

CONSEJOS DE LA FUNDACIÓN



# Salud visual

[www.funsavi.es](http://www.funsavi.es)

DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

Nº35

## GAFAS PREMONTADAS

¿Sabes que no  
te convienen?

## LENTE DE CONTACTO

También en  
la oficina

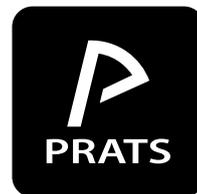
## DEPORTES DE ALTURA

¡Alta protección  
ocular!

# NAVIDAD

Protege a tus  
ojos de los  
EXCESOS

# a la vista



**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](http://www.certificadocsr.com)**

**"EXIGE SIEMPRE TUS LENTES CON SU CERTIFICADO DE AUTENTICIDAD CSR"**

## SUMARIO

### NÚMERO 35

- 4 **Salud al día**  
Noticias y calidad de vida.
- 6 **Pregunta a tu  
Óptico-Optometrista**
- 12 **Niños**  
Conjuntivitis en el bebé.
- 14 **Info lentes**  
Lentes de contacto en la oficina.
- 18 **Salud ocular**  
Gafas de sol para la montaña.
- 22 **Info gafas**  
Riesgo del uso de gafas premontadas.
- 26 **Oír mejor**  
Contaminación acústica.
- 28 **Todo sobre**  
Microscopio en baja visión.
- 32 **Belleza**  
Cuidados al maquillarse los ojos.
- 34 **Agenda**  
Citas culturales y de ocio.

## 8

Debemos de disfrutar de las fiestas de Navidad, pero con cuidado y sin excesos, ya que las comidas copiosas, el alcohol, el tabaco y la falta de actividad pueden originar problemas de salud, entre ellos algunos que afectan a la visión.



## Carta a nuestros lectores

Cuando llega el invierno muchas personas guardan sus gafas de sol en un cajón hasta el verano siguiente. Piensan que al no recibir la radiación solar directa sobre su rostro, sus ojos no necesitan ningún tipo de protección, pero es un grave error, ya que esa radiación nos llega incluso los días más nublados. Si además subimos a la montaña esa protección es aún más necesaria debido a que cuanto más nos alejamos en altitud del nivel del mar, mayor es la intensidad de la radiación. Por ello, no olvides que tus ojos deben estar "a salvo" de los efectos del sol, sea la estación del año que sea.

En estas fechas cercanas a la Navidad, otra pauta que no debes pasar por alto es que tienes que seguir cuidándote, por el bien de tu salud general y, en concreto, de tu salud visual. Siempre se habla de cómo los excesos navideños pueden ser el origen de un accidente cardiovascular, de una complicación en el control de la diabetes, o de la subida de peso, pero se pasa por alto que todas estas afecciones también pueden llegar a nuestros ojos, pudiendo provocar una retinopatía diabética, daños en el nervio óptico y la aceleración del desarrollo de la DMAE, entre otros problemas. Por ello, en estas celebraciones disfruta de los momentos especiales con tus seres queridos, pero sin perder de vista tu salud.

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

## 24

Cuando conducimos de noche nuestra agudeza visual descende, nos enfrentamos a destellos, poca iluminación, etcétera; si además tenemos algún problema en la visión, el riesgo de tener un contratiempo aumenta. Apunta las claves para prevenirlo.



Más  
información

[www.funsave.es](http://www.funsave.es)





## Tecnología 3D

# ¿APTA PARA LOS NIÑOS?

Un grupo de investigadores de la Universidad de Berkeley (Estados Unidos) ha sacado a la luz los resultados de un estudio que muestra que los niños que ven películas y utilizan videoconsolas con tecnología 3D tienen más posibilidades de tener fatiga ocular, visión borrosa y dolor de cabeza. Estos problemas se detectan

especialmente en los menores de seis años, ya que su sistema visual todavía no está desarrollado completamente, por lo presentan dificultades para acomodar la visión al efecto de tres dimensiones.

Como ha explicado el presidente del Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas, Juan Carlos

Martínez Moral, "para poder procesar este efecto se requiere que los ojos vean imágenes en dos lugares distintos al mismo tiempo, antes de que el cerebro las convierta en una sola. Esto le resulta complicado al sistema visual de los pequeños, por lo que hasta los 13 años el uso de esta tecnología debería ser moderado".

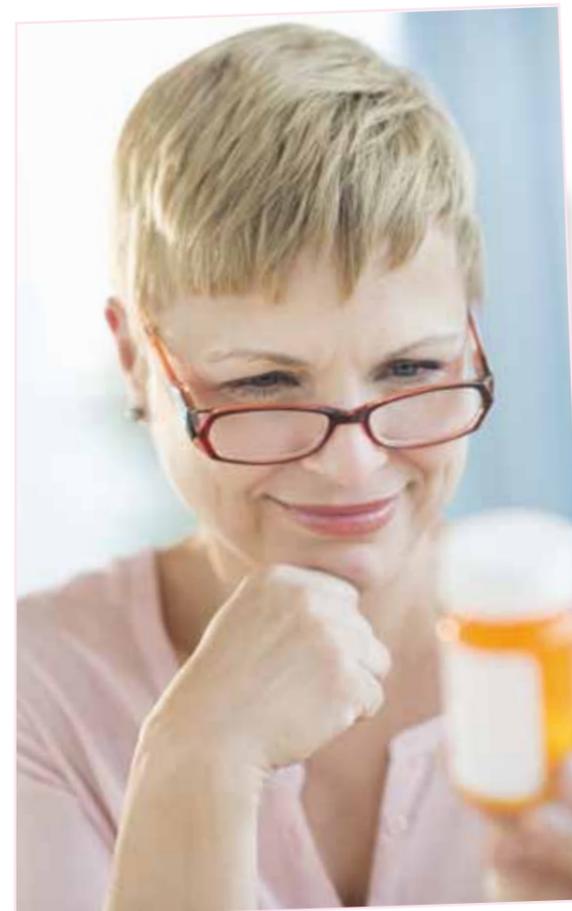


## Detrás de la ceguera

# puede estar la diabetes

Según anunció la Federación de Diabéticos Españoles, el Día Mundial de la Diabetes (14 de noviembre), el 16 por ciento de las personas ciegas en España lo son a causa de la diabetes, y es que los diabéticos presentan 10 veces más de posibilidad de perder la vista que una persona sana. El motivo de esta relación se encuentra en que tener los niveles de glucosa en sangre elevados durante un periodo

de tiempo, sin el control adecuado, puede provocar una retinopatía diabética o edema macular diabético, dos de las principales causas de ceguera en los países desarrollados. Para evitarlo, los especialistas indican que es fundamental seguir el tratamiento indicado por el médico, así como un estilo de vida saludable basado en una alimentación adecuada y la práctica de ejercicio físico.



## Sólo los antibióticos necesarios

Con motivo de la celebración del Día Europeo para el Uso Prudente de Antibióticos, la Sociedad Española de Enfermedades Infecciosas y Microbiología Clínica (SEIMC) ha advertido que el uso inadecuado de estos medicamentos puede originar riesgos para la población. Y es que las infecciones por bacterias resistentes a antibióticos de última línea (el último recurso terapéutico frente a bacterias resistentes a otras familias de antibióticos) están aumentando en Europa. Según la red de vigilancia europea EARS-Net del ECDC, España es uno de los países europeos con mayores tasas de resistencia a las fluoroquinolonas en *Escherichia coli*, bacteria que provoca con frecuencia infecciones urinarias y de sangre, y que en 2012 superaba cifras del 35 por ciento. La SEIMC indica que es fundamental la implicación de toda la sociedad para evitar esta situación, algo para lo que es necesario la concienciación y la educación.

# ¡Protégete frente a la gripe!

Aunque los especialistas insisten en señalar la importancia que tiene la vacuna frente a la gripe en los mayores de 65 años, así como en enfermos crónicos, embarazadas y personal en contacto con personas que pueden transmitir la enfermedad, en España aún no se siguen adecuadamente las recomendaciones de vacunación de la Organización Mundial de la Salud (OMS). La pasada temporada, la cobertura vacunal antigripal de los mayores de 65

años se situó en el 56,4 por ciento, muy lejos del objetivo marcado por la OMS, del 75 por ciento. Como explica el presidente de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología, José Antonio López Trigo, "la gripe, a su vez, puede causar neumonías, bronquitis, otitis y sinusitis y puede suponer un riesgo para la vida de las personas mayores y grupos con patología crónica y factores de riesgo", de ahí la importancia de vacunarse.



## Vacuna de la hepatitis C

# CASI UNA REALIDAD

Se calcula que al año entre tres y cuatro millones de personas se infectan del VHC (virus de la hepatitis C) y que en España 900.000 personas son portadoras. Lo cierto es que existen tratamientos muy efectivos para curarla, pero resultan muy costosos, no protegen al paciente frente a la reinfección y pueden generar resistencias del virus a los fármacos. Por este motivo son tan importante

los resultados obtenidos en la fase I de la vacuna para prevenir el VHC. Un equipo de investigadores, coordinado desde la Universidad de Oxford, ha obtenido muy buena respuesta al administrar la vacuna en humanos, ya que los únicos efectos secundarios obtenidos han sido fatiga y migraña de muy poca duración. Además esta vacuna induce una respuesta inmune frente al virus.

