

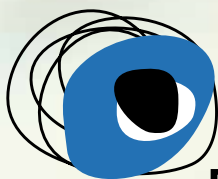
CONSEJOS DE LA FUNDACIÓN

www.funsavi.es

Salud visual

DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

Nº37



**FUNDACIÓN
SALUD VISUAL**
DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

BELLEZA

Descubre la gafa
que mejor te sienta

OÍR MEJOR

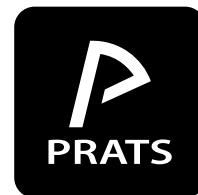
ACUFENOS
El ruido interior

PREVENCIÓN

Tú puedes frenar
el glaucoma

Lentes de contacto y alergia

¿Son compatibles?



**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"

SUMARIO

NÚMERO 37

- 4 **Salud al día**
Noticias y calidad de vida.
- 6 **Pregunta a tu**
Óptico-Optometrista
- 8 **Salud visual**
Daltonismo, el defecto visual
genético mayor en el mundo.
- 12 **Niños**
Los ojos del bebé,
descubre sus secretos.
- 18 **Info gafas**
Gafas para ver el eclipse.
- 20 **Salud ocular**
Alergia y lentes de contacto
- 26 **Oír mejor**
Acúfenos. El ruido interior.
- 28 **Belleza**
Descubre las gafas que
mejor te sientan.
- 30 **Prevención**
Tú puedes frenar el glaucoma.
- 32 **Todo sobre**
La DMAE.
- 34 **Agenda**
Citas culturales y de ocio.

14

La adquisición de
lentes de contacto
por Internet
tiene riesgo para
la salud ocular
en relación a las
adquiridas en un
establecimiento
sanitario de
óptica.



Carta a nuestros lectores

En relación al uso de lentes de contacto han existido y existen por desgracia muchos mitos que han servido para crear miedo y confusión en torno al uso de lentillas. Uno de ellos es que su uso en época de alergias no es adecuado. Muchas personas alérgicas piensan que los molestos síntomas que sufren en esta estación: picor, ardor, ojos rojos, lagrimeo constante, sensibilidad a la luz, hinchazón de los párpados... pueden incrementarse con el uso de lentes de contacto. Pero esto no es cierto; el uso de lentes de contacto no empeora dichas molestias, sino que puede ser una excelente opción para reducir los síntomas de la alergia. Solo debemos tener ciertas precauciones relacionadas con la higiene y con el tipo de lente que te contamos en este número de Consejos de la Fundación Salud Visual. Y como siempre, ante cualquier duda, te recomendamos que acudas a tu óptico-optometrista de confianza, él sabrá darte la respuesta más satisfactoria de acuerdo a tus necesidades.

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

24

Practicar deporte
es bueno para la
salud en general,
pero también
para la de los ojos,
ya que realizar
ejercicio aeróbico
de forma habitual
tiene efectos muy
positivos para los
ojos.



Más
información

www.funsave.es

Crean unas lentes de contacto que permiten ver hasta **TRES VECES** más lejos

Un nuevo invento acerca la “super-visión” en el ser humano gracias a unas lentes de contacto que hacen que el ojo sea capaz de enfocar casi tres veces más lejos, al tiempo que también permitiría ver mejor de cerca. Estas lentes integran parte de la tecnología empleada por el ejército estadounidense para las cámaras de los drones, y funcionan gracias a un sistema de espejos capaz de recoger 2,8 veces más luz de la que llega al ojo de forma natural. Así, toda esta luz es redirigida a su vez hacia el centro de la lente de contacto, incrementando notablemente la visión natural.

El motivo por el que al recibir más luz se puede ver a mayor distancia es simple. Y es que hay que pensar que el ojo humano funciona como una cámara de fotos; en espacios poco luminosos, la profundidad del espacio es menor y más difusa, mientras que en imágenes tomadas en exteriores, con más luz, la profundidad es mayor y se es capaz de distinguir objetos a mayor distancia.

Más allá de la visión a mayor distancia, la verdadera ventaja es que este nuevo sistema está pensado para solucionar problemas de visión que se producen en el ojo debido a la edad.



OÍDOS SORDOS

Alrededor de 1.100 millones de adolescentes y adultos jóvenes, de entre 12 y 35 años, están en riesgo de pérdida de la audición debido al uso de dispositivos de audio personales, entre ellos los teléfonos inteligentes, y la exposición a niveles perjudiciales de sonido en lugares ocio ruidosos, como discotecas, bares y estadios deportivos, según afirma la Organización Mundial de la Salud. Según estudios realizados por la Organización Mundial de la Salud en países de ingresos medios y altos a personas de entre 12 y 35 años, casi el 50 por ciento de ellas están expuestas a niveles peligrosos de sonido por la utilización de dispositivos de audio personales y alrededor de un 40 por ciento está en riesgo de exponerse a niveles potencialmente dañinos de sonido en lugares de ocio.

La exposición a sonidos fuertes puede provocar una pérdida temporal de la audición o acúfenos (sensación de zumbido en el oído). Cuando la exposición es particularmente fuerte, regular o prolongada, puede conducir a un daño permanente de las células sensoriales del oído, lo que provoca la pérdida irreversible de la audición.

EL 30 POR CIENTO DE LOS HIJOS DE FAMILIAS EN EXCLUSIÓN tiene problemas visuales sin diagnosticar

Los hijos de las familias en exclusión, según un estudio, sufren problemas visuales frecuentes como miopía, hipermetropía y astigmatismos sin haber sido detectados previamente por profesionales ópticos-optometristas. Es importante que todos los padres se conciencien sobre la necesidad de controlar y hacer un seguimiento de la salud visual y ocular de los niños en situación de vulnerabilidad, cuyo porcentaje de problemas visuales no diagnosticados dobla la media, que se sitúa en torno al 13,5 por ciento, según datos obtenidos por el estudio.



El mal uso de la televisión y el ordenador aumenta la miopía en niños

Uno de cada cuatro jóvenes españoles sufre miopía una afección visual que les impide ver bien los objetos de lejos. En los próximos años se prevé que esta cifra se eleve, ya que la miopía infantil es un problema creciente. Pero se puede hacer algo: limitar el uso de los dispositivos móviles y jugar al aire libre son algunas de las recomendaciones de los expertos para frenar el progreso de la miopía en los niños. El uso de los ordenadores y la televisión cumple una función importante para que el número de casos de miopía infantil aumente. Ocurre que en miopes el diámetro anteroposterior del ojo posee un alargamiento mayor al común; por consiguiente, el foco se hace entre la retina y el cristalino. Esta explicación técnica se traduce en imágenes borrosas que el ojo no logra compensar.

