

Salud visual

DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

Nº43



**FUNDACIÓN
SALUD VISUAL**
DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

**¡NO SIN
MIS GAFAS!**
de sol

**ACCIDENTES
VISUALES
EN EL HOGAR**

Protege a los
más pequeños

**PON LUZ
A TU VIDA**

Cómo iluminar
correctamente
casa y trabajo

Época de alergias

Protege tus ojos de los molestos síntomas

Paquetería Urgente entre profesionales del sector óptico y audiológico

OPTI BAG¹⁵

15 envíos por sólo: **49,5€** +IVA
Incluye 15 Bolsas



OFERTA LIMITADA
Reciba 30 Bolsas

Oferta de lanzamiento

30 envíos por sólo 90€ +IVA

Incluye 30 Bolsas

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.



SUMARIO

NÚMERO 43

- 4 **Salud al día**
Noticias y calidad de vida.
- 6 **Preguntas al óptico**
- 12 **Info lentes**
¿Puedo usar lentes de contacto?
- 20 **Niños**
Accidentes visuales en el hogar.
- 22 **Salud ocular**
¡Pon luz a tu vida!
- 24 **En forma**
Lentes de contacto y deporte, ¡totalmente compatibles!
- 26 **Oír mejor**
Ajusta el volumen de tu vida.
- 28 **Belleza**
Nacidos para llevar gafas.
- 30 **Prevención**
Evitar accidentes al volante.
- 32 **Todo sobre**
Hipertensión ocular.
- 34 **Agenda**

8

Época de alergias
Lagrimo, picor, escozor y estornudos que te dejan completamente extenuado. Estas son las señales inequívocas para los alérgicos de que ha llegado la primavera.



Carta a nuestros lectores

Ha cambiado el horario, los días son más largos, las temperaturas bajas nos dan una tregua... Son señales inequívocas de que ¡estamos en primavera! Probablemente la estación más amada del año por muchos, pero para otros no tanto, ya que con el florecer del campo también "florecen" los molestos síntomas alérgicos. Lagrimo, picor, escozor y estornudos que te dejan completamente extenuado... Las alergias son cada vez más prevalentes en España y según vaticina la Organización Mundial de la Salud, este tipo de patologías se incrementará, afectando a una de cada dos personas en futuras décadas.

Los ópticos-optometristas aconsejamos extremar la protección de los ojos por las alergias de la primavera. Todas las alergias oculares deben ser evaluadas por el profesional sanitario y se debe iniciar el tratamiento según las recomendaciones específicas para cada paciente. Es muy importante que no recurras a tus conocimientos sanitarios, ya que puedes generar complicaciones graves en tus ojos como: queratitis, conjuntivitis infecciosa, queratonono e, incluso, glaucoma.

Si eres alérgico y llevas gafas o lentes de contacto, o simplemente quieres conocer cómo cuidar mejor tus ojos en esta época acude a tu profesional sanitario de confianza, sigue sus consejos y prepárate para disfrutar de esta maravillosa estación, sin acordarte de los molestos síntomas.

18

¡No sin mis gafas (de sol)!
Las tenemos para todos los gustos, sin embargo, a la hora de elegir las no solo debemos fijarnos en que nos queden bien. Hay tener muy en cuenta otros aspectos importantes.



Más información

www.funsave.es

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

Casi el **80%** de los casos de glaucoma se podría haber evitado con exámenes oculares



Los exámenes oculares son fundamentales para detectar cualquier síntoma de alerta en los ojos, ya que aproximadamente el 80% de los casos de ceguera causados por glaucoma podrían haberse evitado con exámenes oculares periódicos, según la Asociación Visión y Vida. El glaucoma es una enfermedad del ojo que, de forma gradual, hace que se pierda la visión. No provoca síntomas y muchas personas detectan el problema cuando es tarde. Existen algunos factores de riesgo como la edad, porque el glaucoma es más

frecuente en personas mayores de 60 años, la herencia genética, miopías, diabetes y usuarios habituales de esteroides.

La revisión visual periódica es la única manera para detectar a tiempo el glaucoma y prevenir la pérdida de visión. A partir de los 40 años sería ideal hacerse una revisión de la vista, al menos cada dos años, y a partir de los 35 si existiesen antecedentes genéticos. En cuanto a las personas mayores de 60 años es recomendable que acudan anualmente a un centro de salud visual para que se sometan a un examen ocular.

Una nueva herramienta determinará el riesgo de DMAE

En el marco del XX Congreso de la Sociedad Española de Retina y Vítreo (SERV), celebrado en Las Palmas de Gran Canaria, se ha presentado el cuestionario STARS promovido por la SERV, la Fundación RetinaPlus y Retics Oftared con el apoyo de Laboratorios Thea.

Se trata de una herramienta que analiza la presencia de distintos factores de riesgo para desarrollar una DMAE (Degeneración Macular Asociada a la Edad) en una persona concreta. Permite, mediante la realización de un test de trece preguntas, determinar si una persona tiene un riesgo bajo, intermedio o alto para desarrollar la enfermedad.

