CONSEJOS DE LA FUNDACIÓN

salud visual

www.funsavi.es

DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO
Nº38

FUNDACIÓN SALUD VISUAL
DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

NIÑOS
El cuidado de los ojos en época de vacaciones

CON LAS CATARATAS
Más vale prevenir

¿PARA QUÉ SIRVE
el examen de fondo de ojo?

Tendencia irresistible

Gafas de ESPEJO

"Cómete la vida por los ojos con Varilux"

NUEVA **CAMPAÑA VARILUX** CON EL **JURADO** DE MASTERCHEF.

Varilux lanza su nueva campaña para inspirar, seducir y **atraer clientes a tu óptica.**
Aprovecha esta oportunidad. Para más información pregunta a tu consultor de negocio.

TU 2º PAR DE LENTES PROGRESIVAS

DE REGALO

Consulta las condiciones de la promoción con tu consultor de negocio.

VARILUX®

PARA UNA PROTECCIÓN COMPLETA

Transitions · Crizal Prevencia · Crizal Sun UV

CONSEJOS DE LA FUNDACIÓN
salud visual
DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

EJEMPLAR POR CORTESÍA DE:

SUMARIO
NÚMERO 38

4 **Salud al día**
Noticias y calidad de vida.

6 **Pregunta a tu Óptico-Optometrista**

8 **Salud visual**
Test de Snellen, sencillo y efectivo.

14 **Info lentes**
Adquirir lentes de contacto en ópticas sí que importa.

18 **Info gafas**
Gafas espejadas. Tendencia iresistible.

20 **Salud ocular**
¿Para qué sirve el exámen de fondo de ojo?

24 **En forma**
Mejora tu swing con unas buenas gafas.

26 **Oír mejor**
Larga vida a tus oídos.

28 **Belleza**
Trucos de maquillaje para mujeres que llevan gafas.

30 **Prevención**
Con las cataratas, más vale prevenir.

10 **Si durante la época estival si no llevamos a cabo una serie de cuidados básicos de los ojos de nuestros hijos pueden sufrir importantes lesiones.**

32 **Todo sobre las moscas flotantes. Se llaman miodesopsias y aparecen en el campo visual cuando miramos un fondo claro y homogéneo, como puede ser el cielo.**

Carta
a nuestros lectores

Ya estamos en verano y llegan las vacaciones, tenemos por delante todo un tiempo para disfrutar de los viajes y del sol, pero hay que saber dosificarlo y tomar las precauciones necesarias, también en lo que respecta a los ojos. Si durante la época estival no llevamos a cabo una serie de cuidados básicos, nuestros ojos pueden sufrir importantes lesiones.

La radiación solar está compuesta por ondas visibles e invisibles; mientras las primeras solo son dañinas si nos exponemos muy intensamente a ellas, las segundas se componen de radiaciones infrarrojas y rayos ultravioletas (UVA), que son las más nocivas para el ojo. Para protegernos, nuestro mejor aliado será una buena gafa de sol. Este verano vuelven con fuerza las gafas espejo, una lente muy adecuada para estos meses, ya que refleja el exceso de luminosidad y ofrece una protección superior al representar una barrera a la incidencia de los rayos solares. Aunque modelos hay para todos los gustos, debes cerciorarte de que estén homologadas y de que cumplan con los controles sanitarios necesarios, para que tú solo tengas que preocuparte de disfrutar.

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

@ Más información
www.funsavi.es

7 DE CADA 10 TRABAJADORES SUFRE FATIGA VISUAL

Dos horas son más que suficientes para que la vista empiece a notar los efectos negativos de las pantallas. Ojos secos, dolores de cabeza, visión borrosa, picor de ojos, dificultad para dormir... son algunos de los síntomas del síndrome visual informático.

El uso prolongado de las pantallas a lo largo de la jornada laboral provoca problemas de fatiga visual a más del 70 por ciento de los trabajadores, según investigaciones de la Academia Estadounidense de Optometría y también según los datos del Colegio Oficial de Ópticos Optometristas de Cataluña.

Datos del Instituto Nacional de Salud y Seguridad Laboral en Estados Unidos advierten que cerca del 90 por ciento de las personas que usan ordenadores durante tres o más horas pueden desarrollar el denominado síndrome visual informático, que aparece por las inadecuadas condiciones del trabajo con pantallas de visualización de datos.

Se ha demostrado que los síntomas oculares y la ineficacia visual conllevan grandes pérdidas de productividad a las empresas. A pesar de ello, aún no se facilita, en buena parte de las empresas, una protección adecuada.

Existen una serie de medidas para aliviar las molestias de los ojos durante la jornada laboral, como realizar ejercicios oculares donde se desvíen los ojos de un lado a otro 20 veces, evitar los reflejos en la pantalla, mantener una postura correcta, situar el monitor por debajo de la altura de los ojos, mantener cerrados los ojos 20 segundos de vez en cuando, o el empleo de protectores oculares.

EL DATO

Por desgracia, la población está poco sensibilizada respecto a los daños solares en el ojo. Según el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos de Madrid, el 74% de las personas en general sabe que la radiación solar perjudica la piel, pero solo un 4% es consciente de sus efectos a nivel ocular.

74%

LA RADIACIÓN UV

favorece el desarrollo de cataratas y los carcinomas

Los ojos, al igual que la piel, son extremadamente sensibles a los daños solares. Un exceso de radiación ultravioleta (UV) puede favorecer el desarrollo de problemas oftalmológicos como las cataratas, la degeneración macular, las inflamaciones de la córnea (queratitis) y de la conjuntiva (conjuntivitis), patologías en los párpados (edema palpebral, eritemas, eccemas y quemaduras cutáneas), e incluso la aparición de carcinomas. Para prevenirlos, los especialistas insisten en el uso de unas buenas gafas de sol.

Cuando las gafas no son homologadas o no tienen filtro para los rayos ultravioleta, es incluso mejor no ponérselas, argumentan los especialistas, ya lo único que logran es proteger de la luminosidad, lo que da una falsa sensación de estar protegido.

En España el problema ocular más habitual el pterigion, una especie de telilla de la conjuntiva que crece de forma anormal, va invadiendo la córnea e interfiriendo en la visión. Se trata de una afección muy relacionada con el sol; se da más en el sur que en el norte y más en pescadores, agricultores o jugadores de golf que en personas que trabajan en la oficina.

Es falso que cuanto más oscuras sean las gafas más protegen

El color no está relacionado con el filtro solar. Solo afecta al espectro de luz visible, lo que produce un deslumbramiento más o menos molesto. A mayor oscuridad, menos intensidad de luz. Por eso las gafas oscuras son recomendables para la playa y la montaña. El problema se presenta cuando los cristales son oscuros y no llevan filtro UV. La pupila se relaja y se dilata, por lo que desaparece esa barrera de defensa que ponemos ante los rayos del sol. De esta forma, los ultravioleta tienen capacidad para hacer más daño.

Consejos para una buena ERGONOMÍA VISUAL

El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia ofrece una serie de recomendaciones a la hora de leer para proteger correctamente el sistema visual:

- Buscar una estancia **bien iluminada.**
- Lograr una **temperatura**, **humedad** y **ventilación** adecuadas.
- Leer a intervalos de unos **treinta minutos**, con descansos de cinco entre cada sesión, para favorecer la concentración y no provocar un esfuerzo continuo al sistema visual.
- Adoptar una postura cómoda para **no forzar la espalda** y el **cuello**. No se debe leer de lado o acostados boca abajo.
- Adoptar la **distancia de Harmon**, desde el codo hasta la primera articulación de los dedos, ya que distancias menores suponen un sobreesfuerzo visual innecesario y, normalmente, provocan posturas corporales incorrectas.

