

CONSEJOS DE LA FUNDACIÓN

 www.funsavi.es

salud visual

DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

Nº 40



**FUNDACIÓN
SALUD VISUAL**
DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

LENTES DE CONTACTO COSMÉTICAS

Precaución en Halloween

LA ERA DEL eBOOK

¿Cómo cuidar nuestros
ojos frente a las pantallas?

PREVENIR EL OJO VAGO DESDE LA INFANCIA

Gafas ocupacionales

LA MEJOR OPCIÓN

en la vuelta al trabajo





NUEVA LENTE MONOFOCAL EYEZEN™: DISEÑADAS PARA LA VIDA DIGITAL.



Eyezen, la nueva lente monofocal diseñada para la vida digital:

En nuestra vida digital los ojos necesitan **enfocar más intensa y repetidamente**. Los **caracteres** de las pantallas son más **pequeños y pixelados**. Además, los ojos tienen que soportar el **brillo de las pantallas** y la **exposición a la luz azul-violeta nociva**.

La **potencia extra** de Eyezen Focus situada en la **parte inferior** de la lente está calculada para **ayudar** al ojo en su **esfuerzo para enfocar**. Eyezen le ofrece a tus clientes una **visión más relajada** y una **mejor lectura** de caracteres pequeños.

Eyezen™

SUMARIO

NÚMERO 40

- 4 **Salud al día**
Noticias y calidad de vida.
- 6 **Pregunta a tu Óptico-Optometrista**
- 8 **Salud visual**
La era del eBook.
- 12 **Info lentes**
Lentes de contacto cosméticas.
Precaución en Halloween.
- 18 **Info gafas**
Gafas ocupacionales. La mejor opción en la vuelta al trabajo.
- 22 **Salud ocular**
6 consejos para estar en perfecto estado de revista.
- 24 **En forma**
Montañismo. Contemplar el mundo desde la cima.
- 26 **Oír mejor**
¿Cómo evitar la pérdida de audición?
- 28 **Belleza**
Montura completa, semi o al aire. ¡Elige tu estilo!
- 30 **Prevención**
Ojo vago.

10

Problemas con el 3D

La visión binocular es la capacidad de nuestro ojo que nos permite ver el mundo en tres dimensiones, o unir dos imágenes en una.



Carta a nuestros lectores

Las pantallas forman parte de nuestra jornada diaria, ya sea por motivos laborales o de ocio, los ordenadores, smartphones, tablets, o aplicaciones tan populares como whatsapp captan la atención de nuestros ojos durante largas horas. A nuestros ojos no los cuidamos lo suficiente, les sometemos a una presión que puede tener consecuencias. Pero todo tiene solución. En la actualidad, el remedio pasa por el uso de lentes ocupacionales, el último avance en lo que a compensación visual en situaciones específicas se refiere.

Algunos ópticos-optometristas ya no dudan en calificarlas como las lentes más útiles y eficaces en la actividad diaria cotidiana. Con ellas, el usuario enfocará perfectamente y se encontrará cómodo a todas las distancias en el ámbito de sus tareas habituales, asegurándole un mayor confort visual y reduciendo el periodo de adaptación. Además, este tipo de lentes cuentan con los filtros adecuados para la dañina luz azul proveniente de todos estos dispositivos que utilizamos profusamente en casi todas nuestras actividades habituales. ¿A qué esperar para empezar a disfrutar de todas sus ventajas?

Juan Carlos Martínez Moral

Presidente de la Fundación Salud Visual,
Desarrollo Optométrico y Audiológico.

32

Las lentes fotocromáticas

Estas lentes se aclaran o se oscurecen rápidamente en virtud de la intensidad de los rayos ultravioleta a los que sean expuestos.



Más información
www.funsavi.es

La mala visión frena el aprendizaje

Y AUMENTA EL ESTRÉS INFANTIL

Al mismo tiempo que los niños progresan en la escuela, se enfrentan a una creciente demanda de sus habilidades visuales. En ocasiones, el tamaño de la impresión en los libros de texto es muy reducido y la cantidad de tiempo dedicado a la lectura y el estudio aumenta significativamente, lo que demanda un esfuerzo añadido en los ojos del niño. Cuando ciertas habilidades visuales no se han desarrollado por defectos de refracción no compensados, el aprendizaje es difícil y aumenta el estrés de los niños, que normalmente evitan la lectura y otras tareas de visión de cerca; tratan de hacer los deberes, pero con

un bajo nivel de comprensión o de eficiencia, o experimentan malestar, fatiga y poca capacidad de atención. Según los especialistas, algunos niños con dificultades de aprendizaje tienen comportamientos específicos de hiperactividad y distracción, y a menudo son diagnosticados de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). Sin embargo, los problemas de visión no detectados y no compensados pueden provocar algunos de los mismos signos y síntomas atribuidos al TDAH. Debido a estas similitudes, algunos escolares pueden estar con un tratamiento de TDAH cuando tienen un problema de visión que no ha sido detectado.



TEN CUIDADO SI EN EL EMBARAZO ves borroso o tienes los ojos secos

Ver doble, borroso o manchas y sufrir sequedad ocular puede ser una señal de padecer hipertensión o diabetes durante el embarazo. Estos factores son más habituales entre las féminas que han sufrido problemas de visión previos al embarazo. Por eso los especialistas en salud visual recomiendan a todas las gestantes realizarse revisiones periódicas durante los meses de embarazo, pero especialmente a las mujeres hipertensas, diabéticas y con glaucoma.

EL 30% DE LOS ESCOLARES sufre disfunciones visuales que pueden conducir a problemas en el aprendizaje

Según los informes PISA (Programa para la Evaluación Internacional de los Alumnos) de 2010 y 2014, el número de fracasos escolares en España supera la media europea. En un porcentaje alto cercano al 30 por ciento, este problema no está relacionado con las capacidades o inteligencia de los alumnos, sino con anomalías visuales de índole refractivas. El aprendizaje en las aulas se lleva a cabo mediante procesos complejos e interrelacionados, siendo la visión uno de los más importantes, por lo que resulta básico llevar a cabo a estas edades tempranas revisiones visuales periódicas con el objetivo para descartar defectos refractivos como la miopía, hipermetropía, astigmatismos y fundamentalmente la ambliopía, u ojo vago, uno de los problemas visuales que más influyen en el retraso escolar.