La DMAE es responsable de más del 50% de los casos de pérdida de visión en los países desarrollados. El cuestionario STARS ha sido testado en 7.000 pacientes en España, y los resultados obtenidos a raíz de este estudio han servido para validar la utilidad de las cuestiones planteadas. Previamente, esta herramienta ya había sido evaluada en otros países europeos, como Francia e Italia.

Devolver la visión gracias a las células madre

Las cataratas constituyen, junto al glaucoma y la degeneración macular asociada a la edad, la primera causa de ceguera en todo el mundo. Concretamente, las cataratas se producen por un aumento de la opacidad del cristalino, lo que dificulta el paso de la luz a la retina y, por tanto, la llegada de la información visual al cerebro. El resultado es una pérdida progresiva de la visión. Sin embargo, no todas las cataratas son una consecuencia del envejecimiento. También pueden presentarse en los niños: se trata de las denominadas cataratas congénitas o infantiles, ya presentes desde el nacimiento o en los primeros años de vida. Y según un nuevo estudio llevado a cabo por investigadores de la Universidad de California en San Diego (EE.UU.), estas cataratas infantiles, y quizás también

las de los mayores, pueden ser curadas de manera efectiva por las células madre del propio organismo.

Concretamente, el estudio, publicado en la revista «Nature», muestra que el empleo de una técnica quirúrgica mínimamente invasiva posibilita la correcta regeneración del cristalino por las propias células madre del niño, evitándose así la necesidad de usar gafas correctoras.

Para llevar a cabo el estudio, los autores emplearon células madre endógenas, esto es, células madre ya presentes en la zona del organismo en la que se localiza el daño –en este caso, en el cristalino– y que, dado que no requieren ser cultivadas en el laboratorio y posteriormente trasplantadas, no se asocian a posibles infecciones o rechazos por el sistema inmune.

UNA DE CADA DOS

personas con glaucoma no sabe que lo padece

Para el 95% de los españoles, la vista es el sentido más valioso y aquel cuya pérdida da lugar a las consecuencias más graves. Sin embargo, a pesar de las múltiples amenazas que pueden poner en peligro la visión, solo el 40% de la población se ha sometido a un examen visual exhaustivo en los últimos 12 meses. Ello deriva en una grave situación de infradignóstico que afecta a la salud ocular de los españoles y que, en los casos más graves, puede llevar incluso a la ceguera.



El virus zika podría dañar la salud ocular y la visión

El zika podría estar relacionado con graves anomalías en los ojos que podrían llevar a la ceguera en los recién nacidos con microcefalia, según un estudio publicado en JAMA.

“Hay lesiones severas en la retina que impedirían a los niños ver bien”, dijo el autor líder de la investigación Rubens Belfort Jr, jefe de oftalmología de la Universidad Federal de Sao Pulo en Brasil.

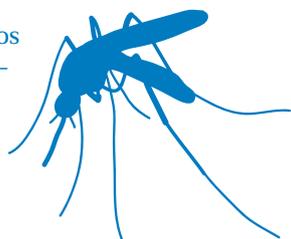
La microcefalia es un defecto congénito que ocasiona que los niños nazcan con una cabeza anormalmente pequeña. Dependiendo de la gravedad de la condición y las partes del cerebro que se vean afectadas, los bebés que vivan con este defecto tendrán problemas de desarrollo, escucha y daños en la visión.

Sin embargo, los expertos dicen que eso no explica los hallazgos desde Brasil

“Más de 35% de bebés que se examinaron mostraron señales de cicatrices por una infección viral activa en el ojo. Eso es muy diferente a los daños que se asocian con la microcefalia”, dijo el oftalmólogo Lee M. Jampol, de la Universidad Northwestern, quien escribió parte del reporte de JAMA.

“Es muy similar a lo que hemos visto en el pasado con el ébola y el virus del Nilo Occidental”, añadió.

“Esto es evidencia de que los efectos del zika no están limitados al cerebro”, dijo el profesor de Epidemiología y Medicina de Yale, el doctor Albert Ko, co-autor del estudio.



La pérdida de visión, el mayor miedo de un diabético

Es la principal conclusión del primer barómetro mundial sobre retinopatía diabética es que los pacientes que padecen esta enfermedad metabólica temen por encima de cualquier otra amenaza la pérdida de visión. Un 85 por ciento de los diabéticos estudiados es consciente del riesgo que la enfermedad supone para sus ojos.

Un seguimiento adecuado de la salud ocular, junto al buen control metabólico y unos hábitos de vida saludables, es fundamental para reducir el riesgo de pérdida severa de visión de este colectivo. El estudio, promovido por la Federación Internacional de Diabetes (IDF), la Federación Internacional del Envejecimiento (IFA) y la Agencia Internacional para la Prevención de la Ceguera (IAPB) ha contado con el apoyo de Bayer y la participación de 3.500 pacientes y 1.400 profesionales.

