

Puedes encontrarlo en...

- ✓ **Frutos secos:** nueces.
- ✓ **Pescado:** sardina, anchoa, salmón, trucha, atún.
- ✓ **Aceite:** aceite de hígado de bacalao.
- ✓ **Alimentos funcionales:** lácteos, huevos, grasas para untar.

¿Cuánto debemos tomar?

Se estima que en España el consumo de ácidos omega 3 se sitúa cerca de 0,95 gramos al día, lo que supone el 0,5 por ciento de la energía que aporta la dieta, un porcentaje que se encuentra muy por debajo de la recomendación actual. El Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria propone como objetivos nutricionales para la población general el consumo de 2 gramos de ácido linolénico y 200 miligramos de DHA, que equivale a las recomendaciones de las sociedades científicas de consumir al menos dos raciones de pescado azul a la semana.

El DHA cobra especial protagonismo en el organismo porque está presente en casi todos los órganos, entre ellos el ojo, y en concreto en la retina. Sin embargo, por regla general, no solemos ingerir la cantidad recomendada diaria (150 miligramos entre DHA y EPA), ya que especialmente está presente en el pescado azul, un alimento que no todo el mundo incluye en la dieta de forma habitual.

ESCUDO FRENTE A LA DMAE

La principal causa de ceguera en los países desarrollados es la degeneración macular asociada a la edad (DMAE), un problema que, a pesar de que su principal origen es genético, se puede ralentizar su progresión siguiendo algunas medidas de prevención como son no fumar, evitar el sobrepeso, e ingerir vitaminas antioxidantes y ácidos grasos omega 3. Y es que se ha comprobado que necesitamos DHA para que las células de la retina se mantengan en buen estado.

REMEDIO NATURAL CONTRA EL OJO SECO

La sequedad ocular es otro problema muy común entre la población. Se reconoce porque provoca escozor, sensación de arenilla en los ojos, pesadez

de párpado y, en algunos casos, dolor; y surge ante un descenso de las secreciones mucosas (relacionado con el envejecimiento y los cambios hormonales) o alteraciones en las glándulas de los párpados.

Para evitarlo se recomienda el consumo de ácidos grasos omega 3 porque aumenta la secreción lacrimal, mejora el componente oleoso de las lágrimas y evita la irritación ocular. A pesar de estos beneficios, una dieta enriquecida con omega 3 es sólo un complemento al tratamiento que el especialista haya indicado.

EN BEBÉS PREMATUROS

Los vasos sanguíneos de la retina comienzan a desarrollarse cuando el feto cumple tres meses desde su concepción, mientras que se completa a los nueve meses, es decir, en el momento del nacimiento. Sin embargo, los bebés que nacen de forma prematura pueden presentar alguna alteración debido a que el desarrollo de los vasos sanguíneos se frena antes de tiempo, o se desarrollan de forma anormal, circunstancias que pueden acarrear graves problemas en la visión. Con el fin de evitarlos, un trabajo realizado en el Hospital Infantil de Boston y la Universidad de Harvard demostró que con un leve incremento del consumo de omega 3, por medio de suplementos, es posible reducir las posibilidades de que el pequeño tenga daños en la retina. ■

Lentes de contacto Compañeras de viaje



La higiene adecuada

- Nunca uses agua del grifo para limpiar las lentes, ni ningún otro producto que no te haya prescrito tu Óptico-Optometrista para evitar la acción adversa de microorganismos.
- Después del baño y de esperar el tiempo adecuado, quítate las lentes y enjuágalas con la solución adecuada para eliminar los posibles gérmenes que hayan podido llegar al ojo a través del agua.
- Confirma que el portante se queda seco, puedes quitar el exceso de solución con una toallita. Además, no olvides que el portante se debe reemplazar cada seis meses.
- Si vas a practicar algún deporte, o sudas bastante, usa gorra o cinta en la frente para evitar que el sudor entre en los ojos porque puede contener bacterias.
- Ambientes muy secos, de la misma forma que el aire acondicionado, pueden provocar que las lentes de contacto nos molesten. Para evitarlo pregunta a tu Óptico-Optometrista por el uso de gotas humectantes.

REDACCIÓN. Y es que son una excelente opción para esta época del año por la comodidad y la seguridad que proporcionan, siempre y cuando se usen correctamente.

Seguro que ya has comenzado a planear escapadas e incluso tus vacaciones de verano en las que no faltarán días de piscina, actividades en la playa y algún paseo por la montaña. Quienes presentan algún defecto de refracción pueden encontrar en las lentes de contacto su compañero de viaje perfecto, ya que, además de proporcionar la calidad de visión que necesitan, resultan muy cómodas para realizar cualquier actividad, y aportan más seguridad que ciertas gafas a la hora de practicar deportes propios de esta época del año. Sin embargo, para que su utilización sólo aporte ventajas, hay que tener en cuenta ciertas pautas de mantenimiento, higiene y utilización.

MOMENTO DE HACER LA MALETA
Cuando preparamos un viaje en el que vamos a estar unos días fuera de casa, tenemos que preocuparnos por algo más que por llevar las lentes de contacto puestas porque, además de éstas, debes meter en la maleta otro juego de repuesto. Junto con ellas no pueden faltar los líquidos de mantenimiento como medida de prevención por si en nuestro destino no encontramos los que utilizamos. Por otro lado, aunque tengas pensado usar lentes de contacto, también debes viajar con unas gafas graduadas para que puedas combinar su utilización, o por si por algún motivo no puedes usar lentes de contacto, y, por supuesto, unas gafas de sol para proteger tus ojos.