LA PROTECCIÓN OCULAR EN LA MONTAÑA, esencial en la prevención de queratitis y otras graves patologías oculares rayos infrarrojos

La montaña es un lugar que puede causar problemas oculares por una exposición crónica a la radiación solar que aumenta con la altitud, la baja latitud o por la acción de superficies reflectantes como el reflejo del sol en las rocas en la alta montaña en verano, no tan dañino como en la nieve, pero que puede traer importantes consecuencias, ya que, además, a mayor altitud la atmósfera se vuelve más fina, por lo que bloquea menos UV. Se estima que la radiación UV se

incrementa en un 4% con cada 300 metros de altura. Por lo tanto, a grandes alturas siempre debemos utilizar protectores solares para la piel y unas gafas de sol con filtros adecuados. Los estudios científicos han demostrado que la exposición a pequeñas cantidades de radiación UV durante muchos años aumenta la probabilidad de desarrollar cataratas y puede causar daños en la retina. Además, la exposición crónica a la luz visible de longitud de onda más corta también puede ser perjudicial para la retina



¿Cómo tener una buena HIGIENE VISUAL?

Hay una serie de pautas para tener una mejor higiene visual cuando miramos a una pantalla, ya sea un ordenador, un televisor, un teléfono móvil o una tablet.

- **Vigila la distancia:** cuanto más cerca estemos de la pantalla más esfuerzo tiene que hacer el ojo para enfocar correctamente el texto. La distancia ideal son 40 o 50 centímetros. Ajustar la resolución y el tamaño en los mismos es una buena idea. Cuanto más lejos menos calor y radiación de la pantalla llega.
- **Ten iluminación ambiental:** cuando hay buena iluminación la pupila no está tan dilatada y en esas condiciones el músculo ciliar no hace tanto esfuerzo para acomodar el ojo. Es especialmente recomendable evitar ver la pantalla de un teléfono con la habitación totalmente a oscuras.
- **Parpadea:** toma descansos de cinco minutos cada cierto tiempo para humedecer el ojo.
- **Ajusta el brillo de la pantalla:** bajar mucho el brillo de la pantalla es un error, porque con tan poco brillo el ojo hace mucho más esfuerzo del que debería, provocando la fatiga. Y lo mismo al revés, con pantallas sobreiluminadas.



Pregunta

a tu Óptico-Optometrista

Trabajo frente al ordenador ocho horas al día, ¿cómo puedo **evitar los ojos cansados**?

@Ernesto. Almería.

Mi óptico-optometrista me ha recomendado que use **lentillas desechables**. ¿Cuáles son sus ventajas?

@Raúl. Madrid.

#SaludVisual

Normalmente, el primer paso es acudir a revisiones visuales de manera periódica, aunque también conviene tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Utiliza máscaras oculares de frío/calor.
- Pregunta a tu óptico-optometrista acerca de ejercicios oculares que puedes llevar a cabo para reducir la fatiga.
- Masajea las sienes con movimientos circulares.
- Mantén los objetos a la distancia adecuada. Los ojos tienen que realizar un esfuerzo mayor cuanto más cerca se encuentra el objeto, por lo que conviene mantener ese foco lo más lejos posible. Para las tareas que requieren sujetar cosas en la mano, mantenlas a la mayor distancia posible de tu brazo.
- Alterna entre varias distancias de visionado para cambiar periódicamente la profundidad del enfoque.
- Cambia el enfoque de mirada lentamente y mantenlo durante, al menos, veinte segundos.
- Mantén la hidratación de los ojos.

#LentesContacto

La principal es que garantizan una buena salud ocular. Con las lentes desechables, el tiempo de dedicación a la limpieza y mantenimiento es menor, o hasta innecesario en el caso de los lentes desechables diarios. Como beneficio adicional, el usuario de lentes de contacto desechables siempre cuenta con un par de repuesto en caso de pérdida o rotura.

Además, al ser más delgadas y tener mayor porcentaje de contenido de agua en su composición mantienen el ojo hidratado, por lo que son más confortables y, al mismo tiempo, permiten que se transmita más oxígeno a la córnea, necesario para evitar problemas como las queratitis o las úlceras.



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



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



¿A partir de qué
edad se pueden usar
lentes de contacto?

@Eduene. San Sebastián.

#LentesContacto

No se puede decir que existan límites estrictos de edad para usar lentes de contacto. De hecho, se pueden llevar desde los ocho años (o incluso antes, en función de las necesidades visuales del niño) hasta pasados los setenta.



Hace poco sufrí una
inflamación en el ojo y
mi médico me dijo que era
blefaritis, ¿cómo puedo evitar
que me pase de nuevo?

@Susana. Algeciras.

¿Cómo puedo
detectar si mi hijo
tiene **ojo vago**?

@Esperanza. Colmenar Viejo.



#Niños

Coge un lápiz en cada mano. Ponte delante de tu hijo y haz que mire, de forma alternativa, a cada lápiz. Comprueba si los dos ojos se mueven igual, con el mismo ritmo.

Pídele que mire al horizonte. Haz que se tape un solo ojo. Coloca un lápiz a 35

centímetros y pregúntale qué ve. Repite con el otro ojo el mismo proceso.

Si ya sabe leer, pídele que lea con un ojo tapado. Luego tapa el otro y compara. En caso de que no tenga la edad para saber leer puedes hacer esta misma técnica con juguetes.

#SaludOcular

El exceso de bacterias alrededor de las pestañas puede causar este problema, pero también un mal funcionamiento de las glándulas sebáceas del párpado, problemas dermatológicos como la dermatitis seborreica o rosácea, o la presencia de ácaros en las pestañas. Para prevenir es fundamental una buena higiene ocular y de las lentes de contacto y gafas.

Escríbenos

CONSEJOS DE LA FUNDACIÓN SALUD VISUAL, DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

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

e-mail: consejos@grupocm.es



LA ERA del eBook

Vivimos rodeados de pantallas que nos sumergen en un mundo de información, pero que también pueden ocasionarnos fatiga visual.

Con partidarios a la par que detractores, el eBook ya no es el libro del futuro, sino que está muy presente. Las ventas de estos dispositivos electrónicos se han disparado año tras año, y ya es raro el hogar que no cuenta con uno de ellos. De hecho, estudios al respecto apuntan a que la mitad de la población española de 14 años o más lee en formato digital, es decir, en la pantalla de los ordenadores, teléfonos móviles, agendas electrónicas o e-readers. Resulta indudable que la lectura electrónica ofrece muchas ventajas respecto a la lectura tradicional, pero el progreso también trae consecuencias: su uso afecta a nuestra visión. Si es normal sentir los ojos cansados tras pasar horas sentados frente a un libro, esta incomodidad visual aumenta,

aún más si cabe, con las pantallas de los dispositivos digitales.

¡Y LLEGA LA FATIGA VISUAL!