Según se desprende del barómetro, aún así 2 de cada 3 pacientes acuden al oftalmólogo cuando el daño ya se ha producido. “La retinopatía diabética no suele dar síntomas en las primeras fases, aunque puede llegar a ser devastadora para la visión”, han informado los especialistas. Por eso recomiendan a los enfermos someterse por rutina a una prueba de fondo de ojo una vez al año para detectar precozmente la aparición de complicaciones.

Pregunta

a tu Óptico-Optometrista

Muchas veces tengo
los ojos secos,
¿qué puedo hacer?

@Olaya (San Sebastián).

#SaludVisual

Para evitar la sequedad ocular evita exponerte a corrientes (aire acondicionado, ventiladores...), los ambientes secos, los ambientes contaminados (humo, tabaco...) o con productos químicos, la exposición a alérgenos (polen, polvo de casa...) si eres alérgica,

la toma de fármacos que alteran la lágrima y evita realizar actividades prolongadas sin parpadear (lectura, ordenador, conducción...). En estas actividades conviene realizar periodos de descanso con relativa frecuencia. También es muy útil el empleo de humidificadores en el hogar.

¿A partir de qué edad debo llevar al **niño a una revisión ocular?**

@Margarita (Madrid).

#SaludOcular

Los más pequeños pocas veces se quejan de tener problemas visuales, de ahí que en ocasiones sea complicado detectar algún inconveniente en su visión. Por esta razón, es importante que también se les realicen exámenes oftalmológicos regulares. Además, en los primeros años de vida, las revisiones ayudan a descartar ciertos defectos refractivos y patologías, que a la larga,

pueden ser irreparables. Hasta los 5 años el ojo no ha madurado completamente, por ello es una etapa clave para detectar y remediar posibles daños. Por lo tanto, aunque tus niños no tengan antecedentes familiares, las revisiones oculares siempre son importantes con problemas de visión, ya que se puede dar el caso de que la enfermedad se desarrolle inesperadamente.

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

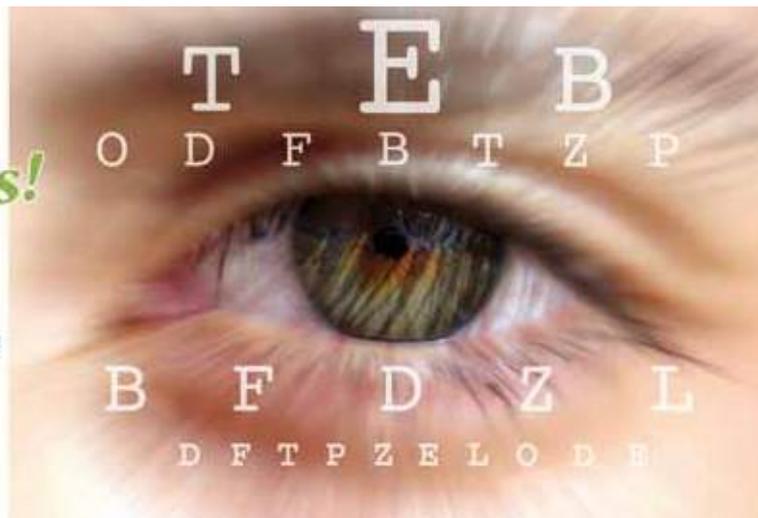
 *Revisa tu salud visual*

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

 *Consulta al óptico-optometrista, profesional de la salud visual*



FUNDACIÓN
SALUD VISUAL
DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO



Siempre se me suelen poner **los ojos muy rojos** cuando me baño en las piscinas, ¿qué puedo hacer para evitarlo?

@Paco (Cáceres).



Resuelve
todas tus dudas en...

www.funsave.es



#SaludVisual

La primera medida de protección si quieres sumergir la cabeza en el agua es usar unas gafas para nadar. Intenta adquirir unas que se ajusten perfectamente a tu cara para evitar que entre agua. Al salir de la piscina

enjuaga tus ojos con agua potable, por si acaso haya entrado algo de agua con cloro.

Si a pesar de estas medidas sigues con molestias puedes usar unas gotas de lágrima artificial para limpiar el ojo.

También es importante bañarse en piscinas que estén limpias y bien tratadas para controlar el mayor número de virus y bacterias.

Si usas lentes de contacto es mejor que no las laves puestas al nadar.



Mi hija ha empezado a usar lentes de contacto y ahora **tiene más legañas**, ¿es por las lentes de contacto?

@María José (Madrid).

#LentesdeContacto

Puede ser debido al uso de lentes de contacto, ya que al estar el ojo expuesto prácticamente todo el día a un cuerpo extraño puede "defenderse" segregando legañas, pero esto es algo normal, aunque si las legañas persisten y son abundantes debes consultar a tu óptico optometrista.