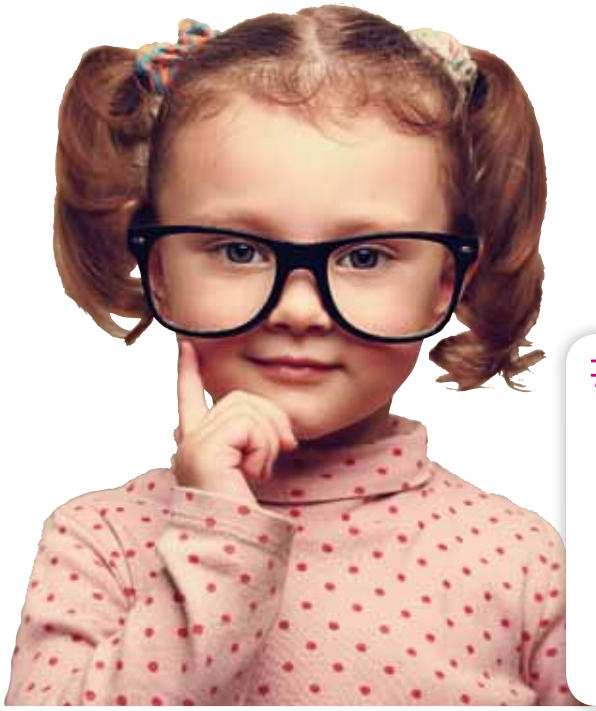
Pregunta
a tu Óptico-Optometrista

¿Cuándo debo acudir a realizarme **la primera revisión de cataratas**?

@Eduardo. Madrid.

#SaludVisual

Es aconsejable visitar al oftalmólogo a partir de los 45 años para detectar la posible existencia de una catarata, y determinar si es conveniente operarse y cual es el momento más adecuado.



¿**Qué pistas** me puede dar mi hijos para saber si es miope?

@Ángeles. Lugo.

#Niños

- Si se queja porque no ve la pizarra u objetos que estén lejos.
- Si ha sufrido retraso escolar cuando antes iba bien en el colegio.
- Si estira el cuello y echa la cabeza hacia delante para mirar.
- Si achina los ojos para ver las cosas lejanas.
- Si se frota los ojos a menudo o los guiña.
- Si sufre dolores de cabeza frecuentes.

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

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

Resuelve
todas tus dudas en...
www.funsavi.es

Mi hijo es adolescente y me dice que quiere **quitarse las gafas** y usar lentillas. ¿Es bueno que lo haga ya?

@Amaya. Alicante.

#LentesContacto

Al llegar a la adolescencia, los jóvenes son capaces de asumir más responsabilidades que cuando eran niños. Ocuparse de las lentes de contacto no les supone ningún problema, ya que su mantenimiento resulta muy fácil. Además, los adolescentes prestan gran atención a su aspecto y muchos optan por las lentes de contacto porque no les gusta salir de casa con gafas.

¿Cómo se debe **limpiar una gafa** correctamente?

@Cintia. Toledo.

#Gafas

Hay que limpiarlas en húmedo y con productos de óptica, no con otros hechos para la limpieza del hogar que son corrosivos y estropean las lentes y una lente estropeada nos obligará a forzar la vista.

A mi hijo se le metió hace poco **arena en los ojos**. ¿Cómo tenemos que actuar en este caso?

@Sonsoles. Madrid.

#Niños

Lo primero es no dejarle que se frote los ojos, pues la arena depositada puede hacer como papel de lija y arañarlos. Deberemos abrirle los ojos con cuidado y limpiarlos con agua, suero o lágrimas artificiales (es recomendable llevarlas cuando vamos con niños a la playa o parque). Si la molestia persiste, acudiremos al oftalmólogo.

Escríbenos

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

Test de Snellen

SENCILLO Y EFECTIVO

Seguro que te has sometido a él en alguna ocasión, pero quizás desconozcas que se denomina test de Snellen. ¿Quieres saber qué averigua sobre tus ojos?

Letras de diferente tamaño o dibujos sobre una superficie blanca que el paciente interpreta a determinada distancia, eso es el test de Snellen, algo que en principio puede parecer tan sencillo, sirve para revelar la agudeza visual que tiene una persona (capacidad para distinguir objetos a distancias lejanas).

UNA PRUEBA UNIVERSAL

Este test es realizado cada día por millones de ópticos optometristas y oftalmólogos de todo el mundo gracias a su sencillez y bajo coste económico. Solo se necesitan pocos minutos para realizarlo y no supone ninguna molestia para la persona que lo realiza.

La tabla de Snellen se proyecta o está montada en una pared, por lo general, con una gran letra "E" en la parte superior.

Las letras que aparecen están ordenadas en forma de pirámide y distribuidas de una forma determinada para evaluar la agudeza y la claridad de la visión de la persona, quien deberá leerlas con un ojo tapado cada vez, a una distancia de seis metros.

¿CUÁNDO SE REALIZA?

El test de Snellen se debe realizar a todas las personas que crean tener una falta de agudeza visual. Cuando noten cambios en la capacidad de ver de lejos: visión borrosa, dificultad para leer carteles que antes sí se leían, etcétera.

Pero, además, se recomienda hacerlo en los siguientes casos:

- **Niños:** dos veces en la infancia separadas por cinco años. También cuando se sospeche que tiene dificultad para leer la pizarra.
- **Adolescentes:** al inicio de los estudios de secundaria y al final de los mismos.
- **Jóvenes:** una vez superada la adolescencia.
- **Adultos:** cada diez años aproximadamente.
- **Personas mayores:** cuando se sospeche un déficit visual, aunque las personas mayores deben acudir con más frecuencia al oftalmólogo.

EN HONOR A SU APELLIDO

La prueba fue creada por Hermann Snellen, un médico holandés nacido en Utrecht en el siglo XIX, que calculó matemáticamente la distancia a la cual una persona sana distingue de forma correcta dos objetos cercanos que están separados, así diseñó una tabla con letras a diferentes tamaños que debían ser interpretadas a una distancia concreta. De no ser de esta forma se interpretaba como un déficit de agudeza visual y había que investigar la causa.

EL CUIDADO DE LOS OJOS en época de vacaciones

Llega el verano, y con él, un tiempo libre para disfrutar de los viajes y del sol, pero hay que saber dosificarlo y tomar las precauciones necesarias, también en lo que respecta a los ojos.

Si durante la época estival no llevamos a cabo una serie de cuidados básicos de los ojos de nuestros hijos pueden sufrir importantes lesiones.

La radiación solar está compuesta por ondas visibles e invisibles; mientras las primeras solo resultan dañinas si nos exponemos muy intensamente a ellas, las segundas se componen de radiaciones infrarrojas y rayos ultravioletas (UVA), que son las más nocivas para el ojo.

Ten mayor precaución EN EL MAR Y LA MONTAÑA

Los rayos UVA inciden más sobre el mar y sobre la montaña (el índice de la radiación ultravioleta aumenta un 10 por ciento por cada mil metros de altura). Además, es importante utilizar también gafas acuáticas que protegen a los ojos de la sal del mar.