Según el Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas, alrededor del 75 por ciento de los usuarios de ordenador padece el denominado síndrome de fatiga visual. A muchos les sonarán síntomas tan típicos como la sensación de pesadez de ojos, el picor, la tensión ocular, la dificultad para percibir los caracteres en las pantallas, e incluso las cefaleas y los dolores y molestias en la nuca y en la columna vertebral. Esto mismo es aplicable al uso de tablets, smartphones, ya que desde un punto de vista visual, los ordenadores, las tabletas y los teléfonos inteligentes son similares entre sí, ya que todos

cuentan con pantallas que se iluminan. Esto supone una cierto inconveniente para los ojos del usuario, ya que, normalmente, mantener la mirada fija en una fuente de luz directa provoca fatiga visual.

Los eBook, por el contrario, utilizan tinta electrónica, lo que significa que sus pantallas no están iluminadas, sino que ofrecen una imagen que debe ser iluminada desde fuera, como ocurre con el papel. Por lo tanto, al igual que con un libro impreso, el nivel de luz ambiental es clave para la comodidad de la visión.

En cualquier caso, la lectura de un libro electrónico, ordenador o libro en papel, independiente de si la pantalla está iluminada o no, provoca fatiga visual, por lo que es imprescindible realizar descansos regulares. 

Decálogo para leer sin molestias

1 Haz descansos periódicos. Lo recomendable es realizar una pausa de cinco minutos por cada hora de lectura.

2 Alterna la visión entre un objeto cercano y otro lejano. Los trastornos relacionados con el síndrome de fatiga visual son provocados por trabajar reiteradamente a la misma distancia.

3 Parpadea. Si la frecuencia media del parpadeo es de veinte veces por minuto, cuando fijamos la visión, solemos hacerlo solo cinco veces por minuto.

4 Asegúrate de que tienes la luz apropiada. Mejor si es natural, pero recuerda que el exceso de luz también puede ser perjudicial. No coloques la pantalla de frente o de espaldas a una ventana o cualquier fuente de luz directa: opta por una iluminación lateral y evita los reflejos. Es importante tener en cuenta la posición de la pantalla respecto a las fuentes de luz.

5 Ajusta el brillo y contraste de la pantalla para que esté en consonancia con la iluminación de la zona de trabajo. Reducir una luz ambiental excesiva nos permitirá suavizar el brillo del monitor, mejorando así la visualización del texto.

6 Aumenta la velocidad de refresco de la pantalla: 70-75 Hz se considera una buena medida para reducir la fatiga visual.

7 Mantén el monitor de tu ordenador a unos 60 centímetros de distancia y ligeramente por debajo del nivel de los ojos. Si utilizas un eBook, mantenlo a unos 35-40 centímetros de distancia de los ojos.

8 Ajusta el tamaño de la letra.

9 No utilices los dispositivos electrónicos cuando estés demasiado cansado.

10 No olvides pasar por tu óptico-optometrista a someterte a una revisión visual anual. Defectos no corregidos, incluso de pequeña magnitud, como la hipermetropía, la vista cansada o el astigmatismo, así como disfunciones en la acomodación o la visión binocular, pueden contribuir a que aparezcan síntomas molestos en visión próxima.



¡Más ojo con niños!

Hasta hace poco tiempo los dispositivos electrónicos eran patrimonio casi exclusivo de los adultos, pero actualmente los más jóvenes ya no se despegan de ellos. Los niños tienen una capacidad

enorme para adaptarse al estrés visual y aguantar la fatiga cuando algo les interesa y, por ello, son más susceptibles de sufrir complicaciones derivadas del uso de ordenadores o videoconsolas.



PROBLEMAS CON EL

La visión binocular es la capacidad de nuestro ojo que nos permite ver el mundo en tres dimensiones, al unir las imágenes formadas en cada ojo, en una sola.

Has ido con tu hijo a un cine 3D y te has dado cuenta de que no percibe diferencias? ¿Se sale de los espacios al colorear un dibujo? ¿Muestra fatiga visual? Estos son algunos de los síntomas que pueden indicarte que lo que tiene tu hijo es un problema con la visión binocular.

MIRAR EN DISTINTA DIRECCIÓN

Nuestros ojos están movidos por la acción de seis músculos que trabajan juntos de una forma coordinada. Los dos ojos están sincronizados en sus movimientos y en todas sus posiciones, haciendo que ambos tengan la misma visión y capacidad acomodativa o de enfoque. El cerebro fusiona las imágenes procedentes de ambos ojos en una única imagen en tres dimensiones. Por esta razón, si los dos



SÍNTOMAS MÁS COMUNES

- Bajo rendimiento escolar.
- Falta de coordinación ojo-mano.
- Visión borrosa.
- Dolores de cabeza.
- Salirse de los espacios al colorear un dibujo.
- Falta de atención y concentración.
- Carencia de velocidad y comprensión al leer.
- Tendencia a aproximarse al material de lectura.
- Molestias para concentrarse en tareas de cerca.
- Hiperactividad en lugares cerrados.
- Fatiga visual.



Una mala visión binocular en niños puede provocar déficit de atención e hiperactividad

ojos no fusionan la mirada exactamente en el mismo punto, la visión binocular es imposible.

Necesitamos tener una buena visión en los dos ojos para tener una óptima visión binocular, por eso si uno de nuestros ojos no ve nada o tiene visión reducida no será posible que tengamos una visión binocular adecuada. Algo similar sucede con los niños con estrabismo, ya que al mirar sus ojos en distintas direcciones no es posible la visión binocular, debido a que el cerebro recibe dos imágenes completamente diferentes.

PROBLEMAS EN EL COLEGIO

El desarrollo de las anomalías binoculares viene dado en muchas ocasiones por un exceso de trabajo en visión de cerca. Así pues, la escolarización, el estudio constante, los hábitos de lectura, la utilización excesiva de ordenadores, así como el entorno (mobiliario, iluminación, vicios posturales...) pueden favorecer

el desarrollo de disfunciones binoculares que se traducirían en un bajo rendimiento al realizar tareas determinadas en visión próxima, como leer o escribir.

¿CÓMO SE CORRIGE?

El óptico-optometrista determinará el mejor tratamiento para los problemas relacionados con la visión binocular tras un completo y específico estudio de cada caso en particular, ya que no todas las personas tenemos las mismas estructuras orgánicas, no vivimos en los mismos ambientes, poseemos los mismos hábitos de vida, realizamos los mismos deportes ni disfrutamos de los mismos entretenimientos en el tiempo de ocio.

Entre los tratamientos más comunes para corregir la visión binocular se encuentran el entrenamiento visual, las compensaciones ópticas, como las gafas o las lentes de contacto, el uso de gafas con lentes especiales, etcétera. 



LENTES DE CONTACTO COSMÉTICAS

Precaución en Halloween

Llega Halloween y es muy común entre los adolescentes complementar su disfraz con unas lentes de contacto cosméticas que cambian la apariencia del ojo.

Las lentes de fantasía nos permiten modificar el color y aspecto de nuestro iris y proporcionan el toque final perfecto a los disfraces y looks más creativos con sus múltiples formas y patrones.