# Pregunta

a tu Óptico-Optometrista

Siendo **hipermétrope**, ¿tendré vista cansada en pocos años?  
@Fernando. Granada.

## #Salud\_visual

La vista cansada, denominada presbicia, no es un defecto refractivo, sino un defecto fisiológico, no patológico, que surge debido al envejecimiento. La edad estimada en la que suele aparecer son los 40 años, y la tendrá toda persona sea cual sea su sexo, raza y defecto visual que supere esta edad, aunque sí es cierto que en los hipermétropes normalmente los síntomas aparecen antes. Sin embargo, este no debe ser un motivo de preocupación porque hay lentes que compensan perfectamente ambos problemas visuales.

## #Solución\_óptica

Esta técnica se basa en el uso de lentes de contacto de curvatura inversa, de alta permeabilidad y diseñadas a medida del paciente, siendo capaces de moldear la córnea durante el sueño. Cuando el usuario se levanta, se quita las lentes y puede pasar el día sin usar gafas ni lentes de contacto. Sin embargo, este resultado es temporal, ya que si no se sigue utilizando, al cabo de unos días la visión vuelve a su estado original. Siendo miope, te pueden ser de gran ayuda si no tienes más de 6 dioptrías. Se suelen recomendar a las personas que no pueden someterse a una cirugía refractiva.

Me han hablado de la **ortoqueratología nocturna** para tratar mi miopía, ¿es recomendable?  
@Rosa. Pontevedra.

**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*



¿Son compatibles las gafas graduadas con la **máscara de esquí**?  
@Félix. Huesca.

## #Gafas\_graduadas

Sí, es posible utilizar las gafas debajo de la máscara de esquí, pero tendrás que comprobar que te resulta cómoda la práctica deportiva con las dos, especialmente si tus gafas son de montura grande. Hay personas que en estos casos se decantan por lentes de contacto desechables, pero depende de los gustos y características de cada uno.

Resuelve todas tus dudas en...

**www.funsave.es**

¿Puedo usar cualquier **lágrima artificial** para tratar la sequedad ocular?  
@Cristina. Madrid.

## #Sequedad\_ocular

Siempre que utilizemos cualquier producto sanitario, como son las lágrimas artificiales, tenemos que contar con el asesoramiento de un profesional. Existen diversos tipos de lágrimas artificiales, por lo que te recomendamos que antes de elegir una, le preguntes a un Óptico-Optometrista cuál es la más adecuada para ti.

Desde que uso lentes de contacto tengo **más legañas**, ¿es normal?  
@Marta. Soria.

## #Lentes\_de\_contacto

Puede ser normal en la fase de adaptación, ya que uno de los métodos de defensa del ojo es envolver con secreciones grasas el lente de contacto, debido a que este es detectado como ajeno. Pasado el periodo de adaptación, si seguimos con la misma alteración deberemos consultar al Óptico-Optometrista. Es importante recordar que debemos parpadear para mantener hidratada la superficie del lente de contacto.

**Escríbenos**

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





# Navidad a la vista

## Protege tus ojos de los excesos

*Descuidar la salud durante las celebraciones navideñas puede acarrear efectos negativos a todo nuestro organismo, incluidos los ojos. Redacción.*

**N**os acercamos a unas fechas en las que en el ambiente se respira felicidad, solidaridad, optimismo, alegría, es la Navidad. Para la mayoría de las personas, por uno u otro motivo, son días especiales en los que se comparten más momentos con la familia y amigos. En nuestra cultura este tipo de celebraciones se suelen situar alrededor de una mesa, algo que no podemos negar que nos encanta, pero que puede repercutir negativamente en nuestra salud si no tenemos un control.

Incluso las personas que se cuidan durante todo el año, cuando llegan estas fiestas suelen hacer un "paréntesis" y darse los caprichos culinarios que no se permiten el resto del año. En una persona sana, que realiza ejercicio físico y sigue una dieta equilibrada, no repercuten demasiado estos excesos. Sin embargo, las personas que no llevan un estilo de vida saludable y/o que padecen una enfermedad, estas fiestas pueden agravar su estado. A esto hay que sumarle que también se consume

más cantidad de bebidas alcohólicas y se fuma con mayor frecuencia, incluso las personas que lo han dejado, esta época supone un verdadero reto para ellos porque se enfrentan a la tentación de volver a fumar. Los datos muestran como la Navidad afecta a nuestra salud. Según la Fundación Española del Corazón (FEC), cuando acaban las fiestas los niveles totales de colesterol llegan a incrementarse hasta un 10 por ciento, mientras que se calcula que cada español aumenta

un 50 por ciento la ingesta de calorías recomendadas, lo que conlleva subir entre dos y tres kilogramos de peso. A su vez, desde el Servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario del Vall d'Hebron se advierte que los exfumadores presentan más posibilidad de volver a coger el cigarrillo. Las personas que padecen diabetes deben continuar con el control de su índice de glucemia, algo que no resulta fácil en unos días en los que los dulces están por todas partes.

**LOS EXCESOS LLEGAN A LOS OJOS**  
Cuando hablamos de las consecuencias que conllevan estos excesos navideños, nos centramos en hablar de la subida de peso y del aumento del riesgo de sufrir un accidente cardiovascular, pero nos olvidamos que también repercuten negativamente a otras partes del organismo, como son los ojos. La subida de la tensión arterial, de los niveles de glucosa en sangre, el tabaquismo, y el sedentarismo repercuten directa y negativamente en nuestra salud visual, ¿sabes cómo?

**TENSIÓN DESCONTROLADA**  
Tanto el consumo de grasas, azúcares, alcohol y la falta de actividad física

aumentan el riesgo de hipertensión arterial, problema bastante común en esta época del año. Los españoles deberíamos prestar especial atención a este asunto, ya que, como se reveló en la Semana Mundial de la Hipertensión, cerca de 11 millones de españoles padecen hipertensión, mientras que sólo el 36 por ciento de ellos la controlan correctamente. Este último detalle se debe, principalmente, a que se trata de una enfermedad "silenciosa", es decir, no presenta sintomatología aparente lo que da lugar a que, en muchas ocasiones, sea demasiado tarde de tratar porque ya ha ocasionado un accidente cerebro-vascular. En lo que se refiere a la salud ocular, el aumento de la presión arterial puede provocar visión borrosa en las primeras fases, pero si el problema no se controla los efectos puede ser más graves, e incluso causar una retinopatía hipertensiva. Las arteriolas son los vasos sanguíneos que se ramifican de las arterias y riegan de sangre a los ojos. En la retina hay una gran cantidad de arteriolas, por ello, cuando la presión arterial es muy elevada, llega mucha sangre al ojo y este se resiente. Ante esta alteración pueden surgir hemorragias, dilatación, de las

## Apuesta por LA MODERACIÓN

A no ser que tu médico te indique lo contrario, puedes disfrutar de las delicias que llegan con la Navidad, pero con moderación. Tu salud ocular no correrá ningún peligro si:

### COMPENSAS LOS EXCESOS

Intenta moderarte en la mesa si el día anterior has tenido una comida o cena especial. Opta por verduras y frutas, ricas en antioxidantes beneficiosos para tus ojos, y bebe al menos dos litros de agua.

### REALIZAS DEPORTE

Con el ejercicio físico evitas que tu nivel de glucosa en sangre y tu tensión arte-

rial suban, así que al menos una hora al día para controlar estos niveles.

### EVITAS EL TABACO

Si eres exfumador, no salgas a fumar con los fumadores cuando les entre el mono, así no te darán ganas de coger un cigarrillo.

### SIGUES TU TRATAMIENTO

Si ya padeces alguna de las patologías mencionadas,

no olvides seguir adecuadamente tu tratamiento porque es la clave para evitar complicaciones. Respeta los horarios y las dosis indicada por tu médico.

### REVISIONES Y PRUEBAS NECESARIAS

No olvides tomarte la tensión o medir tus niveles de glucosa si tu médico te ha indicado que los controles. De esta forma podrás tratar cualquier descompensación de forma precoz.

## Cuidado con los disfraces

Está de moda celebrar la llegada del nuevo año con una fiesta de disfraces; además en los cotillones nunca faltan unas "gafotas" muy divertidas, pero que pueden ser peligrosas para nuestros ojos. Recuerda que son de plástico y que no debemos exponernos a la radiación solar con ellas puestas. Por otro lado, si completas tu disfraz con unas lentes de contacto cosméticas, ten en cuenta que debes adquirirlas en un establecimiento sanitario de óptica porque las que se venden en bazares, jugueterías y mercadillos pueden dañar gravemente tus ojos.



►► arterias, y en el peor de los casos una inflamación en el nervio óptico, conocida como edema de papila, que indica que se ha producido un daño en dicho nervio.