> Los ojos son 20 veces más sensibles que la piel a la influencia de los rayos solares

Aléjale de ciertas PLANTAS Y ANIMALES

Debemos tener especial cuidado con ciertas plantas (ortigas, adelfas, etcétera), que los niños pueden tocar y luego, sin ser conscientes, frotarse los ojos. Lo mismo ocurre cuando tocamos algunos animales (sapo común, gusanos de seda, insectos...), que pueden tener sustancias tóxicas y producir una irritación ocular.

Ofrécele una dieta rica en VITAMINAS A, E y C

Una alimentación rica en estas vitaminas puede ayudar a reforzar las defensas de los ojos, ya que previenen el envejecimiento de los ojos, no solo en verano, sino durante todo el año.

Evita que pase DEMASIADO TIEMPO AL SOL

Entre las 10 y las 15 horas es de vital importancia proteger su vista con los medios adecuados: gorras con visera y gafas de sol con un alto índice de protección UVA. Estas son la mejor medida para la protección de los ojos, ya que su uso reduce en un 20 por ciento los problemas oculares ocasionados por el sol. Deben estar homologadas de acuerdo a la normativa europea (llevar el sello CE), y su filtro ser el adecuado en función de la situación en la que el niño vaya a utilizarlas. Recuerda que, aunque la radiación solar sea mínima, incluso con nubes, puede dañar los ojos. Desde los seis meses es importante que el bebé empiece a usar gafas de sol.

TRAS EL BAÑO EN LAS PISCINAS, realiza unos cuidados esenciales

En el agua pueden existir agentes irritantes o incluso bacterias que no son eliminadas totalmente por el cloro, lo cual hace que debamos adoptar algunas medidas básicas tras el baño, como es darse una ducha para eliminar dichos agentes potencialmente nocivos y si es posible instilar unas gotas de suero fisiológico o lágrima artificial sobre los ojos que, si además tenemos la posibilidad de haberlas conservado en frio, tendremos un efecto descongestivo añadido al efecto de lavado que pretendemos.

Cómprale unas GAFAS DE BUCEO

El empleo de unas gafas de buceo en las piscinas es algo esencial para evitar el contacto directo de nuestros ojos con el agua, ya que el cloro es una sustancia que mantiene el agua limpia de impurezas y evita el riesgo de contraer infecciones, pero, por otro lado, es un agente irritante para la piel, mucosas respiratorias y especialmente para nuestros ojos.

> El empleo de gorras con visera y gafas de sol reduce en un 20 por ciento los problemas oculares ocasionados por el sol

Ten cuidado con LA ARENA

Debemos tener precaución con la arena, cuando los niños juegan en la playa o en los parques, ya que se les puede introducir arena en los ojos. Si esto ocurre debemos enjuagar los ojos inmediatamente y no dejar que el niño se frote, ya que se podría hacer daño en la córnea. Además de dañar el ojo con las bacterias que tiene la arena y que pueden dar lugar a irritaciones.

El óptico-optometrista
un profesional de la salud visual

El óptico-optometrista es un profesional sanitario de atención primaria que se encarga del sistema visual funcionalmente inadecuado. Es un titulado universitario altamente cualificado, formado y autorizado legalmente para determinar el estado de salud y la valoración funcional del aparato visual.

Entre las principales funciones del **óptico-optometrista** *destacan:*

- Detección precoz de anomalías visuales.
- Prescripción y adaptación de lentes oftálmicas, lentes de contacto, prótesis oculares y ayudas de baja visión.
- Optimización de las capacidades visuales.
- Entrenamiento y terapia visual para prevenir trastornos visuales, así como para mejorar y potenciar las funciones y capacidades visuales.

Además, el óptico-optometrista te aconsejará sobre los productos más idóneos y que mejor se adapten a tus necesidades (sus usos, limpieza e higiene...) y te ayudará a elegir la mejor moda para vestir tus ojos.

Confía en tu óptico-optometrista, y recuerda que la adquisición de productos sanitarios (gafas, lentes de contacto...) debe realizarse siempre en establecimientos sanitarios de óptica que garanticen la calidad del producto.

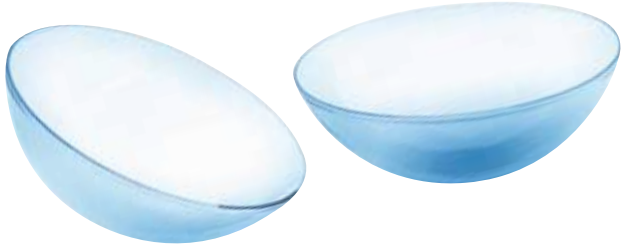
FUNDACIÓN SALUD VISUAL

Siempre a tu servicio

Adquirir lentes de contacto en ópticas...

¡SÍ QUE IMPORTA!

Las lentes de contacto son un producto sanitario y es importante adquirirlas en locales autorizados, como los establecimientos sanitarios de óptica, siempre bajo la supervisión de un óptico optometrista.



Las lentes de contacto solo deben ser suministradas bajo la supervisión de un óptico optometrista que 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, limpieza y mantenimiento de las mismas.

¿POR QUÉ comprar en una óptica?

PORQUE las ópticas son centros sanitarios autorizados para la venta de lentes de contacto. Esto significa que la ley de productos sanitarios, que cuida de que tu salud no corra peligro con lo que compras, ha encomendado la venta de lentes de contacto a los profesionales que saben si es bueno o no para ti usarlas.

PORQUE los productos sanitarios necesitan control. Las lentes de contacto tienen que estar conservadas adecuadamente, y tener un origen controlado. Comprando en un establecimiento conocido, el contactólogo se hace responsable de lo que te está ofreciendo, porque tiene la seguridad de que es correcto.

PORQUE no se trata de vender lents de contacto, se trata de adaptarlas a ti. Los centros especializados, realizan un trabajo delicado para el que se han formado adecuadamente. Cada vez que ven tus ojos, están haciéndote un chequeo de salud, que puede detectar anomalías y necesidades incluso referidas a otras partes de tu cuerpo. No renuncies a esa seguridad.

PORQUE los organismos oficiales mantienen la prohibición de vender en España lentes de contacto a través de Internet, sin la intervención de un profesional directamente, según la Ley 29/2006 de garantías y uso racional de medicamentos y productos sanitarios (art. 2.5).

¿DEBO LLEVAR SIEMPRE LAS MISMAS LENTES DE CONTACTO?

Tu vista y tus ojos cambian. Las lentillas que necesitas, también. Aunque lleves un tiempo utilizando un modelo, puede ser que tus necesidades estén cambiando. A lo mejor no eres consciente de ello si no te lo dice un especialista, y en ese caso, tus lentillas de siempre pueden causarte algún problema innecesario. Acude a revisiones periódicas con tu óptico optometrista para asegurarte un buen control del estado de tus lentillas.

EVITA GRAVES INFECCIONES

Según 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 dar lugar a 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 como la lectura o la conducción. Hay evidencias de que los usuarios de lentes de contacto, tanto convencionales como cosméticas, que adquieren sus lentes a través de Internet, pueden ser más susceptibles a los procedimientos de higiene deficientes y tienen un mayor riesgo de infección.

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 a cuatro de cada 10.000 usuarios de lentes de contacto por año) en usuarios que adquirieron sus lentes online. Según la investigación, el riesgo con la compra por Internet crece cuando las lentes son adquiridas en un establecimiento sanitario de óptica. 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 muy reducido, por no decir nulo.