Tus ojos serán tus contraseñas para desbloquear dispositivos



Fujitsu presentó en el *Mobile World Congress* de este año en Barcelona, un prototipo de una tecnología que permitirá, por medio de un escáner de iris, identificar a los usuarios en menos de un segundo. Con esta tecnología será mucho más sencillo desbloquear nuestros equipos usando una sola mano. Además funciona muy bien con gafas y lentes de contacto.

El prototipo consiste en un *hardware* con un peso menor a un gramo y que está montado en el armazón del teléfono, con luces y cámara infrarroja a la derecha del dispositivo.

Preguntas al óptico

#SaludVisual

Para prevenir la fatiga visual se deben evitar reflejos en la pantalla del ordenador; trabajar a una distancia de mayor a 50 centímetros de la pantalla; parpadear constantemente para evitar una sequedad ocular; cuando se hagan lecturas en la pantalla, procurar que las letras no sean pequeñas, ya que esto va a exigir mayor nitidez a los ojos y va a generar un sobre esfuerzo visual para poder enfocar; y realizar pausas de cinco minutos cada una o dos horas, apartando la mirada del computador y dirigirla a un objeto lejano.

¿Cómo puedo hacer para **evitar la fatiga visual** frente al ordenador?

@Carlos. Madrid.



¿A partir de qué edad debo **realizarme la prueba** para prevenir el glaucoma?

@Macarena. Sevilla.

#SaludOcular

Es en torno a los 35-40 años cuando se debe realizar la primera revisión para detectar si se padece glaucoma. Y a los 20 años si se tienen antecedentes familiares con glaucoma o las personas diabéticas y las personas que sufran miopía magna.



**TUS OJOS SON
PARA TODA LA VIDA.**
¡Cúídalos!



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



FUNDACIÓN
SALUD VISUAL
DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO





Resuelve
todas tus dudas en...

www.funsavi.es



Tengo un hijo
de 12 años y quiero
saber a qué edad
puede **empezar a usar
lentillas.**

@Julia. Badajoz.

#LentesContacto

Nuestra recomendación es ponerse en manos de un óptico-optometrista el cual podrá particularizar la consulta aconsejando la mejor solución. La edad media para el primer uso de lentes de contacto se sitúa en torno a los 14-15 años. Si sufre miopía se pueden comenzar a usar en torno a los 8 o 9 años y si padece hipermetropía o astigmatismo, incluso, a los 5-6 años.

Se me suelen poner
los **ojos rojos** a
menudo. ¿Qué puedo
hacer para evitarlo?

@Rosa. Alicante.

#SequedadOcular

La etiología de ojos rojos en la práctica es muy diversa y también su importancia. Nuestra responsabilidad como óptico-optometrista es hacer una revisión particular de cada caso para determinar la derivación al médico oftalmólogo en su caso o la atención directa del óptico-optometrista.



Tengo un bebé de 7
meses ¿este verano
ya le tengo que **poner
gafas de sol** o aún es
muy pequeño?

@Sonsoles. Madrid.

#Niños

Al igual que los adultos, los niños deben proteger sus ojos del sol, incluso con más prioridad. En los niños, las gafas de sol se deben usar a partir de los seis meses. Es importante que las gafas elegidas sean compradas en un establecimiento de óptica.



Escríbenos

CONSEJOS DE LA FUNDACIÓN SALUD VISUAL, DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

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

e-mail: consejos@grupoicm.es





Daltonismo

EL DEFECTO VISUAL MÁS COMÚN DEL MUNDO

Afecta al ocho por ciento de los varones y al uno por ciento de las mujeres a nivel mundial, sin embargo es uno de los trastornos de los que menos información tenemos.

El daltonismo es un defecto visual que impide percibir determinados colores o confundir algunos de los que se perciben. Esto se debe a la falta o al mal funcionamiento de uno o más de un tipo de cono (células situadas en la retina ocular).

Afecta más a hombres que a mujeres, ya que se transmite genéticamente a través del cromosoma X, del cual los varones solo tienen una copia (XY). Las mujeres, con dos cromosomas X (XX), lo que las hace estar más protegidas: un gen sano en uno de los cromosomas puede, en general, compensar uno defectuoso. Las mujeres solo padecerán daltonismo si los dos cromosomas X presentasen

el gen, algo bastante improbable, ya que requeriría que los dos progenitores portasen dicho gen.

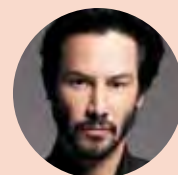
TIPOS DE DALTONISMO

La confusión más frecuente entre colores se produce entre el rojo y el verde, y sucede cuando los conos responsables de captar estos pigmentos dentro de nuestros ojos, no funcionan correctamente. Sin embargo, hay muchos casos y tipos diferentes de daltonismo:

- **Monocromáticos:** las personas que lo sufren son ciegos a los colores y solo ven en escala de grises.
- **Dicromáticos:** solo tienen dos de los tres pigmentos encargados de percibir los colores. Pueden ser

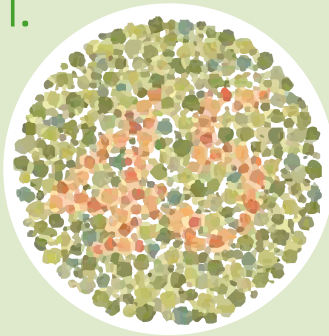
ELLOS ERAN DALTÓNICOS

Son muchos los personajes conocidos que han sufrido este trastorno, entre ellos destacan Paul Newman, Vincent Van Gogh, Mark Twain, Bill Clinton y Keanu Reeves.

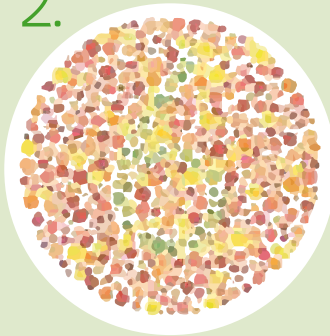


¿Cómo saber si eres **DALTÓNICO?**

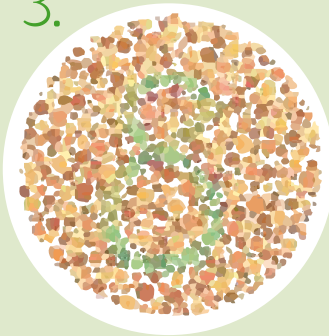
1.



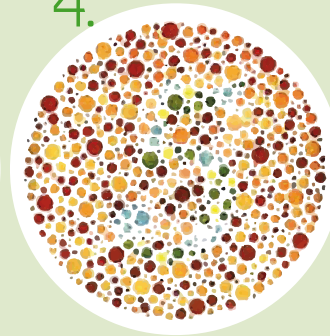
2.