## DEMASIADO AZÚCAR

Los postres, los dulces navideños, el roscón de Reyes y demás delicias azucaradas que nos encontramos en las navidades se deben consumir con mucho control, especialmente las personas que padecen diabetes. Sin embargo, como ocurre con la hipertensión arterial, la diabetes no siempre se presenta con síntomas específicos lo que complica su control.

Cuando la diabetes no se trata adecuadamente ocasiona serios problemas de salud, desde la amputación de alguna extremidad, hasta la ceguera. De hecho, recientemente, la Federación de Diabéticos Españoles ha confirmado que el 16 por ciento de las personas ciegas en España lo son a causa de la

diabetes; y es que esta enfermedad origina retinopatía diabética y edema macular diabético, dos de las principales causas de pérdida de visión en los países desarrollados. A su vez, un mal control de los niveles de glucosa en sangre puede causar:

- Cambio de graduación.
- Visión doble.
- Opacidad del cristalino.
- Glaucoma.
- Alteración en la percepción de los colores.

## PIERDE DE VISTA AL TABACO

Todos sabemos que el tabaquismo es uno de los hábitos más perjudiciales para nuestro organismo y, sin embargo, los porcentajes de fumadores no descienden a la velocidad que debería. En Navidad el consumo de tabaco aumenta, especialmente entre los considerados "fumadores sociales", ya que en estas fechas, entre fiestas, cenas de empresa, comidas familiares, fuman

con más frecuencia de lo habitual. Si estas entre ellos, quizás se te quiten las ganas de fumar si sabes que los agentes tóxicos que contienen el tabaco pueden originar, entre otros problemas:

- **Aceleración de la degeneración macular asociada a la edad (DMAE).** Diferentes estudios muestran que el tabaquismo multiplica el riesgo de padecer esta enfermedad, algo que parece estar relacionado con el estrés oxidativo.
- **Daños en el nervio óptico.** Es lo que se conoce como ampliopía del tabaco-alcohol que ocasiona pérdida de la agudeza visual.
- **Retinopatía diabética.** Las personas con diabetes que además fuman, presentan más posibilidades de padecer esta patología.
- **Cataratas.** Este problema es un 40 por ciento más frecuente entre los fumadores debido a que los agentes tóxicos provocan la pérdida de transparencia del cristalino.
- **Ojo seco.** En este caso también lo pueden padecer los fumadores pasivos, ya que es el humo del tabaco el que origina esta alteración. ■

## Visita a tu Óptico-Optometrista

Es este profesional sanitario el que está capacitado como profesional, para detectar en sus revisiones estos casos de hipertensión arterial o diabetes en una simple revisión rutinaria. Por ello, y de cara al nuevo año, puede ser un buen momento para acudir a un establecimiento sanitario de óptica para someterte a dicha revisión. Además, en él también puedes encontrar un buen regalo para tus seres queridos; unas gafas graduadas o de sol son una buena opción si quieres regalar un complemento de moda y, sobre todo, un aliado para su salud





# 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.



**FUNDACIÓN  
SALUD VISUAL**

DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

**Siempre  
a su servicio**

*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.*



Este problema no suele suponer un problema en la salud visual del pequeño, pero sí le resulta muy molesto. Apunta estos consejos para tratarlo adecuadamente.

REDACCIÓN.

# Conjuntivitis en el bebé

## Mimos e higiene para su cura

Si notas que tu bebé tiene uno o los dos ojos enrojecidos, con pequeñas venitas en la esclerótica (parte blanca del ojo), se los frota con frecuencia, su párpado inferior está inflamado, tiene más legañas de lo normal, y lagrimea, seguramente tenga una conjuntivitis.

### ¿POR QUÉ SURGE?

La conjuntiva es la membrana fina que protege la superficie interna del párpado y la esclerótica. Cuando esta parte se inflama surge lo que conocemos como conjuntivitis, que puede deberse a una infección producida por una

bacteria o un virus; por el contacto con agentes irritantes, como es el humo, el polvo, o un alérgeno; o, como suele ocurrir en los lactantes, por la obstrucción del conducto lagrimal.

En lo que se refiere a esta última causa, algunos bebés nacen con esta alteración y, aunque suele abrirse por sí solo antes de los cuatro meses, en este periodo puede originar una irritación. Incluso en los recién nacidos que nacen sin el taponamiento, su conducto es muy fino, lo que igualmente favorece una posible infección.

### La ayuda que necesitas

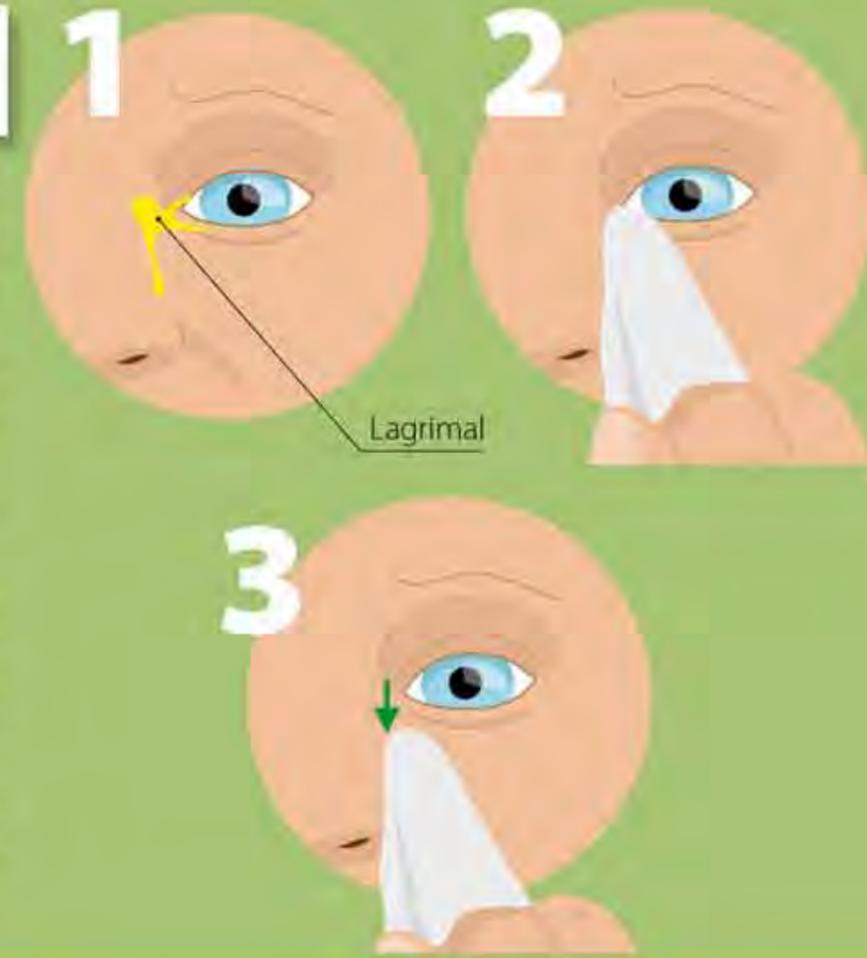
Tanto para la limpieza, como para realizar el masaje de Crigler, necesitarás usar toallitas estériles unidas. Las puedes encontrar con fórmulas que, además de respetar el buen estado del ojo, favorecen su hidratación, reducen la inflamación y son aptas para los lactantes. Preguntar a tu Óptico-Optometrista por ellas.

### Masaje de Crigler, paso a paso

Es muy fácil llevarlo a cabo, eso sí, hay que realizarlo siempre con las manos limpias y con mucho cuidado para no provocar molestias al pequeño. Se recomienda seguir estos pasos:

- Colocar el dedo índice envuelto con una toallita estéril en la parte interior del ojo. Presionar la zona constantemente unos 20 segundos. En el caso de que salga secreción, se debe retirar con la parte limpia de la toallita.
- Si en esta primera fase no se consigue la liberación de lágrimas, se debe seguir ejerciendo presión en la misma zona, y alargar el movimiento hacia abajo sobre el plano óseo. Se recomienda repetir unas cinco veces.

Este masaje se puede realizar cuatro o cinco veces al día, siempre utilizando toallitas nuevas en cada ocasión y para cada ojo.



### LIMPIA CON CUIDADO

Si sospechas que tu hijo tiene una conjuntivitis es conveniente que le lleves al pediatra para que te indique el mejor tratamiento. Seguramente te aconseje la aplicación de un colirio o una pomada ocular, en tal caso necesitarás la ayuda de otra persona para administrarlo porque uno debe aguantar las manos y la cabeza del pequeño, y otro administrar la solución.

Si le tienes que echar unas gotas de colirio, tendrás que separar con cuidado los párpados con una mano y con la otra el recipiente. En el caso de que el médico haya indicado el uso de una pomada, tendrás que aplicársela en el surco del párpado inferior. En ambos casos hay que tener mucho cuidado de que el frasco no entre en contacto con la piel del bebé para que no se contamine.