FUNDACIÓN
SALUD VISUAL

¿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

Gafas de ESPEJO

TENDENCIA IRRESISTIBLE

Están de moda y vuelven a ser las máximas triunfadoras del próximo verano; las gafas de espejo han llegado para quedarse y ¡no hay quien se resista a ellas!

Las gafas de espejo se pusieron de moda en el cine hace ya algunos años gracias a actores como Tom Cruise en 'Top Gun' y prometen ser la moda otro verano más.

Espejos azules, amarillos, violetas, naranjas, verdes... ¡Todos los colores están permitidos en monturas y cristales! Las gafas espejo que tanto han enganchado a las celebrities tienen cientos de modelos modernos y divertidos. Así que vete olvidándote de pasar desapercibido este verano, porque no toca.

PROTECCIÓN SUPERIOR

Una lente de espejo refleja el exceso de luminosidad, porque cuando el sol se refleja sobre las gafas, el acabado espejado hace que la luz rebote, por lo que ofrecen una protección superior al representar una barrera a la incidencia de los rayos solares.

Es interesante utilizarlas siempre

que haya condiciones de mucha luminosidad, porque conseguimos mayor protección sin perder mucha claridad.
Se pueden usar tanto en actividades deportivas como en otras más cotidianas, como ir a la playa.

EL COLOR SÍ QUE IMPORTA

Cada uno de los colores de las gafas de sol, a parte de una cuestión estética, cumplen otras funciones. Por eso existen cristales para gafas de sol de varios colores:

- **VERDE:** reduce la luz visible sin interferir con la claridad de visión. Son muy recomendables ya que no desvirtúan los colores y ofrecen una buena percepción del contraste. Son buenas para practicar deportes náuticos y en casos de hipermetropía.
- **GRIS:** trasmite uniformemente la luz y respeta muy bien los colores naturales, por eso son muy aconsejadas para conducir.
- **MARRÓN:** filtra las radiaciones azules, aumenta el contraste y la profundidad de campo. Además, disminuyen la fatiga visual. Están recomendadas para deportes al aire libre y personas miopes.
- **AMARILLO:** se utilizan en días nublados, aumentan la distinción de los colores y del contraste, la percepción de los relieves y disminuyen la fatiga visual. No se recomienda usarlas para conducir en días soleados, ya que puede provocar errores en a percepción de los semáforos.
- **NARANJA:** aumenta el contraste en situaciones de baja luminosidad y filtra la luz. Son recomendadas para la conducir de noche.
- **AZUL O ROSA:** no tienen ninguna función óptica especial y solo tienen un interés estético.

CON TOTAL SEGURIDAD

Según datos del Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas, una de cada tres gafas de sol

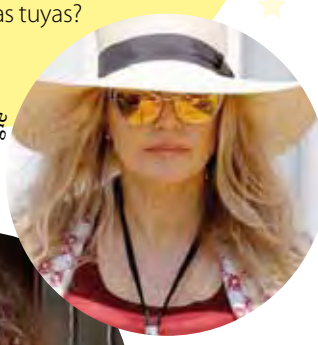
El *must have* de las famosas

La Reina Letizia se atreve con el verde, Paula Echevarría tiene un modelo para cada look, la modelo Alessandra Ambrosio es totalmente fan de esta tendencia y apuesta por las redondas estilo hippie, las modelos Nicky Hilton y Heidi Klum son más clásicas y prefieren la forma de aviador, la actriz Sarah Jessica Parker las elige en formato XXL y la cantante Fergie se decanta por las eye cat. ¿Cuáles son las tuyas?

Reina Letizia

Alessandra Ambrosio

Paula Echevarría


Fergie

Sarah Jessica Parker

Heidi Klum

> Son muy recomendables en condiciones de gran luminosidad como sucede en la playa

vendidas en España no supera los controles sanitarios. Al utilizar gafas de sol no homologadas, no protegemos nuestros ojos. El problema es que esto hace que, si las gafas no ofrecen la protección adecuada, las radiaciones dañinas penetren aún más en el interior del ojo, lo que resulta más perjudicial que no llevar ningún tipo de protección.
Por este motivo, los expertos recuerdan la importancia de comprar gafas que cumplan con todos los parámetros de seguridad y calidad.

¿PARA QUÉ SIRVE EL EXAMEN DE fondo de ojo?

Es una de las pruebas diagnósticas que más recomiendan los oftalmólogos, ya que es un examen simple y pone al descubierto importantes trastornos a tiempo. Por ello, si tu oftalmólogo te lo sugiere, no dudes en hacértelo.

El profesional de la salud ocular nos indicará la frecuencia con que debemos someternos a un examen de fondo de ojo, para ello tendrá en cuenta el historial de cada paciente, especialmente si este padece hipertensión arterial, diabetes o cefaleas, ha sufrido un traumatismo ocular o presenta una disminución de la agudeza visual.

Si eres diabético o hipertenso, el examen de fondo de ojo permitirá hacer un buen seguimiento de estas enfermedades y detectar posibles complicaciones derivadas de ambas, ya que la buena o mala salud de los vasos sanguíneos de la retina refleja el estado de todo el sistema vascular.

UNA TÉCNICA SIMPLE

El examen de fondo de ojo, también llamado oftalmoscopia o fundoscopia, es una técnica tremendamente sencilla e indolora, que se realiza en tan solo unos 5 o 10 minutos y que consiste en la observación del interior del globo ocular para localizar alteraciones en la retina, de la mácula (que es la zona central de la retina encargada de la visión de los detalles), de la cabeza del nervio óptico y de los vasos sanguíneos del ojo.

Algunas de las patologías que puede poner al descubierto este examen son el desprendimiento de retina o el temido glaucoma.

Estas alteraciones no solo pueden llevar a la pérdida de la visión de quien las sufre, sino que muchas veces su temprano diagnóstico sirve para prevenir la aparición de otros síntomas más graves y comenzar a tratarlas tempranamente.

CÓMO SE REALIZA

Antes del estudio de fondo de ojo la enfermera comenzará a instilarte unas gotas de colirio en el ojo que

TAMBIÉN EN BEBÉS

El examen de fondo de ojo es también muy recomendable durante los primeros meses de vida, ya que permite diagnosticar diversas enfermedades oculares, como las cataratas congénitas, las retinopatías o el tan temido retinoblastoma.

¿TIENE RIESGOS?

Los riesgos son poco frecuentes, pero, en el caso de que se produzcan, pueden ser la alergia al fármaco utilizado durante la exploración o la irritación o picor tras la administración del colirio midriático. De carácter más grave, puede ser la provocación de un ataque de glaucoma agudo, ya que, al dilatar la pupila, el canal por el que se drena el líquido del interior del ojo se cierra y puede aumentar mucho la presión intraocular.

te dilatarán poco a poco la pupila. Habrá que esperar un tiempo hasta que hagan el efecto deseado. Cuando haya pasado el tiempo necesario el profesional iniciará el estudio de fondo de ojos. Para ello, el paciente permanecerá tumbado o semiinclinado sin moverse en una habitación oscura, y el médico proyectará un haz de luz externa primero sobre un ojo y después sobre el otro ojo y realizará la visualización del fondo de ojo; el paciente deberá evitar pestañear y deberá seguir las instrucciones mientras el médico realice la visualización.