¿Y las desechables?

Pueden ser una buena opción para su uso diario, ya que te permiten olvidarte de las soluciones, cada mañana te pones una nueva y ¡listo! Se aconsejan especialmente si en tu viaje vas a tener problemas para mantener la higiene correcta de tus lentes de contacto, o cuando vas a estar mucho tiempo fuera de casa. Habla con tu Óptico-Optometrista para saber cuáles son las idóneas para ti.

¡Recuerda!

Las lentes de contacto sólo pueden protegernos de las radiaciones solares una pequeña zona de la córnea, quedando las demás desprotegidas. Por esta razón hay que usar gafas de sol con lentes adecuadas y homologadas.

CUANDO SUBAS AL AVIÓN

Si vas a viajar en avión no olvides quitarte las lentes antes de subir porque el ambiente en la cabina es muy seco, lo que puede provocar alguna molestia en los ojos. Esta medida de prevención cobra aún mayor importancia si has madrugado mucho o vas a pasar la noche en el avión porque seguramente te quedes dormido, así que mejor quítartelas antes para evitar dar cabezadas con ellas puestas. En el caso de que decidas viajar con ellas puestas, resulta recomendable llevar un bote de gotas humectantes para evitar la sequedad. Recuerda que en los aviones no puedes meter envases que porten más de 100 mililitros de líquido, así que opta por los formatos "de viaje". Junto con las gotas, guarda en tu bolsa de mano las lentes de contacto de repuesto, el estuche y la solución de mantenimiento por si tienes la mala suerte de que se pierde tu equipaje durante el viaje. Por último ten en cuenta que la presión que se crea en la cabina del avión

puede provocar fugas en los botes de los líquidos de mantenimiento, así que guárdalos protegidos en una bolsa y sin objetos que no se puedan mojar.

CERCA DEL AGUA

Cuando vamos a pasar las vacaciones o nuestros momentos de ocio en la playa o en la piscina, debes tener en cuenta los siguientes consejos:

- Nada con gafas acuáticas si te dejas puestas tus lentes de contacto para evitar que los ojos entren en contacto con el agua y así prevenir la irritación del ojo.
- No debes quitarte las lentes de contacto en cuanto salgas del agua, espera un tiempo, unos 30 minutos, para que la lente se vuelva a hidratar correctamente con la lágrima. De esta forma recupera su movilidad en el ojo antes de la extracción.
- Para proteger los ojos tanto del sol, como de la arena u otras partículas que pueden entrar en el ojo, ponte también gafas de sol. ■





**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

Mucho
ojo

Mayores de 65

¡Conducid con total seguridad!

La Fundación Salud Visual, Desarrollo Optométrico y Audiológico te aconseja hablar con un Óptico-Optometrista para que te indique las gafas que son más adecuadas para ti a la hora de conducir.

REDACCIÓN. Aunque te encuentres con plena capacidad para conducir, te recomendamos que sigas una serie de medidas de prevención a la hora de ponerte al volante.

En nuestra sociedad cuando hablamos de personas mayores nos referimos a aquellas que ya han cumplido los 65 años, parámetro que viene establecido por la actual edad de jubilación. Pero lo cierto, y a diferencia de lo que ocurría hace mucho tiempo, hoy en día con esta edad, a no ser que se padezca alguna enfermedad grave, se trata de una persona activa a la que aún le quedan años para llegar a la verdadera vejez. De hecho, es a esta edad cuando se suele viajar más, se realizan otro tipo de actividades y se disfruta del tiempo libre que antes no se tenía. Sin embargo tampoco se puede obviar la realidad, con el paso de los años, y de forma natural, ciertas capacidades se van perdiendo, algo que se debe tener en cuenta a la hora de realizar algunas acciones, como es conducir.

¿CÓMO REPERCUTE LA EDAD?

Según se expuso en el 56 Congreso de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología, en el año 2030 los ma-

yores de 64 años sumarán el 25,7 por ciento de la población, por lo que cada vez habrá más personas "mayores" al volante. Con las estadísticas en la mano, la Dirección General de Tráfico (DGT) explica que este grupo poblacional no presenta mayor accidentalidad que otros grupos de edad, pero es más vulnerable ante una colisión de tráfico, lo que hace que su mortalidad aumente.

Ante esta situación es importante tomar todas las medidas de prevención posibles. La primera de todas es ser consciente de la reducción de las capacidades del conductor, ya que a partir de los 55 años las visuales,

auditivas y de reacción comienzan a empeorar, mientras que pasados los 60 se acelera el deterioro cognitivo. Por esta razón, y porque a través de la vista percibimos el 90 por ciento de la información que nos llega cuando conducimos, este grupo de edad debe ser más estricto en lo que se refiere a las revisiones, y más aún si utiliza alguna corrección visual. El Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas recomienda someterse a una revisión cada año, siendo este periodo en la que aumentan los desplazamientos por carretera, un buen momento para hacerlo y así viajar de forma más segura. El

Óptico-Optometrista se encarga de comprobar el estado de la visión, si es necesario el uso de algún corrector visual, o si se debe adaptar la graduación del que ya se utiliza. No hay que olvidar que es necesario llevar en el coche una gafas de repuesto, por lo que si se adquieren unas nuevas o se gradúan, también se debe tener en cuenta el segundo par. Si se sigue este consejo el conductor se asegura:

- Una mayor capacidad de reacción frente a un obstáculo.
- Menor fatiga ocular.
- Calcular mejor la distancia adecuada entre coches. ►►

¡Siempre con gafas de sol!