3.



4.



Detectar el daltonismo es sencillo, basta con realizar una simple prueba, conocida con el nombre de test de Ishihara, en la que se visualizan una serie de imágenes en las cuales existen dos posibles respuestas, según la respuesta dada por el paciente, se verá si es daltónico o por el contrario no padece este problema visual.

SOLUCIONES:

Imagen 1: a) 45 b) Nada
Imagen 2: a) 6 b) Nada
Imagen 3: a) 8 b) Nada
Imagen 4: a) 5 b) 2

Si has seleccionado en alguna de las imágenes la respuesta B, indicaría que padece daltonismo.

LAS GAFAS más deseadas

Un hallazgo fortuito ha permitido a una empresa de Berkeley, California (Estados Unidos), crear unas gafas que corrigen el daltonismo y permiten a aquellos que lo padecen poder apreciar los matices de los colores.

La empresa estaba trabajando en la creación de unas gafas para proteger los ojos de los cirujanos del láser, y fue cuando uno de los amigos del creador, que era daltónico, se las probó y se dio cuenta de que veía toda una gama de colores por primera vez. Este asombroso hecho hizo que la empresa cambiara su objetivo y se centrara en el colectivo daltónico.

Las gafas cuestan entre 288 y 398 euros y están pensadas para los daltónicos con problemas con el rojo y el verde.



ciegos al rojo (protanopes), al verde (deuteranopes) o al azul (tritanopes).

- **Tricromáticos anómalos:** tienen los tres pigmentos, pero uno de ellos no funciona correctamente. Según el pigmento defectuoso pueden padecer protanomalia (problemas con el rojo), deuteranomalia (con el verde) o tritanomalia (con el azul).

UNA VIDA LIMITADA

En ocasiones, el daltonismo es tan leve que pasa desapercibido para las personas que lo padecen, sin afectarles a su vida diaria de ninguna manera. Pero, en otras ocasiones, este defecto visual puede interferir en la vida de las personas que la sufren empeorando su calidad de vida o limitándoles, por ejemplo, el ejercicio de ciertas profesiones como las que están relacionadas con ciertas áreas de la ingeniería, de la fotografía, del arte, del diseño, del control de tráfico aéreo, de la conducción, de la cartografía, o de la química, entre otras. □



Los ojos del bebé

DESCUBRE SUS SECRETOS

Pocos minutos después de nacer la mayoría de los recién nacidos abren los ojos espontáneamente y empiezan a mirar a su alrededor; aunque como no enfocan bien puede apreciarse en algunos casos que bizquean durante los tres primeros meses de vida.

Casi el 80 por ciento de los niños nacen hipermétropes y cerca de un 10 por ciento presentarán defectos de refracción que requerirán corrección en años posteriores. La visión es el sentido menos desarrollado en el recién nacido y requiere un proceso de adaptación y aprendizaje. Al nacer el

niño solo ve en blanco y negro porque los conos responsables de captar el color todavía no se han desarrollado y la sensibilidad del ojo ante la luz aparece muy pronto, ya que los cierra enseguida cuando se le pone ante los ojos. Tiene lo que se puede llamar mirada auditiva, es decir, que abre los ojos y gira la cabeza hacia el lado

de donde provenga el sonido. Puede detectar la luz y la oscuridad y enfoca hasta una distancia muy corta (20-25 centímetros).

Debido al traumatismo del parto puede aparecer en el blanco del ojo una especie de hemorragia denominada subconjuntival que es completamente inofensiva que suele

“
A todos los
recién nacidos se
les debe realizar
un examen
minucioso de
sus ojos
”

desaparecer en pocos días y no es indicativo de lesión ocular.

¿CUÁNDO SE DEFINIRÁ EL COLOR DEFINITIVO DE LOS OJOS?

Ésta es una de las preguntas que con mayor frecuencia formulan los padres tras el nacimiento. Al nacer, el iris presenta un color azul-grisáceo (sobre todo en los de raza blanca), y esta tonalidad progresivamente se va transformando en función de la herencia transmitida por los padres, hasta definirse por completo entre los tres y seis meses. El color del iris está determinado fundamentalmente por la cantidad de un pigmento (melanina) presente en él. Se definen tres colores básicos de ojos: marrón, verde y azul, ordenados de mayor a menor en función de la cantidad de pigmento presente en el iris del mismo, si bien existen muchas variantes entre ellos, aunque si se nace con los ojos marrones seguirá teniéndolos de ese color que es lo que ocurre en la mayoría de los recién nacidos de raza negra o asiática.

El color del iris determinado por la herencia y las anomalías del color incluyen al albinismo, que es la ausencia de pigmentación normal de las estructuras oculares y con frecuencia se acompañan de mala agudeza visual y la heterocromía que es una diferencia de color entre los



dos ojos, lo que puede ser un defecto primario del desarrollo sin pérdida funcional.

EXPLORANDO SUS OJOS

La evaluación de los ojos del recién nacido es una de las partes fundamentales de la exploración pediátrica. Este examen se realiza para descartar defectos congénitos y conjuntivitis.

Dentro del grupo de defectos congénitos los más frecuentes son:

- **Ptosis parpebral congénita:** es caída del párpado superior en posición neutra de la mirada.
- **Aniridia:** ausencia de iris que es una anomalía rara y que se

hereda con carácter autosómico dominante.

- **Cataratas congénitas:** presencia de opacidades en el cristalino, debida a problemas en su desarrollo. Puede tener una causa hereditaria, ser secundaria a infecciones durante el embarazo (rubéola), deberse a enfermedades metabólicas (diabetes, hipotiroidismo), o bien a una miscelánea de causas entre las que destacamos situaciones carenciales, tóxicos, alteraciones cromosómicas o actuación de radiaciones ionizantes.
- **Glaucoma congénito:** patología derivada del drenaje defectuoso ▶

de una sustancia situada entre la córnea y el cristalino, llamada humor acuoso. Es más frecuente en los niños que en las niñas y suele diagnosticarse a partir del sexto mes de vida. Las manifestaciones clínicas iniciales engloban fotofobia, lagrimeo y tumefacción a nivel corneal. Es esencial el reconocimiento temprano para la prevención de la ceguera permanente ya que el padecimiento a menudo es bilateral.