Escríbenos

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



Época de alergias

Protege tus ojos de los molestos síntomas

Lagrimo, picor, escozor y estornudos que te dejan completamente extenuado. Estas son las señales inequívocas para los alérgicos de que ha llegado la primavera.

Las alergias son cada vez más prevalentes en España y según vaticina la Organización Mundial de la Salud, este tipo de patologías se incrementará, afectando a una de cada dos personas en futuras décadas. De hecho, la alergia primaveral ha pasado de ser un hecho estacional a multiestacional, ya que, además de estar muy presente en primavera, aparece también durante el invierno y verano. Aunque también depende de la zona geográfica, ya que en la zona norte del país, por ejemplo, las gramíneas florecen en los meses de mayo y junio en cambio, en las zonas central y sur de España también aparecen otro tipo de alergias en otros meses como enero y febrero a los





pólenes de cipreses, plataneros y el olivo, entre otras.

¿CÓMO AFECTA A NUESTROS OJOS?

Además de las molestias respiratorias como la congestión nasal, los estornudos, la tos y el picor en la nariz y la garganta, la alergia estacional también trae consigo molestos síntomas oculares como el picor y enrojecimiento, hinchazón de los párpados, lagrimeo y fotofobia.

Estas molestias se deben a la inflamación de la conjuntiva, la membrana mucosa que cubre el ojo y el interior de los párpados. Cuando la persona alérgica entra en contacto con el polen el sistema inmunitario reacciona de manera inapropiada, como si fuera un invasor. Para protegerse de esa amenaza, el organismo produce anticuerpos contra el alérgeno que hacen que se liberen ciertas sustancias químicas, entre ellas, la histamina, que son las que desencadenan los síntomas característicos de la alergia. Además del polen primaveral, también pueden producir conjuntivitis alérgica los ácaros del polvo y la caspa de los animales domésticos, así como algunos productos de belleza.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

Los ópticos-optometristas aconsejan extremar la protección de los ojos por las alergias de la primavera y para ello ofrecen los siguientes consejos:

- Procura no salir a pasear por el campo o por parques, donde suele haber una mayor concentración de polen.

- Cuando viajes en coche, mantén subidas las ventanillas.
- Utiliza gafas de sol para protegerte del polvo y del resto de partículas en suspensión.
- Evita exponerte a ambientes con polvo, a animales domésticos o a agentes irritantes que agraven los síntomas (humo, cloro de las piscinas, etcétera).
- En casa, evita la acumulación de polen cerrando las ventanas y manteniendo las superficies limpias con una bayeta húmeda.
- Utiliza humidificadores y aparatos de aire acondicionado que dispongan de filtros específicos para el polen.
- Extrema tu higiene diaria. Al regresar a casa, dúchate y cámbiate de ropa, pues el polen se puede depositar en el pelo y las prendas.
- Lávate las manos a menudo.
- Evita frotarte los ojos.

NO TE AUTOMEDIQUES

Todas las alergias oculares deben ser evaluadas por el profesional sanitario y se debe iniciar el tratamiento según las recomendaciones específicas para cada paciente. Es muy importante que no recurras a tus conocimientos sanitarios, ya que puedes generar complicaciones graves en tus ojos como: queratitis, conjuntivitis infecciosa, queratonono e, incluso, glaucoma.

Entre los tratamientos para la alergia se incluyen:

- Medicamentos en gotas para la fase temprana de la alergia.

Si vas a viajar planifica los viajes, consultando el tipo de polen que hay en el lugar de destino

- Medicamentos para mantener la conjuntivitis estable y con pocos síntomas durante largo tiempo, para controlar la segunda fase de la alergia.
- Inmunoterapia o vacunas.

ALERGIA Y LENTES DE CONTACTO

Los usuarios de lentes de contacto deben seguir cuidadosamente las recomendaciones de su óptico-optometrista para minimizar los riesgos y seguir disfrutando de la mejor visión. Entre los consejos más importantes destinados a estos pacientes se encuentran:

- Retirar las lentes de contacto cuando los ojos estén muy irritados.
- Alternar el uso de lentes de contacto con las gafas.
- No usar las lentes de contacto durante más tiempo del recomendable.

- Elegir la modalidad de lentes de contacto desechables de uso diario.
- No tocarse o frotar los párpados con las manos.
- Evitar el uso de maquillaje en la zona ocular y, por supuesto, no compartirlo.
- Limpiar cuidadosamente las lentes de contacto cada vez que los ojos están enrojecidos o llorosos.
- Lavarse las manos con agua y jabón, y secarlas con una toalla que no suelte pelusas.
- Tener en cuenta que los medicamentos antihistamínicos orales pueden incrementar la sequedad de la superficie ocular en los pacientes alérgicos, contribuyendo a la incomodidad. Para evitarlo es recomendable consultar al óptico-optometrista sobre la aplicación de gotas oculares. ▣



El tabaco INCREMENTA LOS SÍNTOMAS

Según la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica, el tabaquismo agrava los síntomas alérgicos en los pacientes que presentan alergia y dificulta el tratamiento del mismo. Ello provoca una peor calidad de vida en comparación a los pacientes que son alérgicos pero no fumadores. Se sabe que el humo del tabaco contiene hasta 4.000 componentes tóxicos, muchos de los cuales generan alergia entre otras enfermedades. Se estima que una vez desarrollada la alergia o asma bronquial, el contacto con el tabaco puede provocar agudizaciones, empeorar la gravedad de la enfermedad, aumentar el número de hospitalizaciones, así como una peor respuesta al tratamiento.