Muchas personas que utilizan este tipo de lentes de contacto de manera puntual, no piensan que es necesario acudir a una óptica para adquirirlas y las compran en Internet, bazares o tiendas de complementos, lo que puede traer consecuencias graves para su salud ocular.

LA COLORACIÓN DE LAS LENTES

Su pueden diferenciar tres clases de tintes en las lentes de contacto:





Recuerda...

- Si sientes incomodidad al ponerte las lentes, acláralas con suero fisiológico, nunca con agua de grifo, de nuevo y asegúrate de que no están del revés o no se encuentran cuerpos extraños.
- Cuando llevas la lente por primera vez, mira directamente hacia abajo y luego parpadea hasta que se ajuste. Así se consigue situar la lente en el centro del ojo.
- En ocasiones, la incomodidad o la mala visión se deben a la adhesión de proteínas. Las proteínas forman una especie de "nube" fina en la superficie de la lente. En tal caso se debe aclarar las lentes con la solución limpiadora varias veces para conseguir una visión perfecta.
- Los diseños de ciertas lentes de fantasía, como las que tienen forma de ojos de gato, restringen la cantidad de luz que penetra en la pupila, lo que dificulta la visión en la oscuridad y disminuye la visión periférica.



Si solo vas a utilizar las lentes para una ocasión especial, la mejor opción son las desechables diarias



- **Tintes de visibilidad:** algunas lentes de contacto tienen un ligero tono verde o azul, estos tintes apenas perceptibles se añaden a las lentes convencionales para verlas mejor cuando se colocan en el ojo o, en el peor de los casos, para encontrarlas cuando se caen al suelo. Dado que este tono es muy ligero, no afecta al color del iris.
- **Tintes de realce:** este tinte, sólido pero traslúcido, es un poco más oscuro que el tinte de visibilidad y su objetivo es resaltar el color natural de los ojos, especialmente en personas con ojos claros.
- **Tintes de color:** son los tintes más oscuros y opacos destinados a modificar por completo el color de los ojos, incluso los más oscuros. ➡



► HAZLO CON OJO

Las lentes de contacto no son un simple accesorio de moda, sino productos sanitarios, y solo la evaluación previa que realiza un óptico-optometrista puede determinar si los pacientes pueden utilizarlas sin problemas. Además, el ojo de cada persona es diferente y no existe una lente "estándar" que se ajuste perfectamente a todos.

Las lentes de contacto de fantasía resultan fácilmente asequibles, en especial a través de Internet, bazares, centros de belleza y otros establecimientos no autorizados, en los cuales no existe ningún tipo de garantía sanitaria.

Cuando se adapta una lente de contacto, el óptico-optometrista evalúa aspectos como la salud general y ocular del paciente, el estado del ojo y la medida de la córnea. El óptico-optometrista también nos enseña las pautas de manipulación, limpieza y desinfección esenciales para minimizar cualquier posible riesgo, así como las horas de uso recomendadas y la frecuencia de reemplazo de las lentes.

PELIGRO DE PROBLEMAS Y LESIONES OCULARES

Aunque no cuentan con prescripción óptica y se suelen llevar durante periodos cortos de tiempo, un mal uso



No compartas las lentes, ya que esta práctica incrementa el riesgo de infecciones



de las lentes de fantasía puede acarrear una serie de riesgos.

En este sentido, algunos estudios han constatado que los usuarios de lentes de contacto que no las compuran en una óptica tienden a no respetar las pautas de mantenimiento e higiene necesarias para disminuir el riesgo de lesiones corneales e infecciones oculares. Entre los síntomas que se pueden experimentar se encuentran la sensación de sequedad y arenilla en los ojos, el enrojecimiento, la irritación e, incluso, el dolor al retirar la lente de contacto. Otros riesgos asociados con un uso inadecuado incluyen conjuntivitis, inflamación corneal, reacciones alérgicas, abrasión corneal derivada de una deficiente adaptación y pérdida visual. □



Paquetería Urgente entre profesionales del sector óptico y audiológico



OPTI BAG¹⁵

15 envíos por sólo: **49,5€**...
incluye 10 Boleas



**OFERTA
LIMITADA**
Reciba 30
Bolsas

Oferta de lanzamiento

30 envíos 90€ IVA
incluye 30 Boleas

Lanzamos el NUEVO servicio exclusivo para ópticas **OPTI BAG¹⁵** que le permitirá llegar de profesional a profesional con la garantía del especialista en **paquetería urgente**.

OPTI BAG¹⁵ 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 BAG¹⁵**

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.



visión y vida
FORO DEL PROFESIONADO OPTICO





**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

Gafas ocupacionales

TU MEJOR OPCIÓN EN LA VUELTA AL TRABAJO

Son el último avance en lo que a compensación visual en situaciones específicas se refiere. Son las gafas ocupacionales, diseñadas para personas con presbicia que requieren mejor visión en sus actividades diarias.

Las lentes ocupacionales pueden incorporar filtros de radiación UV, luz azul y prismas para la mejora de la visión binocular





TAMBIÉN CON FILTRO PARA LUZ AZUL

No estamos preparados para la visión de cerca durante mucho tiempo ni para la exposición constante a la luz azul. Los dispositivos móviles (como tablets y smartphones) emiten una gran cantidad de luz azul y se utilizan en distancias cortas, por lo que se han convertido en el último ejemplo de esta sobreexposición a esta radiación energética.

Es especialmente preocupante el caso de los niños, ya que están expuestos a los dispositivos móviles desde muy pequeños y su cristalino aún no ha tenido tiempo de adaptarse. En ellos, la protección frente a la luz azul resulta mucho más imprescindible que en los adultos.

En consecuencia, debemos protegernos frente a esta energía dañina con unos filtros

adecuados que pueden incorporarse a las lentes progresivas ocupacionales, filtros que permiten reducir la luz azul, sin que esto tenga repercusión en la percepción del color y la visibilidad.

La última generación de filtros presenta notables avances frente a los convencionales. Los nuevos filtros tienen en cuenta el uso que se les vaya a dar, así como las condiciones visuales del usuario y su edad. Se caracterizan por permitir la transmisión de la luz visible sin modificar los colores, eliminando la radiación ultravioleta y la luz azul, son ópticamente neutros o bien con la prescripción requerida por el paciente y resistentes al rayado, la rotura y los impactos.

Ya metidos de lleno en la época laboral muchos debemos lidiar con largas horas delante de una mesa de trabajo, con ordenadores, tablets, teléfonos móviles y papeles, además de actividades de atención al público... A nuestros ojos no los cuidamos lo suficiente, les pedimos mucho más de lo que les damos, sobre todo en visión de cerca y esa presión a la que les sometemos puede tener consecuencias. Queremos que estén activos al cien por cien durante muchas horas y en nuestra vida laboral, e incluso personal. Nuestro cerebro ocupa mucho más tiempo en asimilar imágenes cercanas o de distancias intermedias que en paisajes

y espacios abiertos. Así pues, tanto nuestro cerebro como nuestras estructuras oculares se acostumbran a lo que habitualmente hacemos desde hace milenios... ¡y la genética corre siempre a su favor!