OTROS ASPECTOS RELACIONADOS CON LA PATOLOGÍA OCULAR DEL BEBÉ

○ **Leucocoria o pupila blanca:** puede deberse a varias causas: cataratas congénitas; retinoblastoma (es un tumor intraocular maligno); retinopatía del prematuro (patología que sufren determinados prematuros que han sido expuestos

a valores muy altos de oxígeno durante varias semanas).
○ **Estrabismo:** tras el nacimiento, los movimientos oculares no están totalmente coordinados y es posible un estrabismo transitorio. Hablaremos de estrabismo

“
El examen oftalmológico de los niños se debe realizar alrededor de los cuatro años.
”

convergente cuando la desviación de la mirada sea hacia dentro, o divergente, cuando la desviación sea hacia fuera. El tratamiento engloba medidas conservadoras iniciadas muy precozmente (en el primer año) y en ciertos casos precisa intervención quirúrgica.

○ **Obstrucción del conducto nasolagrimal:** los niños con esta patología presentan lagrimeo persistente y conjuntivitis aguda o de curso crónico con abundantes secreciones purulentas en la superficie del ojo. Normalmente se resuelve con el llamado masaje de Crigler (aplicado en el saco lagrimal).

○ **Dacriocistitis:** es una inflamación del conducto lagrimal. No suele estar presente al nacimiento. El tratamiento consiste en la administración de antibióticos, compresas calientes en la zona afecta y analgésicos. □





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.*



Lentes de contacto por Internet

NO PONGAS EN RIESGO TUS OJOS

La adquisición de lentes de contacto por Internet tiene riesgo para la salud ocular en relación a las adquiridas en un establecimiento sanitario de óptica.

Las lentes de contacto son un producto sanitario, por lo que es muy importante adquirirlas siempre en locales autorizados, como los establecimientos sanitarios de óptica, y siempre bajo la supervisión de un óptico-optometrista. Aunque en la actualidad muchos usuarios deciden comprarlas a través de Internet, para ahorrar costes y tiempo. Pero, la venta de lentes de contacto a través de Internet puede resultar muy peligroso para nuestra salud ocular y visual.

FÍATE SOLO DE PROFESIONALES

Las lentes de contacto solo deben ser suministradas bajo la supervisión

“
Pueden resultar
baratas, pero no
siempre cumplen
con las condiciones
sanitarias requeridas

“
de un óptico-optometrista colegiado que, por su formación universitaria, está debidamente cualificado para su adaptación y prescripción. “Debe ser el especialista de la visión

el que adapte las lentes de contacto tras un completo examen visual y será el responsable del protocolo de atención sanitaria y de los consejos necesarios en lo relativo a colocación de las lentes de contacto y limpieza de las mismas”, explica Juan Carlos Martínez Moral, presidente del Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas.

PELIGRO PARA TU SALUD

Según informa el British Council of Optometrists se han informado de casos de úlceras corneales graves e infecciones asociadas al uso de lentes de contacto adquiridas a través de Internet. Las úlceras corneales pueden progresar rápidamente, dando lugar a

La importancia de UNA BUENA ADAPTACIÓN PERSONALIZADA

En la adaptación de lentes de contacto la biocompatibilidad con el ojo es fundamental, ya que si existen incompatibilidades pueden interferir en una menor transmisión de la cantidad de oxígeno que debe llegar a la superficie ocular, además de interrumpir la película lagrimal. Por ello, es esencial ser escrupulosos con las técnicas de manipulación, limpieza y desinfección adecuada de las lentes de contacto y es importante igualmente el cumplimiento de los tiempos de uso recomendados así como la frecuencia de reemplazo de la lente.





una infección ocular interna si no se trata, y una infección no controlada puede conducir a cicatrices corneales y a una discapacidad visual. Otros riesgos asociados con el uso de lentes de contacto sin la prescripción y adaptación del óptico-optometrista incluyen conjuntivitis, inflamación de la córnea, reacciones alérgicas, abrasión corneal por un mal ajuste de las lentes y una reducción en la agudeza visual, lo que puede

interferir con actividades normales tales como la lectura o la conducción. “Hay evidencias de que los usuarios de lentes de contacto, tanto convencionales

cosméticas, que adquieren sus lentes a través de las rutas de suministro alternativas, como Internet, pueden ser más susceptibles a los procedimientos de higiene deficientes y tienen un mayor riesgo de infección”, destaca Martínez Moral.

Otra investigación desarrollada por científicos de Melbourne University en Australia, demostró un mayor riesgo de desarrollar queratitis microbiana (una infección poco frecuente, pero grave que afecta normalmente solo cuatro de cada 10.000 usuarios de lentes de contacto por año) en usuarios que adquirieron sus lentes on line. Según la investigación, el riesgo asociado con la compra por Internet crece exponencialmente que cuando las lentes son adquiridas en un establecimiento sanitario de óptica. Siempre hay que tener en cuenta que si las lentes de contacto de cualquier tipo son prescritas, adaptadas y manipuladas adecuadamente, y solo se usan de acuerdo a las recomendaciones del óptico-optometrista, el riesgo de infección en los ojos queda enormemente minorado. 

Quienes compran por Internet son MENOS HIGIÉNICOS

Un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad de Georgetown, en Estados Unidos, encontró que los consumidores que adquirieron sus lentes de contacto en establecimientos no autorizados no cumplían con las prácticas óptimas de limpieza y mantenimiento de las lentes, multiplicándose los riesgos y las anomalías oculares que el mal uso de las lentes de contacto lleva consigo.





**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

Ver un eclipse

CON TOTAL SEGURIDAD

Entre los fenómenos naturales, los eclipses destacan como unos de los más populares entre la población. La belleza del fenómeno y la escasa frecuencia con que se producen hacen que ninguno nos lo queramos perder, pero para hacerlo con seguridad y evitar daños oculares hay que tener en cuenta una serie de factores.

Observar el Sol siempre conlleva serios riesgos, pues su gran luminosidad y la radiación ultravioleta (UV) que genera puede dañar los ojos de forma grave en la retina si no ponemos los recursos adecuados. Como regla general, nunca debemos observar el Sol directamente: ni a simple vista, ni con gafas de sol, ni con ningún instrumento, ni con ningún filtro solar que no esté destinado a ese fin.

¡CUIDADO QUE ENGAÑA!

Cuando observamos un eclipse nos puede parecer que no nos daña la luz

del Sol, ya que el Sol oculto parece que no nos molesta. Así, es posible mirar el fenómeno durante minutos sin sentir molestias, pero, al contrario de lo que parece, durante esos minutos nuestra retina va poco a poco alterándose. Unas horas después se empezará a notar el daño irreparable, pero entonces será demasiado tarde.