> Antes de realizar el examen de fondo de ojo se dilata la pupila del paciente con unas gotas de colirio

CUATRO TIPOS

La oftalmoscopia se puede realizar de cuatro formas diferentes:

- **Directa:** se realiza utilizando un oftalmoscopio mediante el cual el profesional proyecta un haz de luz a través de la pupila. El oftalmoscopio cuenta con varias lentes diminutas que permiten observar la parte posterior del globo ocular.
- **Indirecta:** el profesional proyecta una luz muy brillante, al tiempo que observa el fondo de ojo a través de una lente que sujeta muy cerca del paciente, al que se le pide que mire en varias direcciones.

UNA VEZ AL AÑO

Los oftalmólogos recomiendan que este estudio se realice una vez al año aproximadamente, que es la frecuencia con la que una persona con algún tipo de problema de visión debería visitar a estos médicos especialistas.

Con lámpara de hendidura: la lámpara de hendidura consta de un microscopio binocular dotado de una potente fuente de luz que permite ver en tres dimensiones las estructuras del polo anterior del ojo.

Con retinógrafo: este dispositivo es similar a un oftalmoscopio, pero cuenta con la particularidad de que realiza fotografías digitales del fondo de ojo. Estas imágenes de alta resolución se pueden almacenar para efectuar una comparación o seguimiento a lo largo del tiempo. La ventaja de esta modalidad es que no resulta necesario dilatar farmacológicamente la pupila, con lo que se evitan las molestias que ello supone.

> El examen de fondo de ojo se realiza de forma muy sencilla y no tiene efectos secundarios importantes

ANTES Y DESPUÉS DEL EXAMEN

El paciente deberá informar al médico si padece de alguna enfermedad sistémica u ocular, especialmente glaucoma, si toma algún tipo de medicación y si padece alguna alergia farmacológica.

Al realizar el examen de fondo de ojo puede ser necesario el uso un midriático tópico para una mejor visualización. Si ha sido necesario se puede presentar visión borrosa, dificultad para la acomodación y sensibilidad a la luz, por lo que se recomienda el uso de gafas de sol y evitar conducir tras la prueba.

Paquetería Urgente entre profesionales del sector óptico y audiológico

Lanzamos el NUEVO servicio exclusivo para opticas **OPTI BAG 15** que le permitirá llegar de profesional a profesional con la garantía del especialista en ***paquetería urgente.***

OPTI BAG 15 le permitirá enviar su mercancía entre profesionales de forma segura y urgente (servicio peninsular 24h y Baleares 48h)

Correos Express

Llámenos ahora y reciba su **OPTI BAG 15**

t. 902 1 22 333

o solicítelo por e-mail:
opticas@correosexpress.com
o por Fax: 91 670 82 64

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

Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas

visión y vida
CAMPAÑA DE PROTECCIÓN OCULAR

FEDAO

FUNDACIÓN SALUD VISUAL

Mejora tu swing CON UNAS BUENAS GAFAS

Si te hablase de un deporte que mejora tu condición física, potencia tu concentración, crea adicción, te aporta valores y principios, te une a la naturaleza y prolonga la vida. ¿Qué deporte te viene a la cabeza?

El golf es uno de los mejores deportes que existe, ya que es apto para todas las edades, es de los pocos deportes que se pueden disfrutar desde tu infancia hasta casi el final de la vida.

Además, es beneficioso para personas con ciertas patologías en las que se les restringe la práctica de muchos deportes. Según indica la Fundación del Corazón, al ser un deporte de baja intensidad, dinámico y al mismo tiempo estático, y que además se practica al aire libre, es ideal para pacientes con enfermedades cardiovasculares, metabólicas, neurológicas y del sistema músculo-esquelético.

Acierta con ellas

Al jugar al golf se pasa mucho tiempo al aire libre y los rayos UV pueden causar daños a nuestros ojos, por eso en este deporte, a parte de la crema solar y una buena gorra, tu aliado será una buena gafa que mejore tu visión y tu juego. Las lentes tienen que garantizar una correcta visión bajo todas las condiciones de luz y realzar el contraste para una visión definida. Deben reducir los reflejos y mantener los colores naturales.

- Montura panorámica.
- Cristal polarizados que eviten deslumbramientos y molestos reflejos.
- Óptima distancia entre lentes para una mejor visión en el campo de golf.
- Lentes fotocromáticas que se adaptan al sol más brillante o aclaran las sombras oscuras.
- Material policarbonato, ligero, pero a al vez muy resistente.
- Varillas antideslizantes para proporcionar una correcta estabilidad.
- Máxima protección a los rayos UV.
- Banda de sudor integrada.
- Montura y varillas adaptadas a gorras y viseras.
- Sistema de ventilación que dirija el aire a zonas que no impidan la correcta visión.

TODO BENEFICIOS

En muchos ámbitos aún resuena el mito de que el golf no es ejercicio, pero nada más lejos de la realidad. De hecho, los especialistas aseguran que es uno de los deportes que más prolonga la vida; probablemente, porque las personas que juegan al golf están verdaderamente en forma. Con pocos deportes te pasas una media de cinco horas caminando, girándote, agachándote, lanzando bolas... Y eso regenera la flexibilidad muscular.

No solo mejora tu condición física, sino que está demostrado que reduce el peso corporal y evita el sobrepeso, incrementa los niveles del colesterol bueno, mantiene un adecuado nivel de tensión arterial y de ritmo cardiaco y previene la osteoporiosis. Además, el golf mejora nuestra concentración, cada jugador ha de estudiarse a sí mismo y todos los elementos que intervienen en el juego, por lo que ayuda a olvidarse de las preocupaciones y de estrés y mejora la salud mental.

Por otra parte, es un deporte pasional y adictivo, que incentiva tus ansias de mejora y se propone como un desafío personal. El golf también fomenta las amistades y las relaciones con los demás. Es un deporte muy adecuado para compartir momentos y emociones con los amigos o familiares, para conocer gente nueva, y no solo para sudar.

En el golf existen unas reglas para comportarse bien, vestirse, no ensuciar el campo... Son normas básicas de convivencia que se pueden trasladar al resto de la vida. El golf te hace más ordenado y menos impulsivo. Ayuda a controlar las emociones si el disparo no te sale como esperabas. Un buen entrenamiento contra las adversidades de la vida.

Y por supuesto, es uno de los deportes en los que más puedes disfrutar de la naturaleza: valles, pinares, montañas, lagos, y unas vistas espectaculares con las que cuentan la mayoría de los campos de golf. Además, estar bajo el sol y el aire libre te recargará de energía para toda la jornada.

Larga vida A TUS OÍDOS

Los oídos son la ventana que nos descubre la banda sonora de la vida, por eso es tan necesario cuidarlos desde la juventud para llegar a la vejez con las mejores condiciones auditivas posibles.

Junto con la vista, el gusto, el olfato y el tacto, el oído forma parte de nuestro cinco sentidos. Es necesario cuidar nuestros oídos para que la capacidad auditiva se vea afectada lo mínimo posible. No mostrarles la atención que necesitan puede repercutir en graves consecuencias como la pérdida de audición, la aparición de acúfenos o de ciertas infecciones.

Pero para conservar la salud de nuestros oídos hay que actuar desde la infancia, y es que, como nuestra piel, nuestro oído también "tiene memoria" y la falta de cuidados en las primeras etapas de la vida nos pasará factura más adelante.

Te damos las diez claves imprescindibles para darle larga vida tus oídos.