IDEALES PARA MAYORES DE 40

Cada vez son más los pacientes mayores de 40 años que acuden a los establecimientos de óptica buscando unas gafas que les permitan desarrollar todas sus actividades laborales o personales con una visión perfecta y les aporte una gran comodidad. En la actualidad, la solución del profesional, dependiendo de las actividades del usuario, es sencilla: las gafas progresivas ocupacionales, unas lentes

oftálmicas normalmente progresivas, lentes que su parte superior está diseñada para compensar la visión lejana y que progresivamente van sumando potencia hasta llegar a la necesaria para la corrección visual cercana, pero con la diferencia de que están pensadas únicamente para las distancias de cerca e intermedia. Con ellas, el usuario enfocará perfectamente y se encontrará cómodo a todas las distancias en el ámbito de su escritorio o de sus tareas habituales: mesas de trabajo y estudio, ordenadores, tablets, smartphones... asegurándole un mayor confort visual y reduciendo el periodo de adaptación. Además, este tipo de lentes cuentan con los filtros adecuados ►►

Las lentes
progresivas
ocupacionales son
las lentes más
útiles y eficaces
en la vida laboral
y la actividad diaria
cotidiana

- para la dañina luz azul proveniente de todos estos dispositivos que utilizamos profusamente en casi todas nuestras actividades habituales. Estas lentes se fabrican a medida, siguiendo los datos que resultarán de las mediciones que tomará el óptico-optometrista conforme a las necesidades de uso habitual que plantea el paciente, adaptadas específicamente a una actividad concreta. Por sus especiales características de diseño, ofrecen mayor campo visual cercano y en todos los rangos de visión

intermedia, para hacer que todas las actividades de trabajo o pasatiempo, sean más cómodas a lo largo de la jornada.

LAS GAFAS MÁS ÚTILES EN LA VIDA DIARIA

Algunos ópticos-optometristas ya no dudan en calificarlas como las lentes más útiles y eficaces en la actividad diaria cotidiana. La lente ocupacional es la mejor alternativa para actividades multitareas desde

los 40 centímetros hasta los dos metros, no solo por su calidad de cerca, sino porque además proporciona una amplia, clara y continua visión intermedia, aumentando el confort visual y manteniendo una postura natural y relajada. Los usuarios de estas lentes podrán efectuar tareas en donde no tengan que quitarse sus gafas de lectura para ver a distancias intermedias, como por ejemplo pasar de la visión de un documento en papel al ordenador y viceversa, o hacer el incomodo movimiento de cabeza para buscar una mayor nitidez. Las lentes ocupacionales son un gran avance que nos hace mejorar nuestra calidad de vida, no solo mejoran nuestra visión y filtran la nociva radiación azul, sino que incluso pueden incorporar algún tipo de prisma óptico si tenemos alguna disfunción de nuestra visión binocular, mejorando nuestra visión en tres dimensiones.

Las lentes progresivas ocupacionales son de material orgánico y policarbonato blanco, existiendo varias marcas y alternativas en el mercado oftálmico. ▢





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**
INICIATIVAS EMPRESARIALES Y ASOCIATIVAS

**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.

6 consejos

PARA ESTAR EN PERFECTO ESTADO DE

revista

Disfrutar de un paisaje, ver una película, mirar la carita de tu bebé... son pequeños placeres que son posibles gracias a nuestra vista. ¡Cuidala durante toda tu vida para poder seguir haciéndolo!



2 Usa gafas de sol todo el año

Los rayos UV nos afectan durante todo el año, es común que muchas personas usen sus gafas de sol en verano, pero no es tan habitual que le den la misma importancia en invierno.

Los rayos UV desgastan la vista y generan problemas como cataratas, quemaduras de retina u otras enfermedades. El uso de unas gafas de sol homologadas y con protección UV protege nuestros ojos frente a la radiación.

Si utilizas lentes de contacto, aunque existen con filtro solar, es recomendable también el uso de gafas de sol. Adquiere siempre las gafas de sol en un establecimiento sanitario de óptica, con el cumplimiento de la normativa de calidad, seguridad y garantía.

1 Revísala una vez al año

Rrealizar una visita al óptico-optometrista cada año es una de las mejores maneras de cuidar nuestra visión, ya que de existir algún problema, este lo descubrirá y podremos tratarlo a tiempo. Recuerda que la mayoría de los problemas oculares y visuales, incluso los más graves como el glaucoma, tienen remedio si el diagnóstico es temprano. Y si sufres enfermedades como la miopía o el astigmatismo, la visita regular a tu óptico-optometrista controlará el avance de estas patologías.

3 Haz un buen uso del ordenador

Para cada 15 minutos cada dos horas, además, cada 20 minutos, asómate por la ventana o dirige la mirada al infinito durante unos 20 segundos para cambiar el enfoque de los ojos. Parpadea con regularidad para evitar la sequedad ocular y utiliza un humidificador o usa gotas humectantes.

Por otra parte, es recomendable ajustar la resolución y el contraste del monitor. Cuanta mayor sea la resolución de la pantalla, más clara será la imagen, lo que redundará en un mayor confort visual. El brillo del monitor no debe ser ni demasiado intenso ni demasiado tenue.

Evita los reflejos sobre la pantalla y coloca filtros de reducción del deslumbramiento. Para mitigar los brillos, elimina las fuentes de luz que puedan encontrarse en la zona periférica y posiciona el monitor perpendicular a las ventanas o a otras fuentes de iluminación. Finalmente, mantén limpio el monitor: las huellas o el polvo pueden reducir la claridad.

4 Hidrata tus ojos

Al igual que la piel, tus ojos también necesitan hidratación. Para ello contamos con las lágrimas artificiales, muy útiles en casos de ojo seco, alergias, tras el uso continuado de pantallas (tablets, smartphones, ordenador...) o en el caso de la entrada de cuerpos extraños pequeños (arena, polvo) en el ojo.

En todas las ópticas encontramos profesionales cualificados que pueden asesorarnos, haciendo que la óptica sea el establecimiento más adecuado para la compra de estos productos sanitarios.