### ¡Toma nota!

Evita los remedios naturales que se basan en limpiar los ojos con infusiones de plantas porque pueden irritar aún más el ojo, especialmente si el pequeño es alérgico a alguna de ellas.

Antes y después de su aplicación deberá tener limpio el ojo. Para ello usa una gasa empapada en suero fisiológico para cada uno, así evitarás pasar el virus o la bacteria de un ojo a otro. Comienza la limpieza desde el lagrimal hasta el final del ojo con el objetivo de arrastrar hacia fuera la suciedad y las secreciones.

Cuando acabes, tú también deberás lavarte bien las manos para evitar el contagio de la conjuntivitis.

### PREVENIR LA OBSTRUCCIÓN

Para evitar una posible infección derivada de la acumulación de secreciones en el saco lagrimal del bebé debido a la estrechez o taponamiento de su conducto lagrimal, se le puede realizar el masaje de Crigler. Se trata de una técnica muy utilizada porque evita la obstrucción en el 90 por ciento de los casos, especialmente en los bebés menores de nueve meses.

Con este masaje se aumenta la presión hidrostática del líquido que se encuentra en el saco lagrimal, lo que favorece la eliminación de la obstrucción membranosa que impide la expulsión de la lágrima.

Si pasan los meses y, aunque se esté aplicando el masaje, no acaba de abrirse el conducto, será necesario consultar el problema a un profesional sanitario. ■

# Lentes de contacto en la oficina

**¡Sí se puede!**

Se suele caer en el error de pensar que el uso de lentes de contacto para trabajar con el ordenador no es conveniente, pero siguiendo unas pautas sencillas, no hay motivo para no utilizarlas.  
**Redacción.**

**H**oy en día hay muy pocas causas que impiden que seas usuario de lentes de contacto, ya que existen modelos apropiados para casi todos los defectos refractivos: miopía, astigmatismo, hipermetropía y presbicia. Además puedes elegir las según tus necesidades, si las quieres para un uso prolongado, como son las mensuales, o para días e incluso momento puntuales. Aún así, todavía hay quien es reacio a utilizarlas, especialmente los adultos más mayores. Según estudios recientes

el perfil del usuario de lentes de contacto es mujer y joven, entre 25 y 34 años de edad, de hecho, el 60 por ciento de los usuarios no superan esta edad. Además, el principal motivo de su utilización es la estética.

#### APTA PARA LA PRESBICIA

Es posible que una de las razones por la que los mayores de 35 años no usen lentes de contacto sea porque piensen que para compensar la presbicia, conocida popularmente como vista cansada y que es muy común entre



los mayores de 40 años, es que las gafas graduadas son la única solución. Sin embargo existen lentes multifocales que proporcionan una perfecta agudeza visual a cualquier distancia sin interrumpir la visión.

#### PARA TODO EL DÍA

Otro motivo que puede echar para atrás a una persona a empezar a utilizar lentes de contacto es que piensan que no pueden llevarlas puestas durante todo el día, algo que puede ser un inconveniente para quienes pasan la jornada fuera de casa. Lo que no saben es que actualmente ya podemos

adquirir lentes de contacto diseñadas de tal forma que proporcionan comodidad duradera. Esto es posible a que liberan agentes humectantes que facilitan la hidratación del ojo, impidiendo la sequedad del uso continuo, sin descanso, y delante del ordenador que ocasionaban las lentes de contacto de hace unos años.

Gracias a estas características las lentes de contacto son una buena elección, no sólo para quienes padecen astigmatismo, sino también hipermetropía o presbicia y necesita una ayuda visual para trabajar delante del ordenador. ■

## ¡No te olvides de las gafas!

Aunque hayas decidido usar lentes de contacto, no debes olvidarte de tus gafas graduadas, ya que puedes necesitarlas en cualquier momento. Por ello, guarda unas en la oficina, o llévalas siempre contigo en el bolso. Además, no olvides graduarlas si cambia la graduación de tus lentes de contacto.



## 10 claves en la oficina

Aunque las lentes de contacto hoy en día favorecen su uso durante largos periodos de tiempo y ante circunstancias adversas, como son la baja humedad ambiental, la calefacción o el forzar la visión delante del ordenador, es conveniente seguir una serie de hábitos saludables para que no sintamos molestias al final de la jornada laboral:

**1 DESCANSA:** se recomienda aunque no se usen lentes de contacto, pero si las llevamos puestas es aún más conveniente dar un descanso a los ojos cuando se trabaja delante del ordenador o leyendo documentos. Se deberían fijar unas pautas periódicas y apartar la visión de la pantalla al menos un minuto. Si puedes, hazlo cada 30 minutos.

**2 ADAPTA LA ILUMINACIÓN:** es importante que la habitación donde trabajes esté bien iluminada, aunque la luminosidad ambiental no debe ser superior a la de la pantalla del ordenador. Resulta más conveniente la luz natural, pero evita situarte de espaldas a una ventana o de frente porque te resultará molesto. En el caso de que no lo puedas evitar, utiliza un filtro para la pantalla.

**3 DISTANCIA ADECUADA:** colócate a unos 50 centímetros de distancia con respecto a la pantalla del ordenador, y que su parte superior esté a la altura de tus ojos o un poco más baja.

**4 GRADO DE HUMEDAD:** es conveniente utilizar un humidificador en las oficinas para mantener el grado de humedad óptimo, ya que debido a la calefacción el ambiente es seco, lo que conlleva que el ojo se reseque, aún más si se llevan las lentes de contacto.

**5 HIDRÁTATE:** beber unos dos litros de agua al día es bueno para todo el organismo, incluidos los ojos.

**6 AYUDAS EXTRAS:** pregunta a tu Óptico-Optometrista qué toallitas y/o lágrimas artificiales puedes utilizar para mantener hidratado el ojo. No te aventures a utilizar cualquiera modelo.

**7 DE USO DIARIO:** si trabajas muchas horas delante del ordenador, puedes optar por lentes de contacto de uso diario. Son muy cómodas y requieren menos cuidados de mantenimiento.

**8 ALTA HIGIENE:** cualquier mota de polvo puede entrar en tu ojo y provocar molestias, especialmente con las lentes de contacto puestas. Por ello, intenta mantener tu puesto de trabajo limpio. Además, no olvides seguir las pautas de higiene propias del uso de lentes de contacto que te ha indicado el Óptico-Optometrista.

**9 NO FUERCES:** si estás resfriado y lagrimeas, notas molestias en los ojos, o los tiene hinchados y enrojecidos porque has dormido mal, no fuerces, ese día opta por usar tus gafas graduadas.

**10 DÉJATE ASESORAR:** actualmente existen lentes de contacto diseñadas con un material cuyo contenido en agua en la superficie supera el 80 por ciento, lo que garantiza la comodidad de uso, y la lubricidad en su superficie. Pregunta a tu Óptico-Optometrista por ellas.