Este consejo se dirige tanto a jóvenes como a mayores porque en este caso el problema no viene dado por la edad, sino por ciertos factores externos como son la luz solar y los efectos que produce al reflejarse en otros coches o sobre la carretera. Es lo que se conoce como deslumbramientos, siendo bastante peligrosos porque pueden impedir que veamos a otros coches, e incluso a personas. Para evitarlos la mejor solución es el uso de unas gafas de sol adecuadas para la conducción; sin embargo, sólo el 55 por ciento de la población las utiliza al volante, mientras que el 33 por ciento se las pone de forma ocasional, y el 12 por ciento nunca. Quizás se puedan variar estos datos si se explica a la población que el uso de gafas de sol al conducir mejora la calidad visual y la sensibilidad al contraste, reduce el tiempo de adaptación a los cambios de iluminación y nos protege frente a patologías



► ¡CUIDADO CON LA MEDICACIÓN!

Por otro lado, hay que tener en cuenta que este grupo poblacional tiene más posibilidades de seguir un tratamiento farmacológico, y algunos medicamentos pueden afectar a sus sentidos, algo que repercute negativamente en la conducción. En concreto, los que más pueden afectar a la hora de ponerse al volante son:

- Los que actúan sobre el sistema nervioso central, como los antidepresivos o ansiolíticos.
- Los antihistamínicos para el tratamiento de la alergia.
- Los relajantes musculares.
- Algunos colirios.

Entre los efectos perjudiciales que pueden provocar se encuentran: somnolencia, reducción de los reflejos, alteración de la percepción de las distancias y estados de confusión. Según datos del Instituto Nacional de Estadística, el cinco por ciento de las víctimas por accidente de tráfico habían tomado algún medicamento, aunque no se puede confirmar que fuese la principal causa del altercado, pero hace sospechar que influye. Por ello, antes de coger un coche se recomienda hablar con un profesional sanitario especialista en el tema para que valore si es seguro conducir bajo el efecto de la medicación que se esté tomando. ■



¡Toma nota!

Ya puedes encontrar gafas de sol con lentes polarizadas diseñadas específicamente para conducir. Las ventajas que presentan es que neutralizan los reflejos y favorecen la visión en ambientes muy luminosos. Por el contrario, no son recomendables las lentes fotocromáticas, a no ser que sea un modelo especial para conducir, porque no se adaptan correctamente a los cambios de luz ambiental debido a que el efecto de los parabrisas puede aclarar o oscurecer demasiado la lente.



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





Conjuntivitis

¡Que no te estropee las vacaciones!



REDACCIÓN. Es una afección en los ojos que, aunque en la mayoría de los casos es leve, puede impedir que disfrutes plenamente de tus días de ocio.

En el número pasado de *Consejos de la Fundación Salud Visual* os contábamos que la llegada de la primavera viene acompañada de las alergias estacionales que, en muchos casos, provocan conjuntivitis alérgica. Sin embargo, este problema en los ojos no sólo surge por la acción de alérgenos, sino que otros agentes externos, más presentes en verano, también pueden provocar dicha afección.

¿Y si uso lentes de contacto?

Se debe ser muy cuidadoso con el mantenimiento de las lentes de contacto ante estas situaciones. En el caso de contraer una conjuntivitis, se recomienda alternar su uso con las gafas o no ponerlas hasta que no se cure.



En la playa y la piscina ¡cuidado especial!

Es raro que haya alguien que en esta época del año no vaya a la piscina o pase algunos días de sus vacaciones en la playa. Por tanto, todos debemos tener especial cuidado con nuestros ojos porque en estos dos sitios es donde suele tener su origen una conjuntivitis en verano. Se debe a que la exposición al sol y al viento, el agua del mar con alta concentración de sal y arena, y los productos químicos que se echan en las piscinas para desinfectarlas pueden ser la causa del problema.

Para evitarlo se pueden seguir estas medidas de prevención:

- ✓ Usar gafas para nadar y bucear, tanto en la playa como en la piscina para evitar todo lo posible el contacto con el agua.
- ✓ Evitar tocarse los ojos sin antes secarse las manos, o si se ha estado en contacto con el césped o la arena.
- ✓ Ducharse al salir del agua.
- ✓ Usar toallas limpias, si es posible a diario, y no compartirlas con otras personas.
- ✓ Tampoco se deben compartir productos cosméticos, como fotoprotectores solares para la cara.
- ✓ Fuera del agua, hay que ponerse gafas de sol, tanto para proteger los ojos de la radiación solar, como del polvo y de las partículas en suspensión.

Aguas menos PROBLEMÁTICAS

Actualmente ya existen instalaciones con aguas tratadas de tal forma que se reducen las posibilidades de contraer conjuntivitis al nadar en ellas.

La ionización

No se le echa ningún producto químico.

La cloración

Sólo se añade una mínima cantidad de sal.

El ozono

Se vierte una cantidad mínima de cloro.

¿QUE ES?