6 Cuida tus gafas y lentes de contacto

Es importante mantener en buen estado nuestras gafas (sin cristales rayados ni varillas flojas) y nuestras lentes de contacto. Ambas hay que limpiarlas con productos adecuados de venta de las ópticas y no con agua, jabón u otras sustancias que podrán estropear las lentes. Recuerda que una lente estropeada puede obligarnos a forzar la vista. Las lentes de contacto requieren de una estricta rutina de limpieza cada vez que te las vas a poner o quitar; no hacerlo puede derivar en una infección. Tras la limpieza se deben guardar en su estuche para alejarlas de bacterias indeseables.

5 Come saludablemente

La luteína y zeaxantina son los dos principales carotenoides que se hayan en la mácula y en la retina. Los alimentos ricos en estas sustancias protegen frente a la degeneración macular y ayudan a filtrar los rayos ultravioleta lesivos. La luteína la encontramos en el kiwi, las uvas rojas, el calabacín y la calabaza. La zeaxantina en las naranjas, el melón dulce, el mango y la papaya. La yema de huevo y el maíz proporcionan la mayor cantidad de luteína y zeaxantina en combinación.

La vitamina A frena la aparición de la degeneración macular y de las

cataratas. Evita también las infecciones oculares como la conjuntivitis. Está presente en la zanahoria, la leche o la yema del huevo.

La vitamina B12 permite que los ojos se ajusten a esos cambios de luz, su carencia hace que los ojos se vuelvan sensibles a la luz (fotofobia). Encuéntrala en el hígado, la carne de ternera, cerdo y cordero magros, en el pan integral, los lácteos y las setas en crudo. Los cítricos, el perejil, el brócoli y la col de Bruselas se recomiendan para personas que padecen glaucoma.

La vitamina E tiene un papel importante para prevenir el riesgo de

padecer cataratas y degeneración macular. Las mejores fuentes son aceites vegetales, yema de huevo, nueces y semillas, aguacates, salmón, atún y langosta.

Por su parte, las grasas poliinsaturadas (omega 3 y 6) frenan la aparición de la degeneración macular y bajan las tasas de glaucoma. Los pescados azules son ricos en estas grasas.

La mayor concentración de el zinc en el organismo se encuentra en los ojos. Su objetivo es ayudar a la vitamina A para que ejerza mejor sus funciones. Se encuentra en el apio, los espárragos, la borraja, el higo y la patata.

Contemplar el mundo desde la cima

El alpinismo es uno de los deportes más bellos que existen. Disfrutar de la naturaleza y caminar por senderos sobre escenarios naturales como sierras, montañas y valles engancha y crea adicción. Descubre por qué.

Quienes lo practican aseguran que pocas satisfacciones hay más grandes como, tras un duro esfuerzo, contemplar el mundo desde la cima de una montaña, por eso quien lo prueba, repite.

El alpinismo se divide en varias áreas que engloban diferentes especialidades: el senderismo (o hiking), el excursionismo (o trekking), la escalada, las carreras de montaña, el barranquismo o el esquí de travesía. Mucha gente piensa que no es deporte porque no se compete ni hay

reglas. Pero esto no es del todo cierto, por ejemplo la escalada tiene un circuito mundial de competición desde hace muchos años. Y el ochomilismo consiste en subir las 14 cimas de más de ochomil metros de la tierra, por lo que también es una competición.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Subir montañas genera importantes beneficios a la salud, caminar es un ejercicio aeróbico que provoca que activemos nuestro corazón, pero además se trata de una práctica que

¿QUÉ GAFAS NECESITO?

Lo más adecuado será escoger unas lentes polarizadas que tienen un tratamiento que consiste en la aplicación a la gafa de una lámina especial capaz de bloquear la luz que llega de forma horizontal. De esta forma eliminan los molestos reflejos permitiendo solo el paso de los rayos. Además, será interesante que nuestras gafas cuenten con un sistema de ventilación, cristales con protección frente a todo tipo de radiaciones (categoría 3 o 4) y cristales Protect que protege tus ojos de caídas y golpes, ya que es irrompible. Consulta a tu óptico-optometrista, él será quien mejor pueda asesorarte sobre las gafas adecuadas a tus necesidades.



se realiza en la naturaleza, alejados del estrés de las ciudades, del ruido y de la contaminación, lo que hace que generemos endorfinas, hormonas imprescindibles para la salud mental.

Por otra parte, una práctica semanal del senderismo nos permitirá limpiar los pulmones y hará que respiremos mucho mejor y disminuyamos el riesgo de tener enfermedades respiratorias.

¿A QUÉ ESPERAS?

Para su práctica es importante tener una buena forma física y poseer

ciertas nociones de escalada, pero existen varios niveles de dificultad, por lo que es asequible a personas de todas las edades, incluso niños.

La mejor forma de iniciarse en el alpinismo es acudir a cursos de las distintas federaciones de montaña o contratar guías y luego aventurarse a explorar. Quien más quien menos tiene unas montañas cerca de su casa donde empezar a practicar.

¿Y por qué iba alguien a querer subir a un pico? Pues como afirmó el montañero británico, George Herbert Leigh Mallory, "porque están ahí".



¿Cómo evitar la pérdida de audición?

El dolor de oídos es bastante común en la época estival, uno de cada tres españoles sufrirá una otitis en verano.

La pérdida de la audición en la vejez no solo es el resultado del envejecimiento natural del cuerpo, sino también es el producto de cómo hemos tratado a nuestros oídos a lo largo de nuestra vida. Lo que hagamos de jóvenes con nuestro oído nos pasará factura años atrás, así que ahora es el momento de empezar a preocuparse más por tu salud auditiva. Según datos recogidos por la Organización Mundial de la Salud, cerca del 50 por ciento de los jóvenes de entre 12 y 35 años de países desarrollados se exponen a diario a niveles sonoros demasiado fuertes. Te ofrecemos unos consejos para cuidar tu oído y prevenir al máximo la pérdida de la audición. 

1 Baja el volumen de la televisión, la radio, el equipo de sonido y el reproductor MP3.

2 No abuses del uso de reproductores de música durante más de una hora al día y con un volumen por debajo del 60 por ciento del máximo posible.

3 Evita exponerte a ruidos fuertes, abandona un lugar cuando el sonido sea muy alto.

4 Emplea protección auditiva si trabajas con equipos ruidosos.

5 No te automediques, ni coloques gotas de ningún tipo, sino es bajo prescripción médica.

6 Ante la presencia de un tapón de cerumen, visita a un experto en salud auditiva, para que sea él quien lo extraiga, ya que el médico cuenta con el equipo y la experiencia necesaria para limpiar su oído sin causarte daño.

7 Ten especial cuidado con los oídos cuando presentes catarros, gripes o infecciones, que a la larga pueden causar pérdida auditiva.

8 Usa tapones a medida para protegerse de la humedad en el conducto auditivo externo al nadar.

9 No introduces objetos en el oído, ni siquiera los bastoncillos de algodón, ya que se puede dañar la membrana, el interior o provocar tapones con el cerumen acumulado.