1 EMPLEA PROTECTORES AUDITIVOS EN DETERMINADOS ENTORNOS LABORALES O DE OCIO

En determinadas industrias, en la construcción, transportes y restauración es conveniente el uso de tapones antirruido. También en ciertos trabajos en los que se debe estar sometido a volúmenes altos como los trabajadores de discotecas, sería aconsejable usar a diario tapones durante la jornada laboral.

2 BAJA EL VOLUMEN DE LA TELE, RADIO...

No es aconsejable la exposición de los oídos a ruidos elevados durante un tiempo prolongado. El ruido provoca efectos adversos en la salud y en la conducta, generando problemas de sueño, estrés e irritabilidad, entre otros.

3 CONTROLA EL VOLUMEN DE TU REPRODUCTOR DE MÚSICA

Es recomendable tenerlo solo al 60 por ciento de su nivel. Muchos aparatos reproductores de MP3 cuentan con una opción que se puede activar para que el volumen no sobrepase el recomendado por la Organización Mundial de la Salud.

Y no hay que abusar de estos dispositivos, los expertos recomiendan no usarlos de durante más de una hora al día.

4 TEN CUIDADO CON LAS INFECCIONES

Sé especialmente cuidadoso con tus oídos cuando sufras catarros, gripes o infecciones, ya que estas enfermedades pueden causar pérdida auditiva. También evita las otitis, por ejemplo en verano, nadando con tapones y en piscinas tratadas correctamente. Después del baño seca bien los oídos para evitar la humedad en el conducto auditivo y los posibles problemas asociados.

5 REVISA PERIÓDICAMENTE TU AUDICIÓN

Debemos prestar atención también a nuestro oído. De la misma forma que nos sometemos a revisiones oculares, o dentales, debemos hacerlo con nuestro oído. Los especialistas recomiendan acudir una vez al año al otorrinolaringólogo para detectar a tiempo posibles trastornos auditivos.

6 NO TE AUTOMEDIQUES

Nunca tomes ninguna medicación por tu cuenta sin que esté recetada por el médico, tampoco uses en tus oídos gotas de ningún tipo sin prescripción del especialista.

7 LÍMPIALOS BIEN

No introduzcas objetos en tus oídos, ni siquiera los bastoncillos de algodón, ya que puedes dañar la membrana y el interior, y provocar tapones. Los otorrinolaringólogos desaconsejan el uso de bastoncillos o las irrigaciones de agua o aceite de manera casera.

La mejor forma de limpiar el oído es dejar que desarrolle su proceso natural de limpieza.

Si sufres taponamientos en los oídos de manera recurrente acude al otorrinolaringólogo para que te examine y recete un tratamiento adecuado.

8 EVITA FRECUENTAR ZONAS RUIDOSAS

El límite recomendado como tolerable por la Organización Mundial de la Salud es de 65 decibelios durante el día y 55 por la noche. Si se supera este tope, comienzan los problemas de salud. Si empiezas a oír un zumbido o sientes una sensación de hormigueo en los oídos, aléjate de la fuente de sonido.

9 NO TE SUMERJAS EN AGUAS CONTAMINADAS O DONDE HAYA DUDAS DE LA CALIDAD DE ESTAS

Si lo haces, es muy probable que adquieras una infección, no solo en tus oídos, sino también en las vías respiratorias y en los ojos. Recuerda que en las piscinas el cloro es la única sustancia que mantiene el agua limpia de impurezas y evita el riesgo de contraer infecciones, por ello es importante que el agua haya sido debidamente tratada.

10 VIGILA A LOS NIÑOS

Si detectas retrasos en el aprendizaje o en el habla en los niños acude al médico, ya que conviene identificar posibles problemas auditivos.

Igualmente, los bebés recién nacidos deben ser examinados para verificar si tienen algún tipo de pérdida de audición antes de que salgan del hospital.

El ruido provoca efectos adversos en la salud y en la conducta, generando problemas de sueño, estrés e irritabilidad, entre otros.

Trucos de maquillaje para mujeres que llevan gafas

¡Mirada de infarto!

Las gafas son favorecedoras si sabes elegir la montura adecuada a tu rostro y un maquillaje que resalte tu mirada.

Ya quedó atrás aquello de "cuatro ojos" y hasta le hemos cogido cariño a este accesorio que ya se ha convertido en un complemento más de nuestro *total look*, aportándonos un toque sofisticado y con personalidad.

Si llevas gafas no debes dejar de lado tus ojos, muchas mujeres piensan que no es necesario sacarles partido, ya que están ocultos, ¡pero nada más lejos de la realidad! Ya son incluso muchas las *celebrities* que no salen de casa sin ellas. Y es que, llevar gafas diariamente no debe ser un impedimento para hacer que los ojos sean los protagonistas de la cara.

No debemos dejar de lado la feminidad o las tendencias por usar gafas. Las monturas de hoy en día son mucho más elegantes y a la moda que hace unos años y permiten optar por un maquillaje apropiado para cada ocasión y cada estilo de gafa, consiguiéndose resultados espectaculares. Antes de ponerte manos a la obra, ten en cuenta los siguientes consejos.

OPTA POR LO SENCILLO

Las gafas centran mucha atención sobre los ojos, así que lo mejor es llevar un maquillaje sencillo. Si sobrecargas tus ojos, chocarán con la montura y puede resultar algo exagerado. Opta por tonos neutros, con un poco de brillo en zonas estratégicas (lagrimal y hueso de la ceja) y sombras oscuras para dar profundidad. Si te gusta combinar monturas de colores, escoge una sombra que combine con tu montura. Recuerda que los tonos claros resaltan y los oscuros hunden.

Acierta con tu gafa

Para que un maquillaje luzca perfecto es esencial acertar con la elección de la gafa. A la hora de comprar tus gafas elije cristales antirreflejantes que eliminarán los brillos consiguiendo así una transparencia que te permitirá lucir tus ojos sin barreras. Huye de las gafas que tengan la misma forma que tu rostro (redondas, alargadas, cuadradas…) y de las monturas XXL. Para saber que un modelo te queda bien, debes fijarte que la parte superior siga la línea de tus cejas y que tus ojos están bien centrados. Pero lo más importante es que te sientas a gusto con ellas.

Para la noche una apuesta segura y glamurosa es un maquillaje *smoke* en tonos grises, marrones, verde oscuro, o hasta dorado o plata, que pueden funcionar bien si mantienes el maquillaje de ojos en la misma familia.

DISIMULA LAS OJERAS

Al llevar gafas tus ojeras parecerán más grandes por el efecto lupa y serán más visibles, por lo que es necesario que te hagas con un buen corrector de ojeras, siempre un tono más claro que tu piel. Aplícalo hasta el borde de las cejas y en la zona interna del ojo con ligeros toques para cubrir bien las imperfecciones y el tono oscuro de la zona.

POTENCIA TUS PESTAÑAS

Aplica un par de capas gruesas de máscara de pestañas de color negro o marrón muy oscuro solo en las pestañas de arriba, para evitar el efecto "pestañas de muñeca". Para darles un toque de glamour rízalas con un rizador de pestañas. ¡Tu mirada se vera mucho más despierta!

DALE COLOR A LOS LABIOS

Deja los colores llamativos para los labios. Naranja, rosa o coral dan alegría para la mañana; los tonos más fuertes, como el rojo o ciruela, son más adecuados para las noches elegantes.

Si tu montura es negra o carey, el tono perfecto es el rojo o anaranjado. Combínalo con un maquillaje nude y te dará un toque muy juvenil y fresco.