GAFAS DE ECLIPSE

Solo debemos mirar al Sol directamente si disponemos de un filtro homologado o de las denominadas gafas de eclipse que deben estar homologadas por la Comunidad Europea para

Además de los niños, las personas con problemas oculares y quienes hayan consumido alcohol o drogas corren un alto riesgo por la dilatación de las pupilas y la pérdida de control.



la observación solar (índice de opacidad 5 o mayor), prescritas por un óptico-optometrista y deben siempre ser utilizadas siguiendo al pie de la letra las instrucciones para su uso adecuado. Lo mejor es acudir a un establecimiento sanitario de óptica y que el óptico-optometrista sea el que aconseje y prescriba a cada paciente

la mejor solución para ver el eclipse si correr ningún riesgo.

OTROS TRUCOS PARA MIRAR SIN RIESGO

El Sol también puede ser observado sin peligro viendo su imagen proyectada sobre algún tipo de pantalla situada a la sombra.

Por ejemplo, la imagen conseguida sobre una pared o un techo con un espejito plano cubierto enteramente con un papel al que se ha recortado un agujero de menos de un centímetro de diámetro. No hay que observar nunca la imagen del Sol en el espejo, hay que mirar solamente la imagen proyectada. ☺

Lo que **NO** debes hacer

No debemos usar nunca procedimientos caseros. Evita el uso de sistemas ópticos de aumento y presta especial atención a los niños durante el eclipse; sus ojos son más sensibles que los de los adultos. Y recuerda, si se te nubla la vista o comienzas a tener molestias oculares tras observar el eclipse acude a urgencias oftalmológicas lo más rápidamente posible.



LENTES DE CONTACTO **y alergia**

¿SON COMPATIBLES?

Con la llegada de la primavera, llegan las alergias y unos de los síntomas más molestos son los relacionados con las molestias oculares. En contra de lo que pueda parecer, el uso de lentes de contacto no empeora dichas molestias, sino que puede ser una excelente opción para reducir los síntomas de la alergia.

PARA QUE TUS OJOS NO SUFRAN...

- PROCURA NO SALIR a pasear por el campo o por parques, donde hay una mayor concentración de polen.
- PROTEGE TUS OJOS con unas buenas gafas de sol.
- MANTÉN SUBIDAS LAS VENTANILLAS cuando viajes en coche.
- UTILIZA GAFAS PARA MONTAR EN BICICLETA y cuando vayas en moto, baja siempre la visera del casco.
- HIDRATA TUS OJOS frecuentemente con lágrimas artificiales.
- EVITA EXPONERTE A AMBIENTES CON POLVO, a animales domésticos o a agentes irritantes que agraven los síntomas (humo, cloro de piscinas, etcétera).
- En casa, NO ABRAS LAS VENTANAS A PRIMERA HORA DE LA MAÑANA y al caer la tarde, los dos momentos del día en los que se da una mayor polinización.
- Utiliza aparatos de AIRE ACONDICIONADO QUE DISPONGAN DE FILTROS específicos para el polen y humidificadores.
- EXTREMA TU HIGIENE DIARIA. Al regresar a casa, dúchate y cámbiate de ropa, pues el polen se puede depositar en el pelo y en las prendas.



P

icor, ardor, ojos rojos, lagrimeo constante, sensibilidad a la luz, hinchazón de los párpados...

Estos síntomas tan molestos son algunos de los que sufren los alérgicos al llegar la estación de las flores. Ser usuario de lentes de contacto y tener alergia al polen es una complicada situación, pero con un buen tratamiento específico, los síntomas de la alergia en los ojos se alivian considerablemente.

LENTES DIARIAS, UNA BUENA OPCIÓN

Los alérgenos pueden acumularse en las lentes de contacto y empeorar los síntomas oculares. Por ello la limpieza y desinfección de las mismas resulta más muy importante.

Para aquellas personas que utilicen lentes de contacto, el uso de lentes diarias desechables durante la primavera puede ser una excelente opción para reducir los síntomas de alergia. Son lentes blandas y cómodas para el



“

Para ayudar a prevenir las alergias hay que evitar tocarse y restregarse el ojo

”



“

Se deben de lavar las manos regularmente con agua y jabón y evitar los alérgenos siempre que sea posible

”

► ojo y de uso para un solo día. Utilizar un nuevo par de lentes todos los días reduce la acumulación de polvo, polen y otras sustancias irritantes para el ojo del alérgico.

Pero, recuerda que no es recomendable utilizarlas cuando tengas conjuntivitis, para no agravar la irritación ocular.

¡QUÉ ALIVIO!

Cuando los síntomas son muy recurrentes e interfieren en la vida cotidiana, es necesario ponerse en manos de un especialista en salud visual. El uso de colirios específicos (antihistamínicos o antiinflamatorios) puede resultar de gran alivio para las molestias de la persona alérgica. Si usas colirios para aliviar los síntomas de tu alergia, recuerda que, antes de aplicar el colirio, tienes que quitarte primero las lentes de contacto y después de aplicarlo, esperar unos minutos antes de volver a colocar las lentes.

Además, es importante conocer que, los usuarios de lentes de contacto, deben prestar especial atención a posibles señales que hagan incompatible su utilización con la alergia, como un excesivo picor y enrojecimiento. ▢

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





El ejercicio es bueno

PARA TUS OJOS

Practicar deporte es bueno para la salud en general, pero también para la de los ojos en particular, ya que realizar ejercicio aeróbico de forma habitual tiene efectos muy positivos para los ojos.

Un estudio de la Universidad de Berkeley (California) ha demostrado que realizar ejercicio aeróbico de forma habitual tiene efectos muy positivos para nuestros ojos.

Y es que, según descubrieron los investigadores californianos analizando a 41.000 corredores, el desarrollo de cataratas se reducía un 50 por ciento en aquellos individuos que llevaban un estilo de vida más activo.

Además, las personas que recorrían entre 1,2 y 2,4 kilómetros al día presentaban un 19 por ciento menos de posibilidades de desarrollar Degeneración Macular Asociada a la Edad y los que recorrían más de 2,4 kilómetros diarios redujeron el riesgo de sufrir esta patología de un 42 a un 54 por ciento.

MEJOR FLUJO SANGUÍNEO

La razón de estos resultados positivos es que la actividad física aumenta el flujo sanguíneo a todos los tejidos del organismo, incluyendo a los que componen los ojos. Así, el ejercicio aeróbico, practicado de forma regular, mejora la circulación y estimula la eliminación de toxinas





Evita riesgos

Cada año ocurren miles de lesiones graves en el ojo durante la práctica de algún deporte. El deporte conlleva riesgos de lesiones en todo el cuerpo y los ojos no son la excepción. Por eso, no olvides proteger tus ojos de posibles lesiones eligiendo el equipo ideal para cuidarlos: gafas especiales o cascos especialmente diseñados para proteger tus ojos de impactos fuertes.