10 Ante cualquier molestia, lo mejor es acudir con un otorrinolaringólogo, para prevenir y tratar cualquier dolencia auditiva.

El 75 por ciento de las personas mayores de 80 años sufren de algún tipo de pérdida de audición



4^a



Carrera y Caminata Popular por la Diabetes

15 Noviembre 2015 • Parque Juan Carlos I • Madrid



Carrera 10K
Precio 10€



Carrera 5K
Precio 10€



Caminata 2,8K
Precio 10€



Carreras Infantiles
Precio 3€

Te invitamos a visitar nuestra zona **EXPODiabetes**

Inscripciones en www.mueveteporladiabetes.org

mueveteporladiabetes

@porladiabetes

Es Conde Ingles

Planta de deporte de los centros de Nuevos Ministerios • Goya • Campo de las Naciones • Sol • Pozuelo de Alarcón

organizan



patrocinan



apoyan



colaboran • entidades



colaboran • instituciones





Completa, al aire o media montura

¡Elige tu estilo!

¿Quieres cambiar la montura de tus gafas y no sabes qué modelo elegir?

MONTURA COMPLETA

Es aquella que enmarca completamente las lentes, y pueden estar diseñada con diferentes materiales. Es la que da más alternativas de formas, materiales y colores.

Las gafas con montura completa, especialmente las de pasta, se han convertido en un completo de moda más, y es que, además de resultar cómodas para el día a día por su rigidez, no desentonan con ningún estilo, incluso con los más tradicionales y sencillos. Son las más llamativas ya que, muchas de ellas pueden diseñarse con diferentes colores, incluso combinando varias tonalidades, y de formas diferentes.

En el caso de las de metal (acero inoxidable, titanio e incluso de oro), aportan un aspecto más sofisticado. También son las que se suelen utilizar para gafas deportivas por su alta resistencia y poco peso.

SERÁN LAS TUYAS SI...

Tus gafas te acompañan en todo momento, y no paras ni para comer. En este caso las de montura completa, y de pasta combinada con materiales más resistentes, pueden ser tu mejor opción. Si quieres que pasen un poco más desapercibidas, opta por las metálicas de titanio.

muchos factores, desde el gusto personal del usuario, del uso que se le vaya a dar a las gafas (puntual, todo el día, práctica deportiva...), hasta del tipo de lente que necesitemos. Lo cierto es que hoy en día cualquier lente se puede adaptar a la montura deseada, pero, por ejemplo, si necesitamos una lente progresiva, hay que tener en cuenta que la parte inferior está reservada para la lectura, por lo que será necesario que la lente tenga un tamaño adecuado para que resulten cómodas. En estos casos, por tanto, la lente tendrá que ser algo más grande, por lo que es posible que sea más adecuada una montura completa o media, y no al aire.

Por ello, que no te dé vergüenza... ¡Pruébate diferentes modelos antes de elegir el definitivo! 

No es fácil elegir un modelo de montura, ya que van a influir directamente en nuestro aspecto, imagen e incluso en la realización de ciertas actividades.

Hoy en día las personas que necesitan usar gafas se encuentran con un amplio abanico de opciones en cuanto a modelos, calidades, colores, formas... la situación ha cambiado con respecto a hace unos años, en los que llevar gafas para ver se convertía en un calvario para muchos usuarios porque no se encontraban a gusto con ellas, ni les quedaban bien estéticamente. Actualmente hay quien las usa incluso sin necesitarlas, lo que ha originado una verdadera revolución en el mercado de la óptica.

El elegir un tipo u otro depende de

¡Recuerda!

- El tamaño de las gafas debe ser acorde con el de la cara. Algo básico en lo que debes fijarte es que la parte inferior de las monturas no quede más alta que la línea de las cejas, mientras que el borde inferior no debe tocar los pómulos. El ancho total de la montura no debe sobrepasar la línea de las sienes.

- Ten en cuenta la forma de tu cara. Si es redonda, busca formas estrechas, rectangulares y geométricas que alarguen la cara. Para los rostros cuadrados son más apropiadas las formas ovaladas. A la cara triangular le queda bien las medias monturas porque destacan la parte alta del rostro.

MEDIA MONTURA

Es la que deja una parte de la lente al aire, normalmente la parte inferior. Puede ser más o menos gruesa, pero todas están diseñadas de tal forma que las lentes están unidas a través de una banda que permiten que la parte inferior de la lente no tenga que ser envuelta en montura. Como las completas, también las podemos encontrar de metal o pasta, por lo que dependiendo del material que se utilice, son más o menos ligeras.

SERÁN LAS TUYAS SI...

Eres una persona más clásica. Las gafas de montura fina, y colores neutros nunca pasan de moda.



Déjate asesorar por el óptico optometrista, a veces vamos a la óptica con una idea de modelo de gafas, y por tus necesidades y características sea más apropiado otro

AL AIRE

En este tipo de gafas no existe la montura, las lentes van atornilladas directamente a las varillas, por lo que son las más ligeras. Se debe tener un poco más de cuidado con ellas porque suelen ser más frágiles, cualquier golpe afecta directamente a la lente, de ahí que suelen combinarse con lentes más resistentes. Por esta razón son más comunes entre los adultos.

SERÁN LAS TUYAS SI...

Eres una persona más bien introvertida, no te gusta llamar la atención, pero quieres ir moderna o elegante.



OJO VAGO

*La ambliopía
puede corregirse
completamente
si se diagnostica
a una edad
temprana.*

E

l ojo vago, o más correctamente llamado ambliopía, es la pérdida parcial de la visión en uno o los dos ojos, causada por un defecto en el desarrollo de la visión durante la infancia.

Resulta fundamental que el ojo vago se corrija durante los primeros años de vida, porque se ha demostrado que las células cerebrales que se encargan de la visión y no han sido estimuladas durante su desarrollo no pueden recuperarse en la madurez.

¿CÓMO SE DETECTA?

En el caso de los bebés, la ambliopía es difícil de detectar, ya que en muchas ocasiones no muestran ningún síntoma de problema visual, aunque lo lógico es que tengan dificultades

Se puede prevenir y tratar con éxito hasta recuperar la visión normal

para seguir con la vista un objeto en movimiento, ladeen anormalmente la cara o, incluso, pueda percibirse una leve bizquera. Los niños mayores que padecen ambliopía, por su parte, presentan los siguientes síntomas:

- Dolor ocular.
- Lagrimeo.
- Picor de ojos.
- Mareos.
- Dolor de cabeza.