Se trata de una de las afecciones del ojo que se da con más frecuencia, tanto en niños como en adultos, pero que no suele ocasionar graves problemas, ya que se trata fácilmente. Surge como consecuencia de la inflamación o infección de la conjuntiva, un tejido fino y transparente que cubre el interior del párpado y la parte blanca del ojo. Llama la atención porque la inflamación provoca que los vasos sanguíneos sean visibles al adquirir un color rosado o rojizo. Dependiendo de la causa de su aparición, se pueden distinguir tres tipos de conjuntivitis:

- **Conjuntivitis alérgica:** la suelen padecer las personas que padecen alergias estacionales y que, en algún momento, entran en contacto con una sustancia que desencadena la reacción ocular.
- **Conjuntivitis infecciosa:** aparece por la acción de una bacteria o un virus.

La conjuntivitis bacteriana es una infección causada, en la mayoría de las ocasiones, por bacterias presentes en la propia piel o en el sistema respiratorio. En otros casos, la infección puede surgir al entrar el ojo en contacto con algún insecto portador de la bacteria; por el contacto físico con otras personas; al no seguir una higiene adecuada (es fundamental mantener limpias las manos y no llevarlas a los ojos cuando están sucias); y al usar maquillaje u otros productos faciales contaminados.

La conjuntivitis vírica se relaciona con el resfriado común, ya que suele transmitirse mediante la exposición al estornudo de personas con infecciones respiratorias.

- **Conjuntivitis tóxica:** en este caso el culpable es un agente irritante, como puede ser la polución presente en el aire, el cloro de las piscinas u otras sustancias nocivas que entran en contacto con los ojos.





¡No contagies a los demás!

Cuando las medidas de prevención no han podido evitar la aparición de una conjuntivitis, es importante que sigas otras pautas para evitar transmitir la patología a otras personas. Para ello:

- ✓ Lávate las manos con frecuencia con agua tibia y jabón, especialmente si compartes objetos con otras personas.
- ✓ Limpia la secreción que surge del ojo con las manos recién lavadas y desecha el pañuelo o toallita que has usado. Cuando termines, lávate de nuevo las manos.
- ✓ No compartas toallas, sábanas u otras prendas que puedan entrar en contacto con los ojos.
- ✓ No te metas en una piscina hasta que la infección no desaparezca del todo.
- ✓ No dejes tu maquillaje de ojos, ni tus gafas a otras personas. Además, en el caso de los cosméticos se recomienda limpiarlos en la medida de lo posible, o incluso reemplazarlos por unos nuevos para evitar la reaparición de la conjuntivitis.

FÁCIL DE RECONOCER

Por suerte un caso de conjuntivitis se diagnostica rápidamente debido a que sus síntomas son apreciables a simple vista. Aunque pueden variar dependiendo de la causa que la produce, por lo general esta afección provoca:

- Que la parte blanca del globo ocular adquiera un tono rojo.
- Una inflamación y enrojecimiento del interior del párpado.
- Una secreción del ojo, lo que se conoce como legañas, de color blanca, amarillenta o verdosa.
- Ardor y picor intenso en los ojos.
- Mayor sensibilidad a la luz.
- Irritación con sensación de tener arena en los ojos.
- Lagrimeo excesivo.

Ante estos síntomas debemos ponernos en contacto con un profesional sanitario, como es el Óptico-Optometrista, para que nos indique qué tratamiento es el mejor para nuestro caso.

OJO CON LOS MÁS PEQUEÑOS

Especialmente con los que aún no andan y van gateando a todos los sitios porque pasan mucho tiempo en el suelo y suelen llevarse las manos sucias a los ojos. Este hecho también provoca que transmitan a los adultos gémenes causantes de conjuntivitis.

Siempre gafas de calidad

No olvides que el uso de gafas de sol con lentes de mala calidad también pueden ser el origen de una conjuntivitis, y de otros problemas graves en los ojos. Acude siempre a una óptica para adquirir gafas de sol homologadas, además el Óptico-Optometrista te recomendará las más adecuadas para ti.

LA SOLUCIÓN ADECUADA

El tratamiento de la conjuntivitis depende del agente que la provoca. Cuando es bacteriana, que es la más frecuente en esta época del año, los antibióticos ayudan a reducir la duración de la infección y a evitar que se propague a otras personas. Como ocurre con todos los tipos de antibióticos, tiene que ser un profesional médico el que debe indicar el tratamiento y las pautas para su administración. Para tratar este problema se suelen recetar antibióticos tópicos, en forma de gotas o pomada; mientras que las lágrimas artificiales pueden ayudar a aliviar los síntomas. Sin embargo, cuando es leve puede no ser necesario administrar ningún tratamiento, y curarse por sí solo en unos días. En tal caso, será el profesional médico el que indique la pauta adecuada. Y es que, aunque no hay motivo para alarmarse, se debe acudir al especialista, sobre todo si:

- Se siente dolor moderado o fuerte en los ojos.
- Se tiene visión borrosa.
- Los ojos presentan un color rojo intenso.
- A pesar del tratamiento, el problema no mejora.
- El afectado presenta el sistema inmune deprimido debido a otras enfermedades o al seguimiento de ciertos tratamientos farmacológicos.

Sea cual sea el caso, el paciente nunca debe automedicarse porque la administración de un medicamento inadecuado en los ojos puede agravar el problema. ■



¿Oídos a remojo?

Consigue prevenir la otitis

REDACCIÓN. Se trata de un problema muy común de la época estival debido a la excesiva entrada de agua y productos químicos en el conducto auditivo.

Seguro que ya te habrás dado el primero de los muchos baños que te vas a dar este año en la piscina o en la playa. Esta práctica tan común en esta época puede ser el origen de una infección en nuestros oídos conocida como otitis.