El óptico-optometrista

un profesional de la salud visual

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

Entre las principales funciones del óptico-optometrista destacan:

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

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



**FUNDACIÓN
SALUD VISUAL**

DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

Siempre
a su servicio

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

¿Puedo usar lentes de contacto?

Gracias a la incorporación de nuevos materiales de fabricación y de nuevas tecnologías de diagnóstico de los defectos visuales, ya es posible crear lentes de contacto adaptadas a las necesidades de cada persona.



Si has decidido usar lentes de contacto, debes saber que previamente tendrás que pasar por una serie de pruebas visuales y exámenes oculares, que son casi los mismos que las que el óptico optometrista realiza en las revisiones optométricas rutinarias, incorporando únicamente aquellas pruebas concretas que tienen el fin de descartar factores que no permitirían la utilización de este tipo de lentes, como enfermedades oculares de la córnea, poca cantidad de lágrima, baja calidad de lágrima, etcétera.

UNAS BREVES PREGUNTAS

Lo primero que hará el óptico optometrista, antes de comenzar a realizar las pruebas clínicas, será

Al menos una vez al año, el usuario de lentes de contacto debe pasar por la consulta del óptico-optometrista para hacerse una revisión

preguntarte sobre una serie de cuestiones básicas para conocer cuáles son tus necesidades visuales, según las actividades que desarrollas, y qué tipo de lente será la más idónea para ti. En esta historia

clínica, el especialista anotará el motivo de la visita, los antecedentes oculares personales y familiares y el motivo que te impulsa a utilizar lentes de contacto.

Por supuesto, el óptico optometrista también tendrá en cuenta si estás siguiendo algún tratamiento farmacológico (con corticoides, por ejemplo) y si padeces enfermedades como la diabetes o trastornos como el ojo seco, en cuyo caso podría estar contraindicado el uso de lentes de contacto.

LA OPCIÓN MÁS ADECUADA

Para determinar qué tipo de lentes son las idóneas para ti, el óptico-optometrista requerirá hacer una serie de exámenes adicionales al examen optométrico convencional. ►►



Las lentes de contacto adquiridas en bazares o a través de Internet suponen un grave riesgo para la salud de tus ojos

NO PUEDES usar lentes de contacto si...

- Tienes los ojos muy irritados por una alergia o por haber estado expuesto al polvo o a productos químicos.
- Padeces hipertiroidismo, diabetes no controlada o artritis grave en las manos.
- Tienes los ojos secos porque estás embarazada, tomas píldoras anticonceptivas, diuréticos, antihistamínicos o descongestionantes.
- Te han diagnosticado una enfermedad de la vista que afecta la superficie del ojo.
- Padeces un infección ocular.
- Presentas reacciones alérgicas a las soluciones de limpieza o a las partículas que se depositan en las lentes.
- La forma de tus córneas han experimentado cambios.
- Se observan vasos sanguíneos anormales en la zona normalmente transparente de la córnea.

Revisiones anuales

Los ópticos optometristas recomiendan a todos los usuarios de lentes de contacto hacerse revisiones visuales de manera periódica: al menos una al año.

Cuando acudamos a revisión, debemos haber llevado antes las lentes de contacto las horas que las utilizamos normalmente o al menos unas cuantas horas.

El objetivo de estas revisiones es valorar cómo está tolerando el uso de las lentes de contacto, si existen complicaciones o alteraciones asociadas, incomodidad, etcétera. De esta manera, se buscará la solución más adecuada o bien, si la complicación fuera de mayor importancia, se remitirá al paciente al oftalmólogo.

► Dependiendo de la dioptrías que tengas, las medidas de los radios de los ojos, la cantidad y calidad de tu lágrima y el uso que vayas a hacer de las lentes, el óptico optometrista te recomendará un tipo u otro.

¿EN QUÉ CONSISTE EL EXAMEN OCULAR?

- **Refracción objetiva y subjetiva:** el examen completo de la agudeza visual de un posible candidato a lentes de contacto, bien sea miope, hipermetrope, astigmata o presbíta, resulta fundamental para decidir el tipo que se va a adaptar, seleccionar la potencia de las lentes y así conseguir una buena visión a cualquier distancia.
- **Biomicroscopía:** es importante realizar una valoración de la superficie ocular para detectar posibles alteraciones en ella. Se emplea un instrumento denominado biomicroscopio. El óptico-optometrista analizará la salud de toda la superficie corneal, la

cantidad y calidad de la lagrима, entre otros aspectos.