De hecho, ya hay algunos deportes como el béisbol, el hockey sobre hielo y el fútbol americano en los que es obligatorio llevar un casco con máscara.

Desafortunadamente, algunos deportes de contacto como el boxeo y artes marciales no cuentan con equipo protector obligatorio para los ojos.

de los tejidos oculares, favoreciendo su funcionamiento.

PREVIENE ENFERMEDADES

Otro estudio de la University of Wisconsin School of Medicine and Public Health, por su parte, afirma que practicar ejercicio tres o más veces a la semana reduce hasta en un 58 por ciento las probabilidades de convertirse en discapacitado visual. Además, previene el desarrollo de enfermedades como la diabetes, la cual favorece el desarrollo de la retinopatía diabética que causa pérdida de visión.

Por otra parte, este estudio revela otros de los beneficios que tiene la actividad física moderada: el control de la presión ocular, gracias a la

que se reducen las posibilidades de padecer glaucoma.

ALIADO DE BELLEZA

Pero los beneficios de la práctica deportiva no acaban ahí, hacer ejercicio por las mañanas previene la retención de líquidos, por lo que ayuda a reducir las bolsas debajo de los ojos. Además, ejercicios como el yoga facial resultan una excelente alternativa para prevenir el ojo seco.

La ciencia también confirma que hacer un poco de ejercicio por las mañanas reduce las bolsas de los ojos, ya que se acelera la eliminación de líquidos en la zona facial, mejorando notablemente el aspecto de las bolsas. □

Oír mejor

Acúfenos

EL RUIDO INTERIOR

El acúfeno es la percepción de un ruido en el interior que genera el organismo en ausencia de un sonido exterior.



I

magina oír un zumbido constante en los oídos 24 horas al día. Esto es lo que sufren los pacientes aquejados de acúfenos o tinnitus. Estas personas son las únicas que pueden oír este ruido, que no descansa y que no proviene de ninguna fuente externa y que puede alterar notablemente su calidad de vida.

El 50 por ciento de la población ha tenido un acúfeno en algún momento de su vida (por ejemplo cuando sales de un concierto donde se ha escuchado música muy alta y escuchas durante un pequeño tiempo un pitido) y de ellos el 10 por ciento tiene un ruido persistente durante las 24 horas del día.



Aparece a edades MÁS JÓVENES

El acúfeno aparece normalmente en personas mayores de 40 años, pero cada vez se está convirtiendo en algo más frecuente entre los jóvenes, debido al aumento de los niveles de ruido diarios, incluyendo los causados por el uso incontrolado de los cascos de reproductores de música.

ACUDIR AL MÉDICO

Si el ruido dura más de tres meses hay que acudir con urgencia al otorrinolaringólogo. Se considera que tras seis meses el acúfeno se vuelve crónico y que ha dado lugar a circuitos cerebrales que lo mantienen en el tiempo.

Determinar la intensidad del acúfeno es complicado y para ello se emplean cuestionarios específicos y pruebas de resonancia magnética mediante las que se localizan las áreas de actividad cerebral implicadas y su repercusión en el paciente.

¿POR QUÉ APARECE?

La mayoría de los acúfenos son producidos por una lesión del oído, por ruido ambiental intenso y mantenido en el tiempo o por un ruido súbito como una explosión. Es por ello que resulta muy común en cazadores, en quienes frecuentan discotecas y en adolescentes que elevan demasiado el volumen de sus auriculares.

Aunque también pueden aparecer acúfenos en las personas que han sido tratadas con quimioterapia o

antidepresivos; en los que sufren alguna patología de las cervicales, mandíbula y dentadura; y en quienes tienen trastornos vasculares como malformaciones o los pacientes que sufran de hipertensión.

TRATAMIENTO

El tratamiento depende del nivel de la molestia y de la repercusión en la vida del paciente. La terapia más eficaz demostrada es el implante coclear, que hace que los acúfenos desaparezcan.

También se usan medicamentos para neutralizar la hiperactivación cerebral que ocasiona el acúfeno.

El fuerte componente emocional que conlleva padecer acúfenos lleva a la necesidad de la participación de un psicólogo o psiquiatra en el tratamiento

Cuando el origen del acúfeno no puede eliminarse se emplea el sonido como tratamiento. Esto consiste en proporcionar otro ruido al paciente de mayor intensidad que el acúfeno, que escucha a través de audífonos o aparatos que emiten un sonido similar al del mar, que evita la percepción del acúfeno a lo largo del día y que consigue que la actividad cerebral asociada al ruido se frene llegada la noche.

En el tratamiento intervienen terapias cognitivo-conductuales que ayudan al paciente a habituarse al ruido y a dejar de estar pendiente de él.

Descubre la gafa que te **sienta mejor**

*Tu color de ojos,
la forma de tu
rostro, el color de tu
pelo... Son factores
claves a la hora de
decantarse por una
gafa u otra. Si te
quieres enfrentar
a la búsqueda de
las gafas perfectas
con éxito, ten en
cuenta los siguientes
consejos y descubre
la gafa que mejor le
queda a tu rostro.*

Según TU PELO

NEGRO O CASTAÑO OSCURO: te sentarán perfectamente los colores cálidos como los rojos, amarillos o marrones; y también los tonos ocre, melocotón o maquillaje.

RUBIO O CASTAÑO CLARO: apuesta por los verdes, azules, color plata e incluso el negro dependiendo del tipo de montura.

PELIRROJOS: los colores adecuados para este color de pelo son los de gama cálida como los rojos, naranjas, marrones, amarillos, ocre...



Según TUS OJOS

OJOS AZULES: elige colores como el gris, antracita, lila, tonos tierra, verde oliva o negro.

OJOS MARRONES: los tonos que se adaptan mejor son los violetas, azules, verdes, granates, grises, marrones y negros.

OJOS MOTEADOS (VERDE-MIEL): decántate por colores verdes, grises, marrones, dorados, beige o blancos.

OJOS VERDES: tus colores son los dorados, violetas, naranjas, rojos, marrones y rosas.



A close-up photograph of a woman's face, focusing on her eyes and nose. She is wearing black-rimmed glasses. The image is overlaid with pink graphic elements: a dotted line forming a large 'L' shape on the left, three solid pink circles (one on the forehead, one on the eye, one on the cheek), and a large pink circle at the bottom right. A white rectangular box with a pink border is positioned in the lower-left area, containing the title 'Según TU ROSTRO'. Below this box are five text blocks, each describing a face shape and its corresponding glasses recommendation. The background is a soft-focus portrait of the woman's face.