PARTES DEL OÍDO

Antes de saber dónde y por qué surge una otitis, para entenderlo hay que conocer la estructura del oído. Sin adentrarnos demasiado en el tema, se puede indicar que el oído externo está formado por la oreja (pabellón auricular) y el conducto auditivo externo. Este conducto se localiza entre la oreja y el tímpano, y está recubierto de la piel que se prolonga de la oreja. Debido a que esta parte de piel se encuentra en una cavidad prácticamente cerrada y que se limpia con dificultad, le hace más vulnerable ante la entrada de agua y agentes externos.

¿Sabías que...?

El exceso de cloro que hay en algunas piscinas favorece la eliminación del cerumen protector, lo que altera la piel del conducto auditivo y aumenta las posibilidades de sufrir una otitis.



¡Que no te arruine EL VERANO!

Para evitar una infección en el oído:

- Evita la formación de tapones acudiendo con regularidad al otorrinolaringólogo para que los limpie.
- Intenta que los oídos no permanezcan húmedos. Puedes secarlos ayudándote de una toalla (sólo para secar la zona externa) y con un secador de pelo que expulse aire a temperatura ambiente.
- No introduces en el oído ningún objeto, incluidos los bastoncillos, porque puedes provocar

una lesión. Tampoco se recomienda el rascado, y en el caso de que se haga, siempre con las manos limpias.

- La higiene excesiva tampoco es buena porque elimina el manto protector de la piel.
- Si se presenta alguna anomalía anatómica en el oído o alguna afección como es una perforación timpánica, se recomienda el uso de tapones de oídos para el baño. Actualmente ya se pueden diseñar tapones de silicona a medida para que sean aún más eficaces.



Señales que la delatan

Sospechar que se padece una otitis no es complicado, ya que sus síntomas son fácilmente perceptibles porque es una afección bastante dolorosa, que incluso molesta al masticar o al tirar de la oreja. Además provoca estos síntomas:

- Picor excesivo en el oído.
- Sensación de que se tiene algo en el conducto auditivo.
- En algunos casos puede supurar el oído.
- Pérdida de audición debido a la inflamación.

Ante alguno de estos problemas se debe acudir al médico porque detrás de ellos también puede haber otras enfermedades. Por otro lado, nunca se debe tratar la afección por cuenta propia, intentando quitar un posible tapón o limpiando la zona, porque se puede hacer de forma inadecuada y empeorar la situación.

¿DÓNDE SURGE?

Cuando se diagnostica un caso de otitis lo que se indica es que existe una infección en el oído. Partiendo de este punto se pueden diferenciar diferentes tipos dependiendo de la parte del oído afectado. Cuando la infección se encuentra en el conducto auditivo externo se trata de una otitis externa, que también se conoce como otitis de las piscinas o del nadador; mientras que si el problema se sitúa en el oído medio (justo detrás del tímpano) hablamos de una otitis media. Por otro lado, si se presenta de forma súbita y dura sólo unos días se trata de una otitis aguda, y se clasifica como crónica si aparece de forma repetitiva en un largo periodo de tiempo.

MÁS CASOS EN VERANOS

La otitis externa puede surgir como consecuencia de una alergia, un

eczema, o una herida al manipular la zona de forma incorrecta, así como por la acción de bacterias u hongos. Sin embargo, el principal origen se encuentra en la maceración de la piel del conducto auditivo externo cuando hay un exceso de humedad en la zona. Es por esta razón por la que en verano hay más casos de otitis, aunque también la pueden padecer durante el resto del año quienes practican natación u otros deportes y actividades que conllevan meter la cabeza debajo del agua de forma continua. Si los baños se realizan en ríos, mar, estanques o piscinas mal tratadas, las posibilidades de que se produzca la infección aumentan. Del mismo modo, si en los oídos hay un exceso de cerumen es más fácil que el agua se quede estancada en el conducto auditivo y, por tanto, que surja la infección. ■

¿Qué es?



La queratitis

REDACCIÓN. Se trata de un problema en la córnea que, dependiendo de su causa, puede dar lugar a una infección. Te explicamos cómo se puede evitar.

La córnea, es decir, el tejido que tiene forma de cúpula y que se sitúa en la parte frontal de nuestro ojo cubriendo la pupila y el iris, puede inflamarse por diferentes motivos, problema que se denomina queratitis.

CON O SIN INFECCIÓN

La causa de la queratitis puede dar lugar a una infección o no. En concreto, cuando no se produce infección, la inflamación puede deberse a una pequeña lesión como consecuencia del uso excesivo de lentes de contacto, por un leve golpe o por un rasguño al rascarnos el ojo. Sin embargo, cuando la queratitis surge con infección el origen se encuentra en la acción de bacterias, virus, hongos o parásitos. Estos agentes tienen más probabilidades de afectar al ojo si existe una lesión previa en la cór-

nea, por lo que una queratitis sin infección puede derivar en una con infección si no es tratada adecuadamente.

EVITA LA CONTAMINACIÓN

Los agentes externos que dan lugar a una queratitis por infección pueden encontrarse en una lente de contacto, especialmente el parásito *Acanthamoeba*, y ser el origen del problema de la córnea. Esta es una de las razones por la que es tan importante mantener en buen estado las lentes de contacto, limpiarlas con los productos adecuados y no manipularlas con las manos sucias. Por otro lado, en el agua del mar, de los ríos, o incluso de las piscinas pueden encontrarse bacterias y hongos que fácilmente entran en contacto con el ojo. Sin embargo, si la córnea no presenta ninguna lesión por la que puedan en-

trar estos agentes, el riesgo de sufrir una queratitis infecciosa es bajo.