- **Queratometría:** esta prueba optométrica permite seleccionar los radios de la lente de contacto y también medir el astigmatismo corneal (fundamental para optar por un tipo u otro de lente de contacto). El óptico optometrista podrá realizar una topografía corneal, que es un mapa detallado “en altura” de la forma de la superficie de la córnea. Un ordenador analizará este mapa y sabremos si existen anomalías superficiales.
- **Examen de la órbita ocular y de los párpados:** el óptico optometrista observará el tamaño y forma de la órbita, así como el borde y el estado de la piel de los párpados, con el fin de descartar posibles infecciones producidas por bacterias u hongos.
- **Aberrometría ocular y corneal:** esta prueba solo se suele realizar en casos especiales. ◻

El consentimiento informado: obligatorio por ley

En la actualidad, todo profesional sanitario tiene la obligación de aportar al paciente toda la información y documentación disponible de los riesgos de cualquier procedimiento sanitario, incluida la práctica contactológica. En España, según el artículo 10 de la Ley General de Sanidad de 1986, esta información ha de ser tanto oral como escrita.

- En este consentimiento informado se informa al paciente sobre qué tipo de lentes de contacto se le van a adaptar, así como los beneficios y posibles riesgos que puede presentar la adaptación.
- El óptico-optometrista debe comprobar que el paciente ha entendido todas sus explicaciones y los conceptos básicos del procedimiento de adaptación contactológica que se va a iniciar.
- Si está conforme, el paciente deberá firmar dicho consentimiento informado.



Paquetería Urgente entre profesionales del sector óptico y audiológico



OPTI BAG¹⁵

15 envíos por sólo: **49,5€** +IVA
Incluye 15 Bolsas



OFERTA LIMITADA
Reciba 30 Bolsas

Oferta de lanzamiento

30 envíos por sólo 90€ +IVA
Incluye 30 Bolsas

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

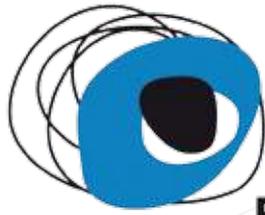
Llámenos ahora y reciba su **OPTI BAG¹⁵**

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.





**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 seis 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 4º planta 28008 Madrid

Más información: www.funsavi.es

¡No sin mis gafas

(de sol)!

Las tenemos para todos los gustos, sin embargo, a la hora de elegir las no solo debemos fijarnos en que nos queden bien. Hay tener muy en cuenta otros aspectos importantes.

En los últimos años, las gafas de sol se han convertido en un complemento de moda imprescindible.

Cada temporada, las diferentes marcas lanzan nuevas colecciones con diseños innovadores para atraer a los clientes. Pero, ¿sabemos elegir las más adecuadas para nuestros ojos?

¿EN QUÉ FIJARSE?

Aunque la función principal de las gafas de sol no es adornar, la mayoría de las personas eligen modelo basándose en una cuestión puramente estética, obviando la calidad y características de las lentes. Según los datos recogidos por el Colegio Nacional de Ópticos Optometristas, una de cada tres gafas de sol vendidas en España no superan los controles sanitarios necesarios, a pesar de que pueden dañar severamente la visión. Afecciones como queratoconjuntivitis, queratitis o cataratas prematuras pueden venir provocadas por la utilización de este tipo de gafas. De hecho, estas patologías, junto con las infecciones oculares típicas incrementan en torno a un 20% durante este periodo. Las gafas de sol que se venden de forma ilegal y en establecimientos no autorizados, no llevan lentes con filtros de protección solar adecuados, de ahí que sean el desencadenante de estos problemas. Para evitarlos, a la hora de hacer nuestra compra, es fundamental que nos aseguremos de que las lentes cuenten con filtros

Es importante tener muy claro para qué vamos a utilizar las gafas y seguir los consejos del óptico optometrista

especiales que impidan que lleguen al ojo las radiaciones dañinas, como el infrarrojo y el ultravioleta, y reduzcan la intensidad de las radiaciones visibles.

Solo las gafas que se venden en establecimientos sanitarios de óptica, cumplen con los controles de calidad necesarios que nos aseguran la salud de nuestros ojos.

¿CÓMO ELEGIRLAS?