Según TU ROSTRO

ROSTROS CUADRADOS: las formas redondeadas ayudan a suavizar las líneas. También son recomendables las monturas que sean más anchas que el rostro, ya que consiguen afinarlo ligeramente.

ROSTROS OVALADOS: a este tipo de rostro le sientan bien prácticamente todas las formas, modelos y colores...

ROSTROS TRIÁNGULO INVERTIDO: apuesta por gafas de ojo de gato o las tipo aviador que ensanchen en la sien y afilen la parte inferior de la cara.

ROSTROS REDONDOS: elige monturas cuadradas y angulosas.

ROSTROS ALARGADOS: prefiere gafas amplias, que cubran bastante superficie de cara para crear el efecto visual de un rostro más achatado.

TÚ PUEDES FRENAR el glaucoma

Una revisión visual completa evitaría el 80 por ciento de casos de ceguera provocados por glaucoma.

El glaucoma afecta a más de 67 millones de personas y es la primera causa de ceguera evitable en el mundo. Un millón de personas en España lo padece y la mitad de ellas no lo sabe. A pesar de afectar a pacientes de cualquier edad, a partir de los 40 años empieza la etapa de riesgo de padecer glaucoma.

LA ENFERMEDAD SILENCIOSA

El mayor problema de la enfermedad es que es silenciosa; no se sienten sus síntomas. Se trata de una pérdida gradual de visión, pero cuando el paciente consigue detectarlo, la enfermedad ya está muy avanzada. El glaucoma afecta al nervio óptico y a la retina, provocando la muerte de parte de las células responsables de la visión.

Cuando el paciente detecta que su campo de visión ha disminuido –momento en el que gran parte acude el oftalmólogo y al óptico optometrista–



RIESGO de ceguera

La ceguera es el principal problema de sufrir glaucoma. Al faltar campo visual no se pueden realizar actividades cotidianas de la vida como leer o conducir, y si la ceguera es total, ni siquiera el paciente podrá manejarse por sí mismo. La velocidad a la que evoluciona el glaucoma es muy variable, pero se han visto casos de glaucoma que pueden acabar en ceguera en tan solo cinco años.



En aumento en el mundo

Debido al envejecimiento de la población y las enfermedades relacionadas con los hábitos alimenticios, se prevé que en 2020 habrá 80 millones de personas con glaucoma en el mundo.



“ Aunque no existe cura, sí podemos frenar la progresión del glaucoma, mediante la reducción y el control de la presión intraocular ”

ya es demasiado tarde, lo normal es que haya podido perder hasta el 40 por ciento de la visión.

UNA REVISIÓN A TIEMPO

Es en torno a los 40 años cuando se recomienda acudir al óptico optometrista a realizarse la primera revisión para detectar si se sufre glaucoma.

Por el contrario, si el paciente tiene familiares con antecedentes de esta enfermedad, debería realizarse la prueba a la edad de 20 años. También deben realizarse la revisión con prioridad las personas con diabetes o quienes padezcan miopía magna.

Aunque el glaucoma no tiene cura, si se detecta a tiempo, sí se puede recibir un tratamiento a base de gotas o cirugía, que retrasa la pérdida de la visión.

EN POCO MÁS DE UN MINUTO

La prueba para detectar casos de glaucoma consiste en una tomografía de no contacto, cuya aplicación dura poco más de un minuto. Gracias a esta prueba detectaremos posibles casos de glaucoma y podremos iniciar un tratamiento inmediato que evite el desarrollo de esta grave enfermedad y la pérdida irreversible de visión. ”



LA DEGENERACIÓN MACULAR ASOCIADA A LA EDAD

La Degeneración Macular Asociada a la Edad (DMAE) es la principal causa de pérdida de visión entre las personas mayores de 50 años.

La DMAE está producida por un deterioro de la mácula (área amarillenta cerca del centro de la retina, formada por millones de células sensibles a la luz, y especializada en la visión óptima de los detalles).

En algunas personas afectadas, la DMAE avanza tan lentamente que la pérdida de la visión no se produce hasta mucho tiempo después, pero en otras la enfermedad avanza más rápido de lo normal y puede conducir a una pérdida paulatina de la visión en uno o en ambos ojos. A medida que avanza la DMAE uno de los síntomas más comunes es la observación de una zona borrosa cerca del centro de la visión y, con el tiempo, el área borrosa suele aumentar de tamaño, se pueden desarrollar manchas blancas en la visión central y la percepción de los objetos que nos rodean no parecerán ser tan brillantes como lo que solían ser.

La DMAE no conduce a la ceguera, pero la pérdida de la visión central que causa esta patología puede interferir con actividades cotidianas para las que necesitamos la visión de cerca.

DETECCIÓN DE LA DMAE

Las fases tempranas e intermedias de la DMAE suelen comenzar sin síntomas. Un examen visual y ocular realizado por el óptico-optometrista puede detectar la enfermedad. Ese examen puede incluir:

- **Prueba de agudeza visual.** Realizada por el óptico-optometrista.
- **Examen con dilatación de la pupila.** Proporciona una observación de la parte posterior del ojo con el uso de una lente de aumento especial.
- **Rejilla de Amsler.** El especialista también puede pedir que se observe una cuadrícula especial. Los cambios en la visión central producidos por el deterioro macular pueden causar que las líneas de la cuadrícula desaparezcan o aparezcan onduladas, un signo bastante claro de DMAE.
- **Angiografía fluoresceínica.** En esta prueba, realizada por un oftalmólogo, se inyecta en una vena del brazo un tinte fluorescente y se toman imágenes cuando el tinte pasa por los vasos sanguíneos del ojo. Esto permite ver las fugas de sangre en los vasos oculares que se producen en el tipo progresivo de la DMAE, que es el más grave.

• Tomografía de coherencia óptica.

Con esta prueba se pueden conseguir imágenes en alta resolución de los tejidos oculares. Durante el examen, el especialista buscará drusas, que son depósitos amarillos debajo de la retina. Cuando estos depósitos son de tamaño mediano o grande, puede indicar que se padece DMAE.

TIPOS Y FASES DE LA DMAE

Existen dos tipos de degeneración macular relacionada con la edad: la húmeda y la seca.

La degeneración macular húmeda

TIENEN MÁS RIESGO DE DMAE...



Las PERSONAS MAYORES de 60 años.



LOS FUMADORES (fumar duplica el riesgo de padecer la enfermedad).



Los CAUCÁSICOS.