**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.



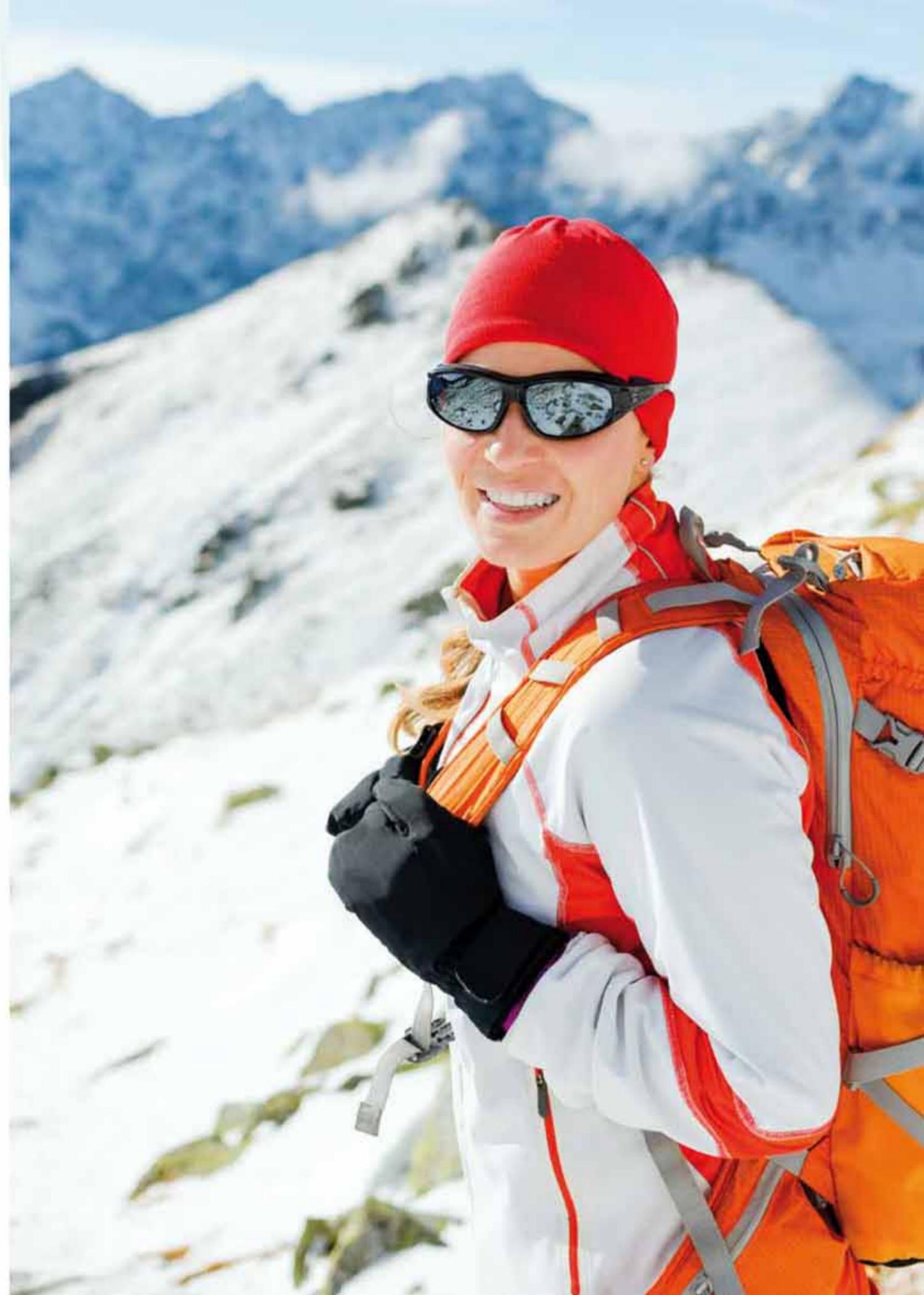
## Ventajas

- ✓ 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](http://www.funsavi.es)



Si practicas algún deporte en la montaña en cuyo equipamiento no viene incluida una máscara, no olvides usar unas gafas de sol adecuadas.

#### Redacción.

Cuando nos preparamos para practicar un deporte de invierno no prescindimos del mono, los guantes, ni de la máscara. Damos por hecho que para esquiar, deslizarnos con la tabla de snowboard o para hacer esquí de travesía siempre vamos a ponernos una máscara que proteja a nuestros ojos del viento, las partículas de la nieve y de la radiación de sol, pero ¿somos igual de conscientes que también debemos protegerlos cuando practicamos alpinismo, senderismo o simplemente pasamos una mañana en la montaña?

#### OJO CON LA ALTITUD

Bajo un día nublado, en el que no notamos la radiación del sol sobre nuestra cara, solemos olvidarnos de que sus efectos nocivos nos siguen llegando, más aún si subimos a la montaña. Esto

ocurre porque según aumenta la altitud, la atmósfera atenúa menos los rayos solares y, por tanto, son más intensos y más peligrosos para nuestro organismo. No es necesario ascender miles de metros para tener en cuenta este riesgo, ya que con tan sólo que ascendamos 300 metros, la intensidad de la radiación aumenta un cinco por ciento en comparación con la que recibimos a nivel del mar. Por tanto, proteger nuestro cuerpo de esta exposición es si cabe más importante en la montaña que en la playa, incluso en los días nublados.

#### EFFECTO DE LA NIEVE

A la alta radiación que nos exponemos en la montaña, hay que sumarle la posible presencia de nieve. Y es que esta provoca una especie de ➔

### ¡Se pueden GRADUAR!

Tienes la opción de usar lentes de contacto con tus gafas de sol, pero si no estás acostumbrado a utilizarlas, recuerda que existe una amplia gama de modelos de gafas de sol específicas para estos deportes que se pueden graduar sin problema. Habla con tu Óptico-Optometrista para elegir la mejor opción.



►► “efecto espejo”, ya que refleja más del ochenta por ciento la luz solar, incluida la radiación ultravioleta. Cuando esquiamos, gracias al uso de la máscara, este efecto no llega a nuestros ojos, pero cuando caminamos en un entorno donde hay nieve no somos conscientes de este reflejo, por lo que podemos pasar varias horas recibiendo esta radiación intensa, sin darnos cuenta de lo perjudicial que puede resultar.

## OTROS “IMPEDIMENTOS”

En este entorno nevado y en la alta montaña, existen otros agentes que también pueden impedir que veamos correctamente e incluso originen daños en nuestros ojos:

- Cuando **el viento** impacta sobre nuestra cara favorece la sequedad ocular.
- Si el viento se combina con la presencia de nieve es muy probable que **partículas y pequeños cristales** de hielo entren en nuestros ojos, algo que debemos evitar porque pueden dañar la córnea.
- La sequedad ocular, el viento y/o la entrada de alguna partícula en el ojo puede **evitar que veamos correctamente**, lo que favorece que tengamos una caída.

## ¿CÓMO SE RESIENTEN LOS OJOS?

De forma consciente podemos notar ciertas molestias en los ojos cuando no los protegemos adecuadamente en un ambiente ventoso y/o con nieve. Sin embargo, los efectos de esta falta de protección van más allá. El Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas indica que la radiación ultravioleta acelera la apa-

rición de ciertos tipos de cataratas y de la degeneración macular asociada a la edad, dos de los problemas de salud ocular más frecuentes durante la madurez. A su vez, a corto plazo también pueden aparecer otros problemas como fotofobias, conjuntivitis, y úlceras, que si no son tratados adecuadamente pueden derivar en problemas más graves. ■



## Tus COMPAÑERAS de aventura

Si entre tus aficiones está la práctica de alpinismo, escalada o senderismo, debes incluir siempre en tu equipamiento unas gafas de sol adecuadas. Dependerá de la altura que asciendas y de las condiciones en las que practiques el deporte para determinar ciertas características técnicas que deben tener tus gafas, pero en términos generales es conveniente que:

- Incorporen filtro de categoría 3 e incluso 4.
- Filtrén el 100% los rayos ultravioletas.
- Sean polarizadas porque además de proteger de la radiación ultravioleta, evitan los deslumbramientos que origina el reflejo de la luz sobre la nieve.
- Conviene que sus lentes sean de espejo para que la luz del sol se refleje sobre ellas y no llegue a los ojos.
- Cubran los laterales del rostro para que también protejan la piel de la zona. A su vez, al colocarlas deben quedar próximas al rostro (sin que lleguen a molestar) para que tampoco entren los rayos solares por la zona superior de los ojos.
- Se adapten perfectamente al rostro, algo que lo proporcionan las varillas y plaquetas nasales ajustables.
- Sean ligeras para que no te molesten al realizar cualquier movimiento.
- Sus lentes estén diseñadas con material orgánico porque resisten mejor los golpes y las ralladuras.



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



# Gafas premontadas

¿Por qué no te convienen?

*Su uso continuo y prolongado puede ocasionar daños oculares, especialmente si incorporan lentes de aumento de baja calidad.*  
**Redacción.**

**T**odos sabemos que si tenemos algún defecto refractivo debemos acudir a un Óptico-Optometrista para que realice una revisión de nuestra visión y nos indique qué graduación deben tener nuestras gafas y/o lentes de contacto para compensarlo.

Sin embargo existe otra clase de gafas elaboradas de forma estándar, con una graduación concreta y no personalizada, y que se pueden adquirir en establecimientos no sanitarios, son las que se conocen como gafas premontadas.

Este tipo de gafas se idearon con el objetivo de que el usuario las utilizase de forma muy puntual para ver de cerca. Sin embargo, su uso se ha extendido de forma peligrosa entre la sociedad, dando lugar a que muchas personas opten por ellas para su día a día, en vez de acudir a un Óptico-Optometrista.

## VENTA sin control

Existen gafas premontadas que pueden encontrarse en muchos bazares, mercadillos ambulantes, e incluso gasolineras, sin que cumplan los requisitos que debe tener un producto sanitario como son las gafas graduadas. Sólo en un establecimiento sanitario, como es la óptica, se puede adquirir una ayuda visual que cumpla con los requisitos de seguridad, eficacia y calidad.

El problema está en que las administraciones permiten la venta de este tipo de gafas que no han sido sometidas a ningún tipo de control, lo que supone un riesgo para la salud visual de la población.

La **Fundación Salud Visual, Desarrollo Optométrico y Audiológico** te aconseja acudir a un Óptico-Optometrista cuando tengas dificultad para ver de cerca. En ningún caso hay que autoprescribirse la graduación de las gafas.



### NECESIDADES DIFERENTES

Las gafas premontadas incorporan lentes de aumento para ver de cerca, característica que lleva a muchas personas que comienzan a notar los síntomas de vista cansada, es decir prescibia, a utilizarlas. Se trata de un grave error porque aunque el problema general sea la visión borrosa y la incomodidad para trabajar de cerca, cada usuario tiene unas necesidades concretas, y debe ser el Óptico-Optometrista el que determine la corrección visual que necesita. Para ello deberá hacer un examen previo, y tener en cuenta las necesidades, la edad del usuario, el tiempo de uso de las gafas, etcétera. Además, en algunos casos, especialmente cuando la presbicia surge antes de los 40 años, puede haber otro problema visual que sea el que impida ver bien de cerca, por lo que se tendrán que tomar otras medidas terapéuticas que van más allá del uso de unas gafas de aumento.