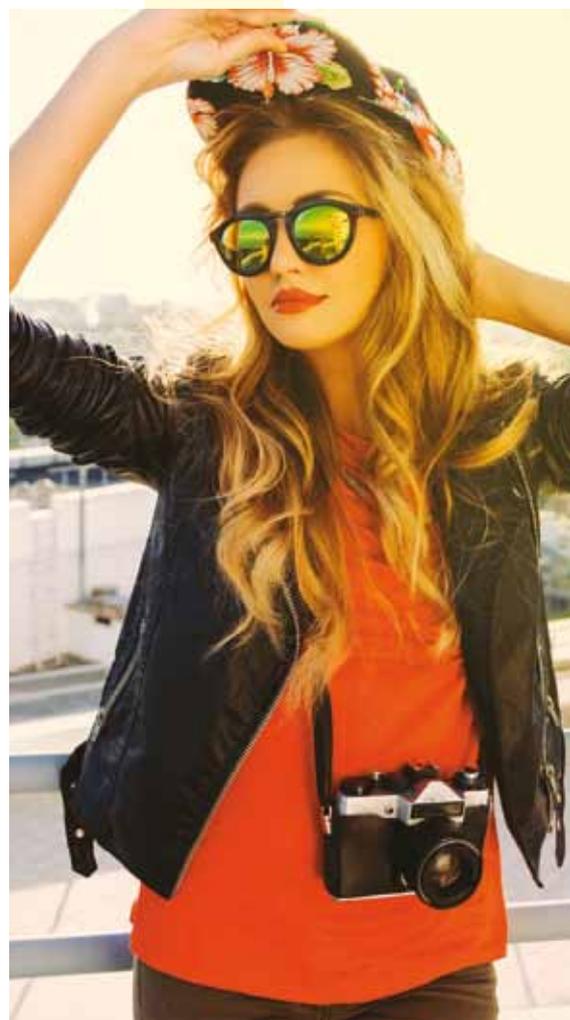
No hay porqué renunciar a la moda por la calidad, pero sí se deben tener en cuenta una serie de aspectos para no equivocarnos a la hora de adquirir unas gafas de sol. Los especialistas son quienes mejor nos pueden asesorar, ellos se basan en:

- **Cuándo se van a utilizar:** no son iguales unas gafas que vamos a usar para correr que las que vamos a llevar a la playa. Debes saber en qué momentos las vas a usar para que la

protección de la lente sea la adecuada.

El filtro de protección: hay que asegurarse de cual es el que lleva nuestras gafas. El filtro solar debe protegernos completamente de la radiación ultravioleta (UV).

La calidad de las lentes: las que no cumplen los certificados de calidad dejan pasar la radiación solar, independientemente de que sean oscuras. **La calidad de la montura:** las más





¿Qué debo **EXIGIR** a una gafa?

Para evitar cualquier riesgo, nuestras gafas tienen que tener una serie de requisitos:

- Tiene que llevar la marca "CE" como estándar mínimo de calidad.
- Deben cumplir el estándar europeo sobre gafas de sol (EN 1836:1997).
- Tienen que llevar especificado el número de categoría de filtro (factor de absorción). Solicita ayuda a tu óptico optometrista para hacer una buena elección.
- Las lentes deben tener filtros para la radiación UVA, con garantía demostrable.

apropiadas son las que cubren los laterales de los ojos porque evitan que entre la radiación solar. Con unas gafas pequeñas, los párpados quedan muy al descubierto ante la radiación nociva.

● **Si han sido sometidos a alguna operación ocular:** estas personas deben tener un cuidado especial. Por ejemplo, quien ha sido operado de cataratas debe proteger el interior del ojo, antes preservado por el cristalino.

¿QUÉ FILTRO NECESITO?

El filtro de protección solar es el que se encarga de proteger nuestros ojos de las radiaciones solares nocivas, así como de reducir la fatiga ocular y mejorar la percepción visual. Por eso es tan importante elegir la más adecuada a nuestras necesidades. Las graduaciones van del 0 al 4:

- **Filtro solar 0:** lentes muy claras. Absorción máxima hasta el 19%. Las más adecuadas para interiores o cielos cubiertos. Sin restricciones.
- **Filtro solar 1:** lentes ligeramente coloreadas. Absorción del 20% al

56%. Se utilizan en un ambiente con luminosidad solar ligera (con sol y nubes en poblaciones). No son válidas para la conducción nocturna.

- **Filtro solar 2:** lentes medianamente coloreadas. Absorción del 57% al 81%. En situaciones de luminosidad solar media (sol en población). No son válidas para la conducción nocturna.
- **Filtro solar 3:** lentes muy coloreadas/lentes oscuras. Absorción del 82% al 92%. Utilizarlas cuando la luminosidad solar es fuerte (playa y montaña). No válidas para la conducción nocturna.
- **Filtro solar 4:** lentes muy oscuras. Absorción del 93% al 96%. Cuando la luminosidad es extrema (esquí y alta montaña). No válidas para la conducción.

¿ES IMPORTANTE EL COLOR?

El color del filtro no es indicador de la protección a la radiación solar de las lentes, pero sí tenemos que tenerlo en cuenta porque dependiendo de la actividad que vayamos a realizar, unos son más adecuados que otros.