PERFILA LOS OJOS

Utiliza para ello un lápiz marrón oscuro o negro y realiza una línea sobre las pestañas superiores para resaltar tus ojos. Si la montura que llevas es gruesa puedes hacer la línea más gruesa, si por el contrario es una montura al aire, realiza una línea menos densa. Dibújala de menos gruesa (en la zona del lagrimal) a más (en el rabillo del ojo).

SI TIENES MIOPÍA...

Con las gafas correctoras de la miopía los ojos se ven más pequeños de lo que son porque utilizan cristales más cóncavos y más gruesos en el centro, por ello necesitarás agrandar los ojos. Usa mucha máscara de pestañas (solo en las de arriba) para conseguir un ojo más despierto y haz una línea con el eyeliner para realzar los ojos. Incrementa el grosor de la línea gradualmente a medida que llegas al extremo exterior.

Elige sombras claras y aplica un toque de sombra clara en el lagrimal, te ayudará a agrandar el ojo.

SI TIENES HIPERMETROPÍA...

Con las gafas de hipermetropía los ojos parecen más grandes. Aplica tu maquillaje suavemente, y apuesta por sombras claras y neutras.

El eyeliner debería ser delicado y fino, y con una única capa de máscara de pestañas en la parte de arriba será suficiente.

El objetivo es mantener el área de ojos suave y natural.

DEFINE TUS CEJAS

Debes llevarlas bien arregladas y depiladas. Así que utiliza una pinza de depilar y deshazte de los pelillos de más. Si las tienes poco pobladas, rellena las carencias con un lápiz de ojos del mismo tono que tu ceja.

Con las CATARATAS

MÁS VALE PREVENIR

A partir de los 60 años la mayoría de las personas presenta una pérdida de transparencia del cristalino (cataratas). Los exámenes visuales periódicos son el mejor método para detectarlas precozmente.

La catarata es una opacidad de mayor o menor tamaño o densidad del cristalino, y que puede localizarse en cualquiera de sus capas, en varias de estas, o en todas a la vez. Es más frecuente en la mujer, probablemente por sus diferencias hormonales, y más a medida que aumenta la edad. Su prevalencia llega a más del 60 por ciento en los mayores de 75 años. Además, las cataratas son la principal causa de ceguera reversible en el mundo occidental.

VISIÓN NUBLADA

Al inicio, las cataratas producen una sensación de deslumbramiento, disminución de la sensibilidad a los contrastes y dificultades para percibir el relieve y pérdida de la tonalidad o atenuación de los colores; percibiendo una especie de tinte o coloración amarillenta. Se acompañan de una lenta y progresiva disminución de la visión, que aparece nublada, desenfocada, borrosa, deformada y no mejora al cambiar de gafas. Cuando se mira con un solo ojo se percibe una imagen doble.

Aparecen en ambos ojos, aunque su afectación y progresión puede ser de diferente velocidad entre ellos.

En los mayores, padecer cataratas puede repercutir en el incremento de las caídas y en las limitaciones funcionales en sus desplazamientos. Además, debido a la mala visión los mayores restringen sus salidas, sus actividades básicas de la vida diaria y limitan sus relaciones sociales.

Es importante someterse a revisiones periódicas de la visión, ya que la detección precoz es importante para una mejor recuperación de la visión tras la cirugía

DESCUBRILAS CON UNA SIMPLE PRUEBA

El diagnóstico de las cataratas lo realiza el oftalmólogo o el óptico optometrista con una simple iluminación mediante linterna, observando el grado de opacidad del cristalino; o bien con la luz coaxial del oftalmoscopio, iluminando la pupila a diez centímetros de distancia.

La exploración debe completarse mediante la dilatación pupilar. Esta exploración es fundamental, ya que permitirá descartar problemas como la degeneración macular, o las degeneraciones periféricas; muy importantes a la hora de plantear el tratamiento quirúrgico.

La iluminación focal con lámpara de hendidura, permite diferenciar el lugar de la opacificación del cristalino, clasificando a las cataratas como de predominio nuclear, cortical o capsular.

Según su evolución, las cataratas pueden clasificarse como inmaduras, cuando aún es posible visualizar el fondo de ojo; maduras cuando no permite ni siquiera ver el fulgor pupilar; e hipermaduras cuando su aspecto es intumescente; presentando estas últimas un aumento de la permeabilidad capsular que puede ocasionar complicaciones como uveítis anterior o glaucoma facolítico, e incluso un glaucoma agudo.

También se debe explorar el grado de visión, para lo cual se realiza un test de agudeza visual. Esta medida proporciona una estimación de la

SON MÁS FRECUENTES EN...

- Personas con antecedentes familiares con este problema.
- Hipertensos.
- Personas con altos niveles de glucosa y de colesterol.
- Fumadores.
- Personas que se hayan sometido a tratamientos continuados con corticoides.
- Personas expuestas a la luz ultravioleta o a radiaciones ionizantes.
- Consumidores de grandes cantidades de alcohol.
- Diabéticos.
- Personas con malnutrición.

Los antioxidantes actúan como protectores de las cataratas

función foveal y permite la discriminación de pequeños detalles con elevado contraste.

El test de sensibilidad al contraste mide la mínima diferencia de iluminación que puede ser detectada por el ojo, lo que se conoce también como umbral de intensidad. Esta exploración permite medir la función visual, en algunas alteraciones de la córnea y del cristalino.

LA CIRUGÍA

No existen medicamentos que tengan una eficacia probada. El único tratamiento eficaz es el quirúrgico.

Para someterse a esta intervención se recomienda que la visión no sea excesivamente mala antes de la intervención; ya que, en estos casos, la recuperación puede no ser adecuada, especialmente en las personas de mayor edad. Por eso se recomienda que la cirugía de cataratas no debe esperar a que el déficit de visión sea muy intenso.

Actualmente, la evolución de la técnica quirúrgica en la cirugía de la catarata, permite una recuperación prácticamente inmediata, ya que la colocación de una lente intraocular en el lugar que ocupaba el cristalino, proporciona una imagen de excelente calidad con muy poca distorsión.

La intervención es rápida, sencilla, e indolora y con escasos riesgos. Normalmente se realiza de forma ambulatoria, con anestesia local y tiene una elevadísima tasa de éxito (95 por ciento de los operados recuperan su agudeza visual).

Cada vez es más frecuente operar ambos ojos, aunque nunca en la misma intervención.

LAS MOSCAS **FLOTANTES**

Se llaman miodesopsias y aparecen en el campo visual cuando miramos un fondo claro y homogéneo, como puede ser el cielo.

Nuestros ojos son unos órganos muy refinados que permiten enfocar las imágenes, adaptarse a las condiciones de iluminación o comprender el mundo que nos rodea y desenvolvernos en él, pero hasta el globo ocular tiene sus pequeños defectos.

Uno de ellos son las denominadas moscas flotantes o miodesopsias, unos grumos o sombras que pueden verse en el campo visual cuando miramos un fondo claro y homogéneo, como puede ser el cielo despejado, un papel en blanco o una pantalla.

Se trata de un fenómeno bastante común y, normalmente, inofensivo, que puede adoptar diferentes formas: mientras que algunas personas ven puntos, otras describen círculos, líneas, nubes o, incluso algo parecido a las telas de araña.

MÁS FRECUENTES CON LA EDAD

Las moscas son pequeños grumos que aparecen con el paso del tiempo en el humor vítreo, una gelatina que rellena el interior del ojo.