### MATERIALES DE BAJA CALIDAD

Otro de los problemas que acarrea el uso de gafas premontadas es que la mayoría de ellas incorporan lentes que son unas simples lupas, normalmente de plástico, de muy baja calidad, lo que puede ocasionar daños al ojo. De la misma forma, su montura también está elaborada con materiales de baja durabilidad, de ahí que sean más baratas que las recomendables.

La baja calidad de la lente también provoca que se vean las imágenes aumentadas y distorsionadas, por lo que en vez de ser una ayuda son un inconveniente para leer, trabajar, o realizar acciones que necesitan mucha precisión.

A todo esto hay que sumarle que están diseñadas con lentes y monturas estándar, en pocas ocasiones se adapta bien a la anatomía de la cara del usuario, y mucho menos a sus necesidades visuales. ■

## Consecuencias de su uso

La baja calidad de los materiales, la falta de graduación, y el hecho de que no sea un Óptico-Optometrista el que indique su uso, conlleva que las gafas premontadas puedan:

- Distorsionar la percepción de las distancias.
- Obligar a un ojo a que realice un mayor esfuerzo, ya que normalmente cada uno necesita una graduación diferente.
- Provocar dolor de cabeza, irritabilidad, fatiga y bajo rendimiento debido a la mala adaptación.
- Reducir la visión en uno de los ojos.
- Aumentar la presbicia.
- Originar un desequilibrio ante los problemas binoculares.
- Impedir la adaptación de unas gafas graduadas.

# De noche

## Mil ojos al volante

Quando llega la noche nuestra agudeza visual disminuye, algo que debemos tener en cuenta a la hora de conducir. **Redacción.**

**A**unque nuestro sistema visual está diseñado para que podamos ver en la oscuridad, lo cierto es que debemos hacer un esfuerzo para realizar acciones y percibir objetos cuando no disponemos de luz. Cuando la actividad que tenemos que llevar a cabo requiere precisión, concentración y buena agudeza visual, la situación se complica.

### CON MAYOR PRECAUCIÓN

Para conducir debemos poner todos nuestros sentidos en la carretera. Es

importante que no haya ningún factor que nos distraiga o que no deje ver adecuadamente porque cualquier movimiento inadecuado nos pone en peligro. Esto debemos potenciarlo aún más cuando conducimos de noche porque, a pesar de que la mayoría de las carreteras están bien iluminadas y los coches disponen de luces que facilitan la visibilidad ante diferentes circunstancias, no podemos negar que conducir de noche es más complicado que hacerlo de día. Las estadísticas lo indican,

según se ha comprobado, aproximadamente el 40 por ciento de las víctimas mortales al volante se producen cuando se esconde el sol, y sin embargo es el periodo horario en el que menos intensidad de tráfico hay. Este problema se agrava si, además, el conductor presenta problemas de visión. En este sentido, el Real Automóvil Club de España (RACE) publicó un estudio en el que se indica que el 32 por ciento de los conductores diagnosticados de problemas de visión manifiestan serias dificultades

visuales, las cuales se acentúan durante la conducción nocturna.

### PROBLEMAS EN LA CARRETERA

Las dificultades a las que se enfrentan los conductores con problemas de visión cuando se ponen al volante por la noche, van más allá de la baja iluminación. Una mayor sensibilidad al deslumbramiento por las luces de los otros coches, la visión borrosa o la disminución del contraste (dificultad de distinguir una figura sobre un fondo) son otras de las alteraciones que les impide conducir con plena confianza.

En los casos en los que el problema visual son cataratas, glaucoma o miopía nocturna, el conductor se enfrenta

a una pérdida de nitidez en la visión, por lo que no debería conducir por los riesgos que conlleva.

Durante la noche las situaciones de riesgo más comunes son:

- Atropello a peatones.
- Atropello a animales.
- Colisión por alcance a vehículo averiado.
- No percibir la información de las señales.

Para evitarlo, las recomendaciones más generales se centran en reducir la velocidad de conducción y aumentar la distancia de seguridad con el vehículo que va por delante para tener un buen margen de maniobra en el caso de que surja un contratiempo. ■

## ¿Sabías que...?

- La agudeza visual por la noche disminuye un 70 por ciento, debido a que se pierden los contrastes de los colores y luces.
- El sentido de la profundidad es siete veces menos eficaz por la noche que durante el día.
- La disminución de la visibilidad acentúa otros factores de riesgo de accidente: la fatiga, la velocidad, la falta de reflejos o las condiciones atmosféricas desfavorables.

## Pautas para conducir de noche

Si puedes es mejor que dejes tus desplazamientos para momentos en los que haya luz natural, pero si no lo puedes evitar, ten en cuenta estas recomendaciones para que tu conducción nocturna sea más segura:



Es fundamental que hables con el Óptico-Optometrista sobre tu necesidad de conducir de noche para que te indique si estás en condiciones de hacerlo.



Aunque hayas renovado el permiso de conducción, debes seguir realizándote revisiones de vista al menos una vez al año. Si el Óptico-Optometrista indica que sea con mayor frecuencia, se deben seguir sus recomendaciones.



Si necesitas usar gafas para conducir, no te las olvides nunca, además es conveniente que siempre lleves unas de repuesto en el coche.



Las lentes de las gafas deben estar siempre limpias.



Las lentes más recomendables para conducir de noche son las antirreflejantes.



Si mientras conduces notas molestias oculares, lagrimeo y/o picor de ojos, es porque comienzas a estar cansado. Es momento de hacer un descanso.



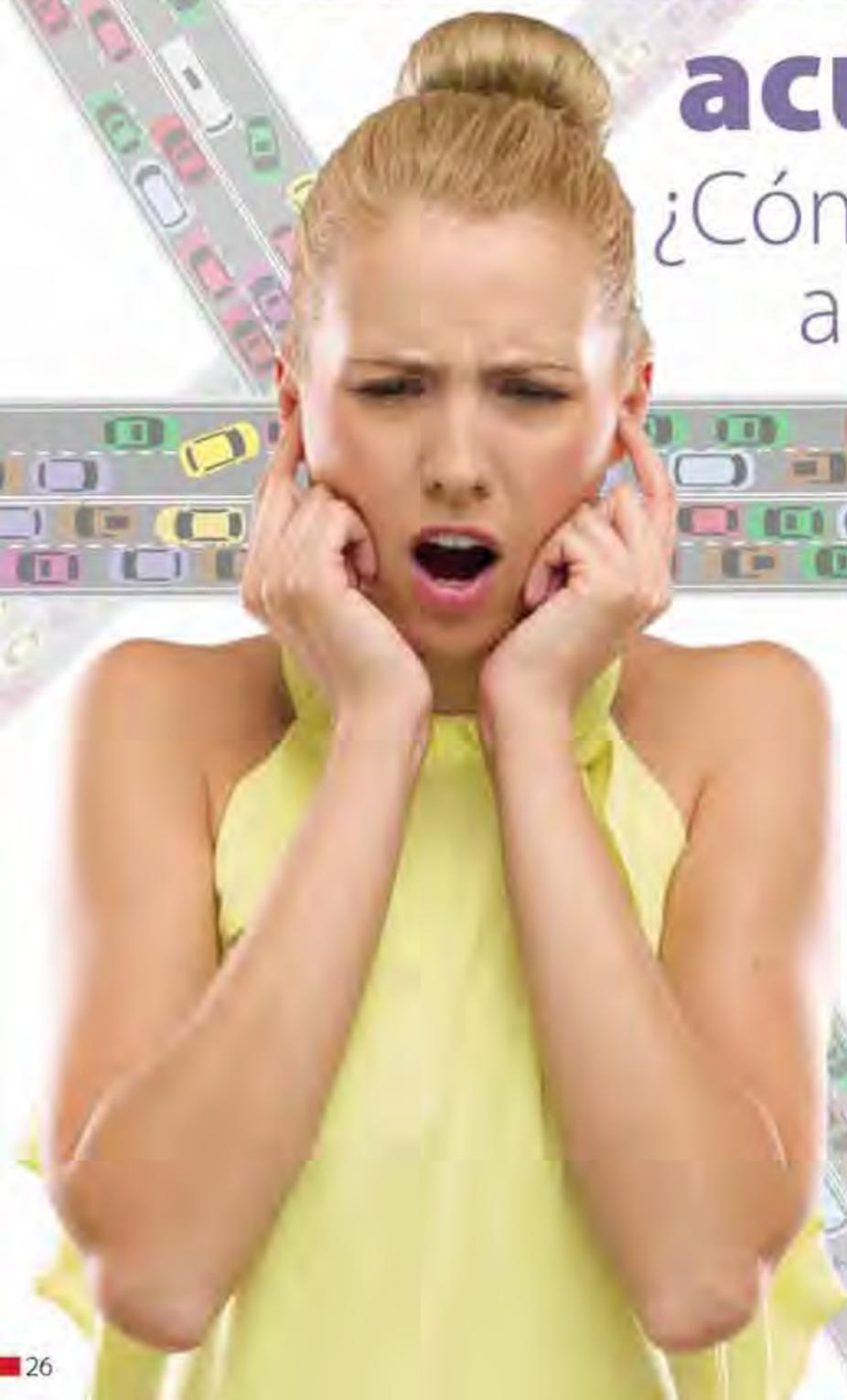
La limpieza periódica de lunas y parabrisas del coche evita reflejos molestos.