NO LO DEJES PASAR

Aunque pueden confundirse con los síntomas de otros problemas en los ojos, si se presenta alguno de estos se debe acudir al médico para descartar una queratitis, o por el contrario tratarla adecuadamente, ya que un retraso en su cura puede provocar otros problemas más graves. Los síntomas más comunes son:

- Dolor en los ojos y enrojecimiento.
- Exceso de lágrimas.
- Problemas para abrir el párpado debido a las molestias en el ojo.
- Visión borrosa y sensibilidad a la luz.
- Picor, ardor o sensación de que hay algo dentro del ojo.
- Hinchazón en la zona que bordea el ojo. ■

Especial cuidado si...

- Tomas ciertos medicamentos o padeces alguna enfermedad que puede reducir la protección del sistema inmunológico, como es la diabetes.
- Permaneces en un lugar donde el clima es cálido y húmedo
- porque es un ambiente que favorece la propagación de bacterias y hongos.
- Te tienes que administrar gotas de corticosteroides en el ojo.
- Tuviste una lesión en la córnea porque es más vulnerable.

5 claves para prevenirla

1

Sigue al pie de la letra las indicaciones del Óptico-Optometrista sobre la limpieza y mantenimiento de las lentes de contacto.

2

Utiliza sólo productos estériles elaborados específicamente para el cuidado de las lentes de contacto.

3

Cambia el estuche de las lentes de contacto antes de los seis meses de uso.

4

Si tienes alguna úlcera o ampolla de herpes, intenta tocar los ojos lo menos posible, y siempre con las manos limpias.

5

En el caso de que hayas padecido varios episodios de queratitis, es posible que debas interrumpir el uso de lentes de contacto. Pregúntale a tu Óptico-Optometrista.

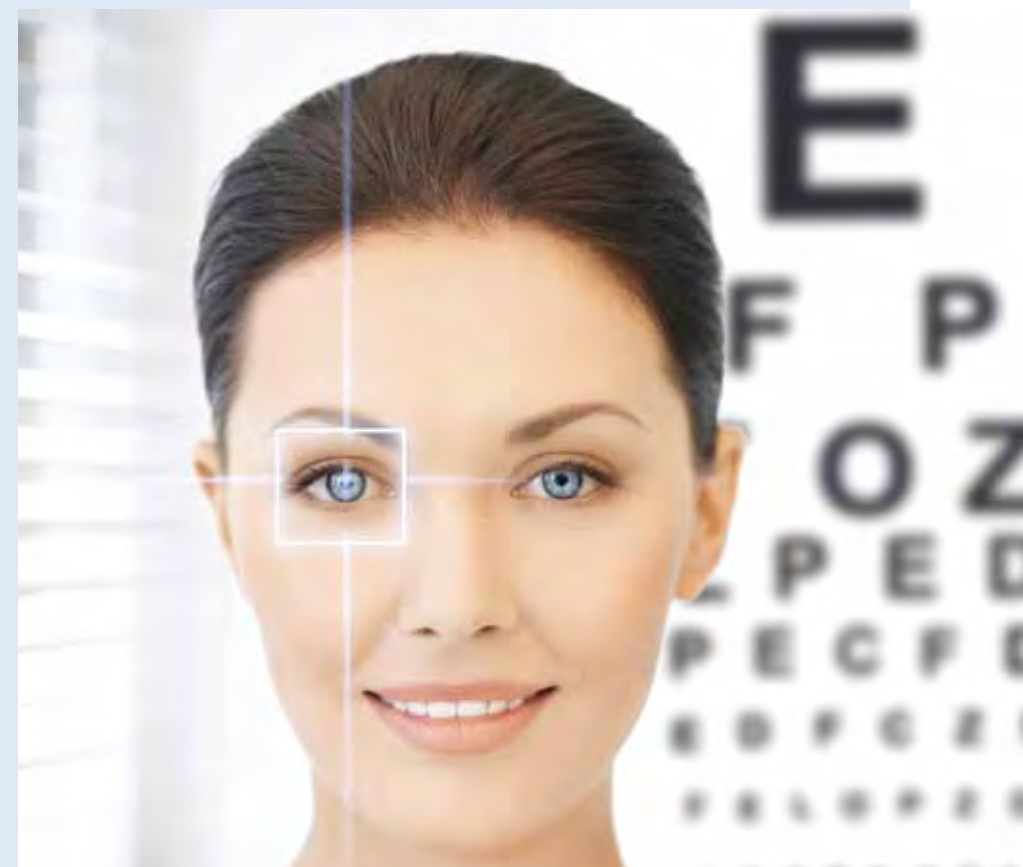
En manos del especialista

Para diagnosticar una queratitis, el Óptico-Optometrista realizará un examen general del ojo que, aunque puede ser algo incómodo, es fundamental realizarlo adecuadamente para valorar la afección.

Por otro lado, también se examinará el ojo con un lámpara de hendidura para observar perfectamente la córnea, el iris y el cristalino con el objetivo de detectar un daño en alguna de las estructuras del ojo.

Por último se puede obtener una muestra de las lágrimas o de las células del ojo para que sean analizadas en el laboratorio y así saber la causa concreta de la queratitis, y tratarla adecuadamente, ya que varía dependiendo de su origen.