El humor vítreo es una solución compuesta por un 99 por ciento de agua, pero también contiene otros componentes como sales, proteínas y un puñado de células que a veces pueden llegar a enturbiar la visión cuando se interponen con los rayos de luz.

Cuando somos jóvenes, el humor vítreo presenta una consistencia gelatinosa, pero, a medida que pasa el tiempo, tiende a deteriorarse, volviéndose más acuoso. En ocasiones, algunas hebras de una proteína denominada colágeno acaban flotando en la zona central del vítreo, donde adoptan formas y tamaños diversos. De ahí esa apariencia de moscas flotantes.

> "Normalmente no suelen ser visibles, pero si aparecen basta con mirar hacia otro lado para deshacerse de ellas"

¿CUÁNDO DEBO **PREOCUPARME?**

Acude inmediatamente al especialista si experimentas alguno de los siguientes síntomas:

- Las moscas flotantes tienden a **empeorar con el tiempo** o sufren cambios de manera repentina.
- Vienen acompañadas de **dolor o pérdida visual.**
- Surgen **después de la cirugía** o de un traumatismo ocular.
- Percibes, además, **flashes o destellos de luz**.

A medida que cumplimos años, por lo tanto, se incrementa la probabilidad de percibir miodesopsias.
Pero, además del paso del tiempo, existen otros factores que predisponen a su aparición como la miopía elevada, la diabetes, los traumatismos oculares o procedimientos quirúrgicos como la cirugía de cataratas o las intervenciones con láser.

MAYOR RIESGO EN LOS MIOPES

Las personas con miopía elevada deben tener más cuidado ante la presencia de moscas flotantes, puesto que tienen los ojos más largos y grandes, sus capas están estiradas y son más delgadas y frágiles, y por lo tanto es más fácil que se desprendan, por eso en estos casos podemos estar ante un desprendimiento del vítreo.
El desprendimiento del vítreo, mucho más común que el desprendimiento de retina, no suele suponer una emergencia ni requiere tratamiento médico. Sin embargo, conviene someterse a una evaluación oftalmológica, ya que algunos desprendimientos de vítreo pueden provocar hemorragias o dañar la retina tirando de ella. En casos de desgarro o desprendimiento retiniano, por el contrario, debe acudirse cuanto antes al especialista para evitar una pérdida visual irreversible.

> Tienen una forma y un tamaño muy variable y aparecen más a medida que se envejece

Agenda de temporada

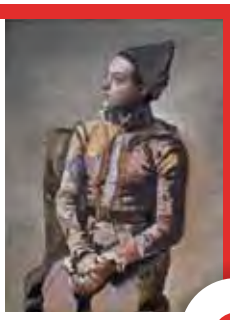
Vogue like a painting

El Museo Thyssen Bornemisza reúne sesenta fotografías de moda de inspiración pictórica, procedentes de los archivos de Vogue, realizadas por grandes fotógrafos de las últimas tres décadas.
La pintura española del Siglo de oro, el retrato holandés, los cuadros victorianos y los Prerrafaelitas, o las diferentes escuelas presentes en las colecciones reales europeas han servido de modelo a fotógrafos que, a través de sus producciones centradas en la belleza femenina, han forjado la imagen de la revista Vogue a lo largo de los años, y también han sido ejemplo para muchos artistas contemporáneos.

DÓNDE: **Museo Thyssen-Bornemisza (Madrid).**
CUÁNDO: **30 de junio - 12 de octubre.**

Diez picassos del Kunstmuseum Base

El museo va a presentar diez obras maestras de Pablo Picasso pertenecientes a la colección del Kunstmuseum Basel. A través de las diez obras del pintor malagueño, fechadas entre 1906 y 1967, se conformará una pequeña retrospectiva del artista que se podrá contemplar en la Galería Central del edificio Villanueva, en compañía de algunas de las obras maestras del Prado.



DÓNDE: Museo del Prado (Madrid).
CUÁNDO: 18 de marzo - 14 de septiembre.

EDITORIAL: Paidós.

Bienvenido dolor

El dolor es inevitable, pero la elección del sufrimiento depende enteramente de nosotros. La reconocida psicóloga Pilar Sordo nos propone una aventura de transformación, una invitación a convertir las experiencias negativas que nos afligen en una fuente de aprendizaje y nos exhorta a conocer, mirar, tocar y hacernos amigos del dolor mediante una serie de herramientas que nos ayudarán a tomar la decisión de ser más felices, a caminar sanamente por las pérdidas de la vida y a vivir libres de todo apego y conscientes de nuestra existencia.

Amaluna. Circo del Sol

Amaluna es una isla gobernada por diosas y guiada por los ciclos de la luna, donde transcurre la historia. Su reina, Prospera, dirige la ceremonia de la mayoría de edad de su hija en un rito que honra la femineidad, la renovación y el equilibrio, y que marca la transmisión de estos conocimientos de una generación a otra.
Tras una tormenta provocada por Prospera, un grupo de hombres jóvenes desembarca en la isla, lo que desencadena una historia de amor entre la hija de la reina y un valiente y joven pretendiente.

DÓNDE: **Carpa del Circo del Sol, Madrid.**
CUÁNDO: **6 de mayo - 21 de junio.**

CONSEJOS DE LA FUNDACIÓN salud visual
DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO
www.funsavi.es

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

Coordinador Editorial
José M. Valdés
chema@grupoicm.es

Directora Editorial
Rosalía Torres
rosalia@grupoicm.es

Diseño e ilustración
Pablo Morante
pablo@grupoicm.es

EDITA

GRUPO ICM COMUNICACIÓN

Avenida San Luis, 47
28033 Madrid
Telf: 91 766 99 34
Fax: 91 766 32 65
consejos@grupoicm.es
www.grupoicm.es

Director General
Ángel Salmador
salmador@grupoicm.es

Director Comercial
Juan Carlos Collado
publicidad@grupoicm.es

Directora de Publicaciones
Sonsoles García
sonsoles@grupoicm.es

Administración
África Hernández
africa@grupoicm.es

Suscripciones
Iryna Shcherbyna
suscripciones@grupoicm.es

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

LENTES CSR
LENTES BLOQUEANTES CON ANTIREFLEJANTE PREVENTIVO

LAS LENTES QUE PROTEGEN TUS OJOS DE LOS EFECTOS TÓXICOS DE LA LUZ

Líderes en ***paquetería urgente*** del sector óptico y audiológico

OPTI BOX10

10 envíos de hasta 2 Kilos cada uno por sólo ***49,5€*** + IVA

SERVICIO EXCLUSIVO • SERVICIO EXCLUSIVO • SERVICIO EXCLUSIVO •
Sector Óptico y Audiologico

NUEVO

Lanzamos el NUEVO servicio exclusivo para opticas ***OPTI BOX10*** que le permitirá llegar a sus clientes con la garantía del especialista en ***paquetería urgente.***

OPTI BOX10 incluye 10 cajas con las que podrá enviar hasta 2 Kilos de mercancía de forma segura y urgente **a cualquier destinatario** (servicio peninsular 24h y Baleares 48h)

Correos Express

Llámenos ahora y reciba su ***OPTI BOX10***

t. 902 1 22 333

o solicítelo por e-mail:
opticas@correosexpress.com
o por Fax: 91 670 82 64

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

Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas

visión y vida
CAMPAÑA DE PROTECCIÓN OCULAR

FEDAO
federación española de asociaciones del sector óptico

FUNDACIÓN SALUD VISUAL