## Las gafas recomendadas

Sean o no graduadas, por la noche se recomienda el uso de gafas con lentes de color amarillo porque son capaces de filtrar la luz azul, la violeta y parcialmente la verde, lo que aumenta el contraste de la visión.

# Contaminación acústica

## ¿Cómo afecta a la salud?



Miramos al cielo y vemos una nube negra de polución. Todos sabemos lo perjudicial que resulta para la salud esta contaminación ambiental, pero ¿somos conscientes de los riesgos que conlleva la contaminación acústica?

**Redacción.**

Se considera que en un entorno existe contaminación acústica cuando la intensidad del ruido presencial es tan molesto que puede provocar problemas a nivel fisiológico y psicológico a quien se expone a él.

En las ciudades de los países desarrollados, la contaminación acústica es un verdadero problema medioambiental que está provocando, entre otras afecciones, un aumento del número de casos de personas jóvenes con deficiencias de audición debido a la exposición excesiva y continua al ruido. Así lo expone el estudio de "La Evolución de los Costes Sociales y Económicos de la Discapacidad Auditiva", que a su vez detalla que el 16 por ciento de los europeos presenta problemas de audición que afectan a su vida diaria.

#### ORIGEN DEL RUIDO

Aunque las fuentes de contaminación acústica son muchas y muy diferentes dependiendo del lugar donde nos encontremos, se puede indicar que las principales causas de esta contaminación con las que convivimos a diario provienen de:

- 120<sub>db</sub>  
• Martillo neumático que se utiliza para taladrar en las obras.
- 110<sub>db</sub>  
• Concierto de rock.
- 100<sub>db</sub>  
• Bocinas en un atasco y motosierra.
- 90<sub>db</sub>  
• Tren en marcha en una estación cerrada.
- 80<sub>db</sub>  
• Tráfico denso.

## Ayudas para todas las necesidades

Para las personas que ya presentan un problema auditivo que les impide seguir su día a día con normalidad, existe en el mercado una amplia gama de audífonos. Se diferencian por el tipo de modelo, la tecnología que presentan y por sus características electroacústicas. Entre ellos podemos encontrar el retroauricular, de adaptación abierta, intracanal, dentro del canal o RITE. A su vez, también existen accesorios que complementan la función de los audífonos, como son los que se colocan en los teléfonos móviles, los despertadores especiales, generadores de sonido o sistemas de protección auditiva.



Teniendo en cuenta que el límite de tolerancia al ruido se sitúa en 65 decibelios (dB), nos podemos hacer una idea de lo perjudicial que resultan estas fuentes de ruido.

#### BAJA EL NIVEL

Para proteger los oídos de este exceso de ruido y evitar posibles trastornos auditivos:

- Utiliza tapones para los oídos en los conciertos o en la discoteca. No permanezcas demasiado cerca de los altavoces.
- Baja el volumen de la televisión, del ordenador, o del reproductor MP3, especialmente si usas auriculares. Es recomendable limitar también el tiempo de uso.
- Usa protectores para los oídos si trabajas con maquinaria ruidosa.
- Si empiezas a oír un zumbido o una sensación de hormigueo en los oídos, aléjate de la fuente de sonido que te esté molestando. ■

## Revisión para tus oídos

De la misma forma que recomiendan acudir anualmente a las revisiones oculares, los especialistas destacan la importancia de las revisiones auditivas periódicas de cara a la prevención y detección a tiempo de posibles trastornos auditivos.



Todo sobre...

# Los microscopios

Para las personas que presentan baja visión, los microscopios suponen una gran ayuda óptica que les permite ver de cerca con comodidad.

**Redacción**

Se considera que una persona presenta baja visión cuando, a pesar de los tratamientos médicos y de someterse a un proceso quirúrgico, el paciente es considerado discapacitado visual. Esto ocurre cuando la agudeza visual de la persona está por debajo de 3/10 o tiene un campo visual menor de 20°.

La Organización Mundial de la Salud estima que al menos un uno por ciento de la población de los países desarrollados presenta este problema, porcentaje que aumenta en países subdesarrollados.

Con el objetivo de mejorar la calidad de vida de estas personas, existe una rama de la Óptica-Optometría que se

encarga de tratarles y proporcionarles técnicas de rehabilitación visual y ayudas. Una de estas últimas es el microscopio.

## ¿QUÉ ES?

El microscopio es una lente o sistema de lentes positivas superiores a 4 dioptrías, que permiten ver objetos a distancias cortas. Se puede usar en uno o en los dos ojos, dependiendo de las necesidades del usuario. Esta ayuda por sí misma no aumenta de tamaño el objeto que miramos, pero cuando nos acercamos a él, sí percibimos la imagen aumentada. Esto es posible gracias al principio de la ampliación por disminución de la distancia relativa. Por este motivo se utiliza para distancias menores a 25 centímetros, siendo capaz de reducir las aberraciones y mostrar una imagen derecha aumentada. Cuanto más reducida sea la distancia a la que estamos del objeto, mayor es el aumento, de ahí que se tenga que trabajar en distancias más cortas de lo habitual.

## PROS Y CONTRAS

A diferencia de otras ayudas ópticas para baja visión, como puede ser una lupa o un telescopio, el microscopio permite utilizarlo dejando las dos manos libres y proporciona un cambio de visión más amplio. Gracias a esto, es una ayuda muy recomendable para realizar tareas duraderas, como puede ser leer, escribir o coser, con comodidad.

Además de este confort, el usuario suele adaptarse rápidamente a su uso y lo acepta bien porque su estética no es llamativa, a diferencia de lo que puede pasar con un telemicroscopio que es apreciable por todos. Como inconveniente del uso de un microscopio podemos indicar que el hecho de que la distancia de trabajo tenga que ser corta, conlleva que sea necesario utilizar sillas cómodas, un puesto de trabajo que lo facilite, una buena iluminación, etcétera. Por otro lado, sólo se puede llevar puesto cuando se vaya a realizar la tarea, ya que de lejos provoca una visión bo-



## Diferentes TIPOS

Teniendo en cuenta diversos factores, los microscopios se pueden diferenciar en:

- Su uso: monofocales o bifocales.
- Su material: minerales u orgánicos.
- Su geometría: esféricos o esféricos.
- Su construcción: una lente o varias.

rosa por lo que no se puede caminar con él puesto, a no ser que sea bifocal de alta adición, aunque aún con este tipo de microscopio es necesario un entrenamiento.

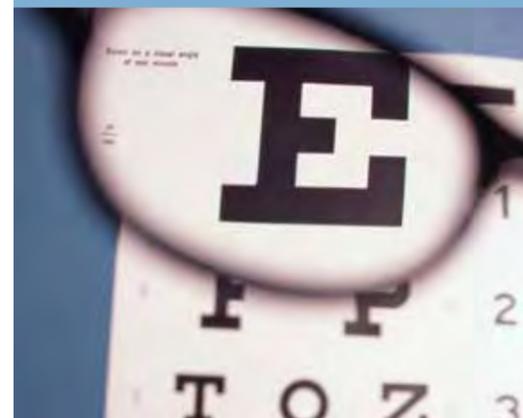
## OPCIONES DE USO TEMPORAL

En el grupo de microscopio bifocales podemos encontrar los adhesivos. Son una buena opción para probar su utilización hasta que se toma la decisión de adquirir un microscopio propio, ya que simplemente hay que pegar el adhesivo en las gafas de lejos.

Otra opción temporal pueden ser los microscopios con pinzas monoculares y binoculares, que simplemente hay que colocarlos en las gafas de lejos. Se pueden quitar o quedarse elevados sobre las gafas. ■

## AYUDA individualizada

Si tu problema de visión ha sido calificado como baja visión, habla con tu Óptico-Optometrista porque si no es él, seguro que algún profesional de su equipo es especialista en este problema o puede recomendarte a alguno que trate tu problema de forma individualizada, algo fundamental en estos casos.