CUANTO ANTES, MEJOR

La ambliopía se puede prevenir si el especialista de la visión realiza exámenes visuales periódicos al niño, ya que la detección precoz es la mejor solución para el problema. De ahí la importancia que, si su hijo presenta algunos de los síntomas citados, no dude en acudir a la consulta de un óptico-optometrista. Si la ambliopía se detecta temprano y aplica el tratamiento adecuado, el niño puede desarrollar una visión normal. Si no se trata en los primeros años de vida, todavía podría conseguirse una buena visión del niño con gafas o lentes de contacto. Sin embargo, es posible que la visión del ojo vago no sea nunca tan buena como la del ojo normal. □

¿Cuál es su tratamiento?

El tratamiento variará en función del tipo de ambliopía, aunque, por regla general, cuanto más joven sea el paciente, mejores serán los resultados. La solución consiste en entrenar de una manera específica al ojo vago para que logre ver nítidamente a cualquier distancia.

El mejor tratamiento para la solución de una ambliopía de tipo funcional es, además de la utilización de lentes compensadoras en gafas o lentes de contacto, un programa de entrenamiento visual, con el

objetivo de restablecer las capacidades visuales del ojo ambliope con ejercicios específicos, intentando igualarlas a las del ojo normal.

El tratamiento en los niños comienza, en general, poniéndoles un parche sobre el ojo que funciona mejor. Estos parches, que también pueden ser unas lentes de contacto opacas, obligan al cerebro a utilizar el ojo vago. Una vez conseguido esto, el programa de entrenamiento desarrollará y potenciará las habilidades binoculares perdidas con la ambliopía.

LAS LENTES FOTOCROMÁTICAS



Estas lentes se aclaran o se oscurecen rápidamente en virtud de la intensidad de los rayos ultravioleta a los que sean expuestos.

De la misma manera que la crema solar protege nuestra piel, unas lentes fotocromáticas nos pueden ayudar a mantener la salud y el bienestar de nuestros ojos a largo plazo, porque bloquean del cien por cien de la perjudicial radiación ultravioleta.

El tratamiento fotocromático se

aplica a todo tipo de graduaciones, y se encuentra disponible tanto para nuestras gafas unifocales como para las progresivas.

Las lentes fotocromáticas son lentes fotosensibles, lo que significa que gracias a los materiales con los que se fabrican, se oscurecen gradualmente en presencia de la luz

del sol. En interiores o de noche, estas lentes fotocromáticas son tan eficaces como las lentes oftálmicas graduadas comunes. En el exterior, al ser expuestas a la radiación ultravioleta, se oscurecen automáticamente como auténticas gafas de sol y, al reducirse el deslumbramiento, mejoran la calidad de la visión,

¿Y por qué no para niños?

Ya sea en la escuela o jugando en el parque, por lo general los niños exigen más a sus ojos que los adultos y pueden ser más sensibles a la luz brillante del sol. En interiores o de noche, las lentes fotocromáticas son tan transparentes como las lentes comunes y ayudan a los niños a realizar mejor sus tareas escolares. Los niños reciben una exposición a los rayos UV aproximadamente tres veces mayor que los adultos, por lo que son considerablemente más vulnerables a la radiación ultravioleta, capaz de penetrar sus ojos seis veces más que en los de un adulto.



Disfruta ya de sus ventajas

- **Filtran la radiación ultravioleta:** bloquean el cien por cien de la radiación UVA y UVB y brindan protección UV 400, ayudando así a mantener nuestra salud visual a largo plazo.
- **Son compatibles con cualquier montura** y se encuentran disponibles en una amplia variedad de materiales de lentes oftálmicas y prescripciones.
- **Son lentes oftálmicas de uso diario de alta calidad.**
- **Son aptas para todos:** ayudan prácticamente a cualquier persona, de cualquier edad y con cualquier potencia refractiva (dioptrías) a ver mejor y de manera más confortable en todas las condiciones de iluminación. Y, al mismo tiempo, brindan protección para la salud de los ojos a largo plazo.

reducen la fatiga ocular y mejoran el contraste en todas las condiciones de iluminación.

UNAS GAFAS PARA TODO

En nuestro día a día pasamos de interiores a exteriores continuamente, al igual que de un clima soleado a uno nublado. Por esa razón, es fundamental para nuestros ojos la utilización de unas lentes fotocromáticas de calidad que cambian de forma conveniente y automática al variar las condiciones de iluminación.

Las lentes fotocromáticas se adaptan a la luz ambiente y se pueden llevar durante todo el día sin necesidad de cambiar de gafas. Los colores han sido seleccionados cuidadosamente por los fabricantes para garantizar un excelente contraste y, al mismo tiempo, eliminar los molestos efectos cegadores. 

LIBRO

El derecho a decir no

Clase para aprender a decir no



EDITORIAL: ZENIT

El derecho a decir no

El derecho a decir no analiza el concepto de la asertividad, sus beneficios, sus límites y las razones por las que, en general, tenemos miedo a decir no, como la culpa anticipada y el temor a herir a los demás. Walter Riso nos lleva a comprender por qué en ocasiones doblegamos nuestro espíritu a las exigencias del entorno.

Edvard Munch. Arquetipos

El Museo Thyssen-Bornemisza presenta la primera exposición dedicada al artista noruego en Madrid desde 1984. Arquetipos explora la aportación del pintor a la historia del arte moderno, que lo convierte en uno de sus padres junto a Paul Cézanne, Paul Gauguin y Vincent van Gogh.



EXPOSICIÓN

DÓNDE: Museo Thyssen Bornemisza (Madrid).
CUÁNDO: Del 6 de octubre de 2015 al 17 de enero de 2016.

CONCIERTO



Van Morrison

El artista irlandés ha publicado *Duets: Re-working The Catalogue*, con canciones como *Real Gone*, *Higher Than The World* y *Irish Heartbeat*. Este álbum fue grabado entre Londres y su ciudad natal, Belfast, en el último año. Repasa su cancionero menos conocido acompañado de amigos y grandes camaradas sobre los escenarios.

DÓNDE: Teatro Circo Price. Madrid.
CUÁNDO: 10 de noviembre de 2015.

El arquitecto y el emperador de Asiria

Corina Fiorillo dirige esta obra censurada de Fernando Arrabal que reflexiona sobre la sociedad de una forma atemporal.



TEATRO

DÓNDE: Matadero Madrid.
CUÁNDO: Desde 23 de septiembre de 2015 hasta el 1 de noviembre 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
cherna@grupoicm.es

Directora Editorial
Rosalia 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

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

COLORMATIC®

LA LENTE FOTOSENSIBLE QUE CAMBIA TAN RÁPIDO COMO NECESITAS

ColorMatic® de Prats es la lente de última generación que más puede ayudarte a la hora de adaptarte a los múltiples cambios de luz que se producen en los entornos urbanos.



PRATS
FOCUSING ON YOU



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

OPTI BOX¹⁰

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



Lanzamos el **NUEVO** servicio exclusivo para
ópticas **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)



NUEVO



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.