Cuando no hay infección, el problema suele tratarse con medicamentos tópicos oculares; sin embargo, cuando hay infección puede ser necesario desde el uso de gotas oftálmicas de antimicrobianos, antibióticos orales, medicamentos antimicrobianos hasta antivirales.



Campaña Salud Visual Infantil 2014

¿Qué es?

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

¿Qué pretende?

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

Decálogo para padres

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

1 Estar alerta

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

2 El primer examen visual

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

3 Controlar la calidad del aire del hogar

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

4 Tener en el botiquín suero fisiológico

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

5 El tabaco...

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

¿Qué es la Fundación Salud Visual?

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



FUNDACIÓN
SALUD VISUAL

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

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

7 No permitir que vean la televisión

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

8 Comer verduras, frutas y pescado

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

9 Protección en los ojos

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

10 Visitar periódicamente a su Óptico-Optometrista u Oftalmólogo

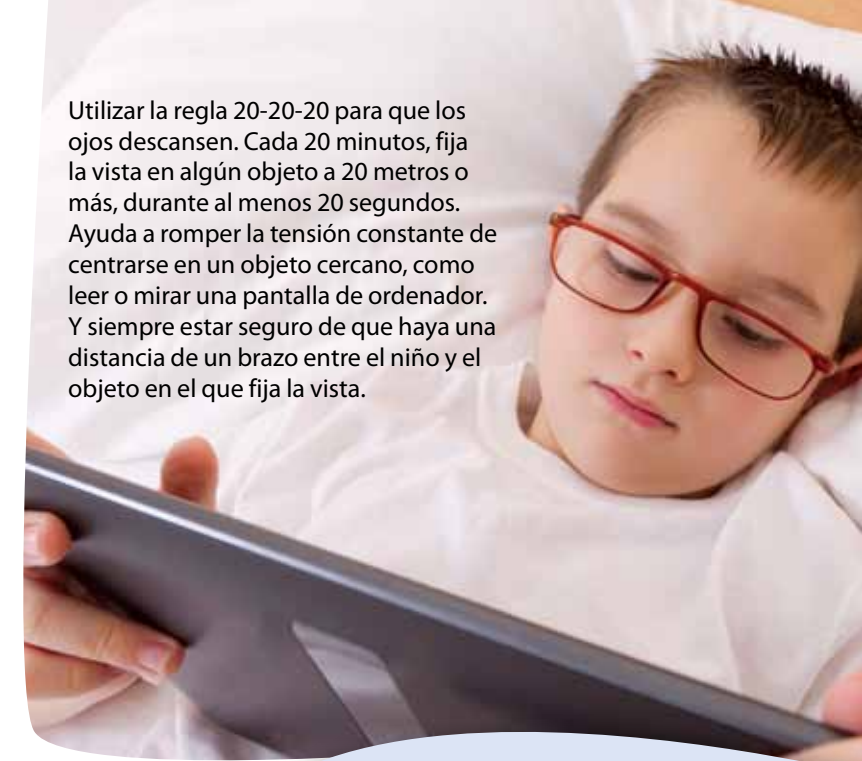
A los niños, se les debe realizar un examen visual con regularidad. Al año, a los tres años, a los seis años, a los nueve, trece años y a los dieciocho años desde el punto de vista preventivo. Si en cualquier momento hay alguna duda, consulte con un profesional.

¿Qué es la Sociedad Española de Pediatría Social?

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



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



Obstrucción del conducto lagrimal

REDACCIÓN. Cuando los ojos no paran de “llorarnos” puede deberse a una obstrucción del conducto lagrimal.

Se relacionan con tristeza, emoción, alegría... pero las lágrimas son algo más, son las encargadas de limpiar la superficie de nuestros ojos. Las gotas saladas que salen del lagrimal es un líquido compuesto por agua, sales y enzimas bactericidas que producen las glándulas lagrimales. Éstas salen siempre que parpadeamos, aunque no lo podamos apreciar, con el objetivo de proteger la córnea y eliminar los microbios, el polvo y demás agentes que pueden dañar el ojo. A su vez evita que el ojo se seque.

ORIGEN DEL BLOQUEO

Las lágrimas son producidas por las glándulas lagrimales. Por el conducto lagrimal llega a una pequeña abertura

que se encuentra en la esquina del ojo y que se conoce como conducto nasolagrimal. En ocasiones este conducto se puede obstruir, lo que provoca que las lágrimas se acumulen y surja un lagrimeo sin que se esté llorando. Este problema es bastante común en los bebés cuando aún no está desarrollado totalmente su conducto nasolagrimal, los conductos lacrimales son muy finos o simplemente nacen con uno o los dos taponados. Estos problemas suelen desaparecer al cabo del año, pero mientras tanto se debe llevar a cabo una serie de pautas para evitar infecciones.

En el caso de los adultos el problema puede surgir como consecuencia de una infección o lesión que, junto con el

Fácil diagnóstico

Se suele detectar con la simple observación del lagrimeo constante del afectado, así como de los posibles signos de infección, como es la inflamación de la zona o la secreción purulenta. Si es necesario conocer el origen concreto y el nivel de la obstrucción se pueden llevar a cabo otras pruebas como es la exploración de la vía lagrimal inferior, el test de Jones, la dacriocistografía o una radiología convencional.



¿Cómo evitarlo?