# 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.

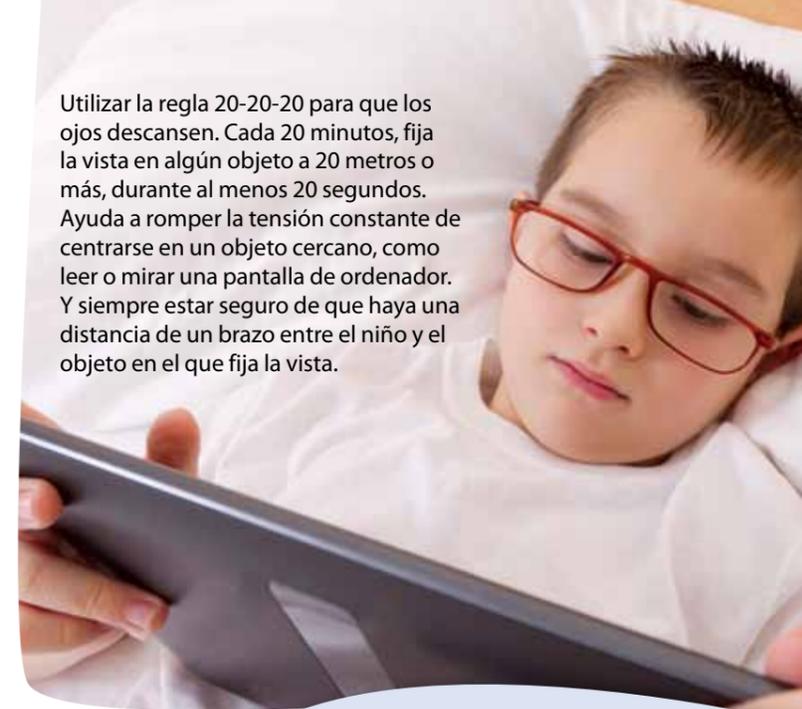
## ¿Qué es la Fundación Salud Visual?

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.



### 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.





# Ojos y maquillaje

## Consejos para que sean compatibles

*Siguiendo una serie de pautas de higiene y cuidado, usar maquillaje no es un problema para nuestros ojos.*

**REDACCIÓN.**

Hasta las mujeres que no les gusta maquillarse, cuando acuden a una fiesta especial no se resisten a dar un toque de color a sus párpados y pestañas. Por ello, es importante que todas conozcan los riesgos a los que se exponen si no usan el maquillaje adecuado o no lo utilizan como deben.

Una alergia o reacción irritante frente a un componente de alguno de estos productos de cosmética son los principales problemas que pueden surgir en nuestro ojos, ya que el maquillaje, especialmente el líquido y en crema, es un medio perfecto para que habiten los gérmenes. De la misma forma, si no lavamos los pinceles y demás utensilios que utilizamos para aplicar el maquillaje, también corremos el riesgo de que proliferen los gérmenes en ellos.

La **Fundación Salud Visual, Desarrollo Optométrico y Audiológico** te aconseja hablar con un Óptico-Optometrista para que te indique cuándo y cómo debes maquillarte usando lentes de contacto.

### PRIMERO, HAZ LA PRUEBA

Lo más recomendable es utilizar siempre productos "de confianza" es decir, de calidad, comprados en un establecimiento adecuado y que ya hayamos probado sin que haya surgido una alergia.

Sin embargo, a todas las mujeres les gusta probar colores nuevos, otras texturas y productos que prometen ser más duraderos, por lo que no siempre utilizan su maquillaje habitual. En estos casos se recomienda no usar diferentes tipos a la vez para que, en el caso de que surja alguna reacción, podamos detectar cuál ha sido el causante. Además se recomienda aplicarlo primero en una zona del cuerpo en la que la piel sea fina, como la del párpado, para comprobar su reacción. Puedes hacer la prueba en la zona de detrás de la oreja o en la interna de la muñeca que son poco visibles.

Si te surge alguna duda sobre los componentes del maquillaje, puedes preguntar a un Óptico-Optometrista sobre ellos, ya que tiene los conocimientos necesarios para

## Con lentes de contacto, más cuidado

Quienes usan lentes de contacto deben tener un especial cuidado a la hora de maquillarse, debido a que deben evitar que las partículas de los productos queden entre la lente y la córnea porque puede ocasionar una erosión. Por esta razón se recomienda colocar la lente de contacto con los ojos limpios y antes de maquillarse. En el caso de que entre en el ojo algún resto de producto durante el proceso de maquillaje, habrá que retirar la lente de contacto, lavarla con la solución óptica y ponerla nuevamente. Por supuesto, en todo este proceso es necesario tener las manos limpias.

indicar si te pueden ocasionar algún problema en el ojo o en el párpado.

## Los especialistas recomiendan...

- ✓ Usar cosméticos solubles al agua y texturas compactas que no desprendan pequeñas partículas.
- ✓ Elegir máscara de pestañas específica para las usuarias de lentes de contacto.
- ✓ Si vas a aplicar color en tus mejillas, utiliza un producto en crema.
- ✓ No maquillarse si los ojos están enrojecidos.
- ✓ Desmaquillarse bien los ojos, quitando los restos rebeldes de la máscara con un bastoncillo de algodón.
- ✓ No compartir ni el maquillaje ni los aplicadores con otra persona.

### ESPECIAL ATENCIÓN

Maquillarse los ojos no es una acción de "alto riesgo", pero sí tenemos que tener en cuenta que el ojo y la zona que le rodea es muy delicada, por ello debemos tener especial cuidado en:

- **Los párpados:** su piel es muy fina y delicada, además en ellos se encuentran las glándulas sebáceas que protegen la superficie del ojo. Por ello, se recomienda aplicar el producto lejos del ojo y fuera de la línea de nacimiento de las pestañas.
- **La córnea:** las sombras de ojos y perfiladores con purpurina, con metales o en polvo pueden irritar la córnea si cae en el ojo y no se retira con cuidado. A su vez hay que tener "buen pulso" para que la punta de los lápices de ojos y el aplicador de máscaras de pestañas no toquen el ojo. También puede resultar perjudicial para la córnea los desmaquillantes con alcohol. ■



## El arte de nuestro tiempo

El Museo Guggenheim Bilbao presenta una gran exposición de su Colección Permanente, que ocupará todo su espacio expositivo con obras maestras de los Museos de la Red Guggenheim. "El arte de nuestro tiempo" engloba los principales movimientos artísticos del siglo XX, y espacios monográficos dedicados a importantes artistas, como es el caso de Jorge Oteiza y Eduardo Chillida. Esta exposición se engloba dentro de la colaboración con la Fundación Guggenheim.

DÓNDE: Museo Guggenheim Bilbao. Abandoibarra Etorbidea, 2. Bilbao.  
CUÁNDO: hasta el 3 de mayo de 2015.

## "Muerte en Venecia" llega a Madrid

El Teatro Real ofrece siete funciones de una nueva producción de "Muerte en Venecia", de Benjamin Britten, con dirección musical de Alejo Pérez y una sobrecogedora y poética puesta en escena de Willy Decker. Los protagonistas serán el tenor John Daszak, que encarnará al escritor Gustav von Aschenbach; y el barítono Leigh Melrose, encargado de dar vida a siete personajes distintos. Ambos artistas debutarán en el Real con estas funciones.



DÓNDE: Teatro Real. Plaza Isabel II s/n. Madrid.  
CUÁNDO: desde el 4 hasta el 23 de diciembre.

**PUNTO de ENCUENTRO**  
Salud, Cultura y Sociedad

## "Punto de Encuentro" para las mujeres

Con motivo del Día Mundial del Cáncer de Mama, la Fundación Tejerina presentó "Punto de encuentro", un espacio dedicado a la mujer donde se ofrecen periódicamente actividades formativas y culturales, como son talleres prácticos de diferente temática como son el maquillaje reconstructor o la autoexploración; así como sesiones de cine-fórum, conciertos o encuentros culturales. Las inscripciones a las actividades se realiza de forma on-line.

DÓNDE: [www.cpm-tejerina.com](http://www.cpm-tejerina.com)

## Ya disponible el Premio Planeta

"Milema o el fémur más bonito del mundo" es la obra con la que Jorge Zepeda ha ganado el Premio Planeta 2014. Se trata de una novela de acción y amor que denuncia los abusos de poder y la corrupción, y que muestra el alma abierta de una mujer vejada en un mundo cada vez más globalizado. La belleza de la protagonista es su perdición.



EDITORIAL: Planeta.  
AUTOR: Jorge Zepeda.

### 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  
marina@grupoicm.es

### Diseño e ilustración

Pablo Morante  
pablo@grupoicm.es

### EDITA

GRUPO  
**ICM**  
COMUNICACIÓN

Avenida San Luis, 47

28033 Madrid

Tel: 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  
sonsoles@grupoicm.es

### Directora editorial:

Rosalía Torres  
rosalia@grupoicm.es

### Administración:

África Hernández Sánchez  
africa@grupoicm.es

### Suscripciones:

Iryna Shcherbyna  
suscripciones@grupoicm.es

### Depósito Legal:

M-49745-2008

ISSN: 2340-4701

NOVEDAD

# Crizal® PREVENCIÓN™



CUIDAR TUS OJOS ES PROTEGERLOS HOY

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



CÉLULAS SANAS    CÉLULAS DAÑADAS

**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® Prevención™ excepto con Essilor Orma® (E-SPF=10). Para más información, visite [www.crizal.es](http://www.crizal.es)

**Crizal®**  
Vive la claridad

**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](http://correosexpress.com)