Las personas con ANTECEDENTES FAMILIARES.

ocurre cuando los vasos sanguíneos anormales detrás de la retina comienzan a crecer debajo de la mácula. Estos nuevos vasos sanguíneos tienden a ser muy frágiles y frecuentemente gotean sangre y líquido. La sangre y el líquido levantan la mácula de su lugar normal en el fondo del ojo. El daño a la mácula ocurre rápidamente.

Con la degeneración macular húmeda, la pérdida de la visión central puede suceder muy deprisa. La degeneración macular húmeda es más severa que la forma seca. Uno de los primeros signos de la degeneración macular húmeda es que las líneas rectas parecen onduladas. La degeneración macular seca se produce cuando las células de la mácula sensibles a la luz se van deteriorando poco a poco haciendo que la visión central se nuble gradualmente en el ojo afectado. A medida que la degeneración macular seca empeora, puede ser que se note un punto borroso en el centro de la visión. Con el tiempo, es probable que se pierda progresivamente la visión central en el ojo afectado.

El síntoma más común de la degeneración macular seca es la visión borrosa. La DMAE seca generalmente afecta ambos ojos, pero se puede perder la vista en un solo ojo.

TRATAMIENTOS

Una vez que la DMAE alcanza la etapa avanzada, ningún tratamiento puede prevenir la pérdida de visión. Sin embargo, el tratamiento puede retrasar y prevenir que DMAE intermedia progrese a la etapa avanzada en la que ocurre la pérdida de visión. Estudios en los últimos tiempos, como el desarrollado por el National Institute of Eye, en Estados Unidos, han encontrado que tomando dosis altas de antioxidantes y zinc, se reducía el riesgo de la degeneración macular avanzada y de la pérdida de visión asociada. Demorando el progreso de la etapa intermedia de



¡TÚ PUEDES EVITARLA!

Puedes reducir el riesgo de DMAE o retrasar su progresión si evitas fumar, si haces ejercicio físico regularmente, si mantienes niveles normales de presión arterial y colesterol, y si eliges una dieta saludable rica en frutas, verduras y pescado.



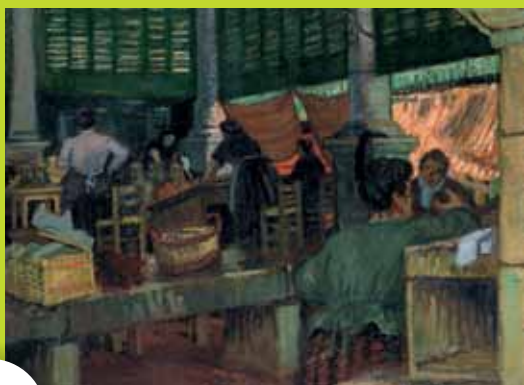
la degeneración macular relacionada con la edad a la etapa avanzada, podría salvarse la visión de muchas personas.

Las cantidades diarias de antioxidantes y zinc que utilizaron los investigadores del estudio eran 500 miligramos de vitamina C, 400 Unidades Internacionales de vitamina E, 15 miligramos de beta-caroteno, 80 miligramos de zinc en la forma de óxido de zinc y 2 miligramos de cobre en la forma de óxido cúprico.

Las personas que tienen un riesgo alto de desarrollar DMAE deberían considerar tomar la formulación.

Este tratamiento no es una cura para la DMAE. No restaurará la visión que ya se ha perdido por la enfermedad. Sin embargo, puede demorar el desarrollo de la etapa avanzada y puede ayudar a preservar la visión de las personas con un riesgo alto de desarrollar la enfermedad.

La degeneración macular húmeda puede ser tratada con cirugía láser, terapia fotodinámica e inyecciones en el ojo, aunque ninguno de estos tratamientos la cura. La enfermedad y la pérdida de visión pueden progresar aún cuando se reciba tratamiento. 



Raoul Dufy

En los últimos años la figura de Raoul Dufy ha sido objeto de una creciente revalorización, aunque su presencia en España ha sido muy escasa. Esta muestra propone una relectura de su obra centrada no solo en su vertiente hedonista, como pintor de los placeres de la vida moderna, sino, y sobre todo, en su faceta más introspectiva, reflexiva y personal.

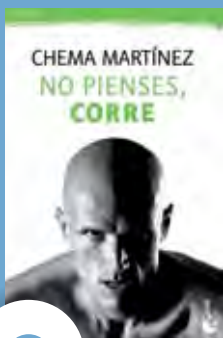
DÓNDE: Museo Thyssen-Bornemisza (Madrid).
CUÁNDO: Hasta el 17 de mayo de 2015.

Los objetos hablan

Hombres y mujeres pueden reconocerse a través de ciertos objetos que les han acompañado a lo largo de los tiempos. El objetivo de la exposición es plantear un diálogo entre sus visitantes y los objetos del Museo del Prado, tanto los «reales» o tridimensionales como los representados en la cuidada selección de pinturas que forman parte de ella.



DÓNDE: CaixaForum (Zaragoza).
CUÁNDO: 4 de febrero - 17 de mayo de 2015.



EDITORIAL: Booket

No pienses, corre

Chema Martínez te desvela todos sus secretos para llegar a ser un experto runner. Aquí encontrarás toda la información necesaria para afrontar este reto: la alimentación más adecuada, la mejor indumentaria, tablas de entrenamiento, los trucos para saber aguantar, etcétera. Toda la ayuda que necesitas para ser un buen corredor de la mano del más reconocido de los atletas.

Los Morancos “En Positivo 2”

Con este optimista nombre, Los Morancos presentan este nuevo show donde no dejarán a ningún espectador indiferente, nuevas sorpresas y nuevos gags para todo el público. Una actual y renovada puesta en escena, será el marco donde los hermanos Cadaval, nos enseñarán a ver el vaso medio lleno y donde nos ayudarán a ver ese lado bueno que todo tiene, pero a veces cuesta encontrar.



DÓNDE: Teatro Nuevo Apolo, Madrid.
CUÁNDO: Hasta el 12 de abril de 2015.

Director

Juan Carlos Martínez Moral

Comité Editorial

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

Coordinador Editorial

José M. Valdés
chema@grupoicm.es

Directora Editorial

Rosalía Torres
rosalia@grupoicm.es

Diseño e ilustración

Pablo Morante
pablo@grupoicm.es

EDITA



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
sonsoles@grupoicm.es

Administración

África Hernández
africa@grupoicm.es

Suscripciones

Iryna Shcherbyna
suscripciones@grupoicm.es

Depósito Legal:

M-49745-2008
ISSN: 2340-4701

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® Prevencia™ excepto con Essilor Orma® (E-SPF=10). Para más información, visite 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