En el caso de los bebés es complicado prevenirlo, la mejor manera es por medio del masaje comentado, y limpiando sus ojos con toallitas estériles de un solo uso que limpien, hidraten y reduzcan la posible inflamación. Los adultos deben evitarlo siguiendo los mismos hábitos de higiene que se recomiendan para prevenir la conjuntivitis. En todo caso, si el lagrimeo es constante se debe acudir al especialista para que sea él quien indique el tratamiento a seguir, ya que dependerá de si hay infección o no.

lagrimeo, pueden provocar otros síntomas como irritación ocular, legañas o visión borrosa. Si el problema no se corrige, la acumulación de la secreción puede dar lugar a la aparición de un bulto en la zona que, aunque en raras ocasiones, puede agravar la afección.

TRATAMIENTO SEGÚN EL AFECTADO

En los recién nacidos hay que esperar que el conducto se abra totalmente por sí solo, pero mientras hay que evitar que se obstruya lo menos posible. Para ello se le deben realizar masajes del saco lagrimal y limpiar las secreciones. Una de las técnicas más utilizadas es el masaje Crigler, especialmente durante sus primeros nueve meses, periodo en el que la efectividad llega a un 90 por ciento. Resulta efectivo

porque el masaje aumenta la presión hidrostática del líquido del interior del saco lagrimal, lo que consigue romper la obstrucción membranosa y vaciar el saco lagrimal para así evitar una posible infección.

En el caso de los adultos, el masaje también puede ser la solución, pero cuando se produce una infección la recomendación es la administración de gotas o una pomada oftálmica. En pocas ocasiones puede llegar a ser necesaria una pequeña intervención por medio de un sondeo. Para realizarlo el paciente debe estar anestesiado para colocarle un stent (tubo pequeño) que mantenga el conducto abierto. Si fuese necesario, se puede realizar una cirugía que reconstruya el conducto para que el drenaje de las lágrimas se normalice. ■



Al Thyssen en familia

"Family Thyssen" es una de las novedades más recientes del museo madrileño. Se trata de una visita guiada dirigida a familias con niños de 6 a 12 años, en la que en todo momento se cuenta con la compañía de un educador. La visita se realiza por la colección permanente del museo en inglés y en español. Es necesario apuntarse a la actividad a través de la web: www.museothyssen.org

DÓNDE: Museo Thyssen. Paseo del Prado, 8. Madrid.

CUÁNDO: sábados y domingos a las 11:00 horas en inglés, y a las 12:30 horas en español.

Contadores de historias castellanas

Dentro del "VII Ciclo de Actividades en la Judería de Segovia", que cada año organiza la Concejalía de Patrimonio Histórico y Turismo, durante el mes de julio podrás disfrutar del Festival de Narradores Orales. Pionero en su género, reunirá a los mejores contadores de historias en lengua castellana que, cada noche, llenarán la ciudad con la magia de la palabra. En parques y jardines la actividad se dirigirá a los niños.



DÓNDE: En la Casa-Museo de Antonio Machado y en el patio de la Casa de Abraham Senneor, y en las calles, parques y jardines de Segovia, Castilla y León.



Fiestas de Moros y Cristianos

Desde 1744 esta festividad se celebra en Elche, y aunque han habido modificaciones a lo largo de todos estos años, la esencia sigue intacta. Este año, durante los días 8, 9, 10 y 12 de agosto tendrán lugar las Entradas Mora y Cristiana, las Embajadas, el Alardo, y la Ofrenda de Flores a la Patrona, entre otras celebraciones en la ciudad, dirigidas por las Comparsas Moras y las Cristianas.

DÓNDE: Elche, Alicante.

Disfruta del sonido celta

Si eres un apasionado de la música folk este año no puedes faltar a uno de los macrofestivales más multitudinarios de España y un referente a nivel mundial, el "Festival Internacional del Mundo Celta". En él no sólo podrás escuchar música celta, sino que también habrá ritmos folclóricos y tradicionales, y podrás participar en otros tipos de actividades.



DÓNDE: Ortigueira, Galicia.
CUÁNDO: del 17 al 20 de julio.

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
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

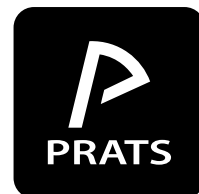
Directora de Publicaciones
Sonsoles García Garrido
sonsoles@grupoicm.es

Directora editorial:
Rosalía Torres Castro
rosalia@grupoicm.es

Administración:
África Hernández Sánchez
africa@grupoicm.es

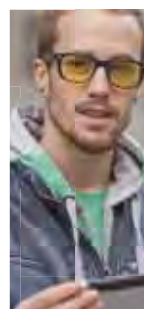
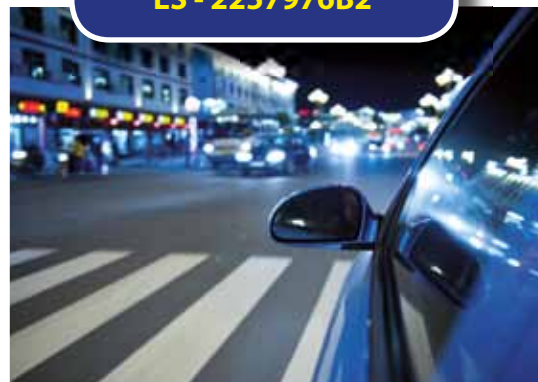
Suscripciones:
Cecibell Meléndez Mendieta
suscripciones@grupoicm.es

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



**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"

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