Podemos elegir entre:

- **Verde:** permite una percepción de colores con pocas alteraciones. Reduce la luz visible sin interferir en la claridad de la visión. Se deben utilizar para practicar deportes náuticos y en casos de hipermetropía.
- **Marrón:** es capaz de filtrar las radiaciones azules, y aumenta el contraste y la profundidad de campo. Está indicado para los deportes al aire libre y para personas con miopía.
- **Gris:** transmite uniformemente la luz a través del espectro y respalda mejor los colores naturales. Es una buena elección para conducir.
- **Amarillo:** no es recomendable para conducir en días soleados, ya que puede provocar errores en la percepción de las luces de los semáforos. Pero es muy válido en días nublados, brumosos o con niebla.
- **Naranja:** es el más apropiado en condiciones de baja luminosidad, como la conducción nocturna, ya que incrementa los niveles de contraste. Sin embargo, no es apto para protegernos de la luz solar. ◻

Accidentes visuales en el hogar

Protege a los más pequeños

Se supone que el hogar ha de ser un lugar que aporte seguridad. Sin embargo, los datos no apoyan esta afirmación. Cada año se producen en nuestro país casi dos millones de accidentes domésticos, según datos del Instituto Nacional de Estadística.

PELIGROS MÁS COMUNES

PRODUCTOS DE LIMPIEZA Y QUÍMICOS

Las quemaduras por sustancias químicas son una emergencia, y requieren atención médica inmediata. Si estas quemaduras no se tratan de forma rápida y correcta pueden causar pérdida de la visión e incluso del ojo. Los productos de limpieza para el hogar son una causa frecuente de este tipo de lesión.



JUGUETES

Algunas piezas o juguetes pueden producir abrasiones de la córnea, es decir, rasguño en la córnea. Estas lesiones son muy frecuentes en los niños. Las abrasiones de la córnea pueden deberse a muchas causas. Las causas más frecuentes son la entrada de cuerpo extraño en el ojo o un rasguño con un juguete.

CAÍDAS

En los niños casi son inevitables ciertos tropiezos, pero debemos tener cuidado, ya que pueden provocar fracturas de la órbita. La rotura de uno o más de los huesos que rodean al ojo se conoce como fractura orbitaria. La órbita es la estructura ósea que rodea al ojo. Las fracturas orbitarias suelen ocurrir después de un traumatismo o un golpe en la cara.



¿Qué hacer ante un accidente visual?

Ante todo, es importante intentar mantener la calma. En caso de duda, el tratamiento de todas las lesiones oculares se considera como una emergencia potencial, por lo que debes contactar con urgencias de inmediato.



CORCHOS DE CHAMPÁN

Es la urgencia oftalmológica más habitual en fin de año y nochebuena. Ante un moratón en el ojo el médico examinará detenidamente el ojo de su niño para comprobar que no haya ninguna lesión.

CHOQUES CONTRA PUERTAS O PAREDES

Pueden provocar hipema, que es la acumulación de sangre en la cámara anterior (frontal) del ojo. El globo ocular se ve cubierto de sangre. Es una emergencia médica que requiere atención inmediata.



GOLPES EN EL JARDÍN

Fuera de casa son comunes las laceraciones del párpado, pequeños cortes en el párpado causados por un traumatismo.

En caso de cuerpos extraños en los ojos de los niños...

- Lava tus manos antes de tocar los párpados para examinar el ojo o enjuagarlo con abundante agua.
- No aprietes, ni frotes el ojo. De hecho, lo ideal es que intentes que tu hijo no se toque el ojo. En el caso de un bebé, como medida de precaución, puedes envolverlo con una mantita para sujetarle las manos.
- No intentes quitar ningún cuerpo extraño. Intenta lavar con abundante agua los ojos. Si intentas quitarlo podrás correr el riesgo de raspar la superficie del ojo, en especial la córnea.
- Si no se puede desalojar el cuerpo extraño con el lavado, es probable que se necesite la intervención de un médico para que lave el ojo.

¡PON LUZ a tu vida!

Una buena iluminación en el hogar y en el lugar de trabajo contribuye a una mayor comodidad visual.

- Cambia la posición de tu lugar de trabajo para evitar los deslumbramientos procedentes de fuentes de luz muy brillantes, como, por ejemplo, las ventanas, que deben contar con cortinas u otros elementos.
- No trabajes mirando directamente a la ventana.
- Utiliza una lámpara que ilumine una gran superficie, de tal manera que se minimice el contraste entre el lugar de trabajo y el espacio que lo rodea.
- Iluminar desde detrás hace que se proyecten las sombras de la cabeza o el cuerpo, por lo que resulta preferible situar la fuente de luz en el lado izquierdo cuando la persona es diestra, y en el derecho si es zurda.
- El sitio de trabajo debe disponer de una lámpara auxiliar que permita ajustar el foco de luz, situado siempre por debajo del nivel del ojo para evitar el deslumbramiento. Por esta misma razón, la superficie de los escritorios ha de ser mate.
- Conviene revisar el sistema de iluminación de manera regular, especialmente cuando las lámparas parpadean. De hecho, limpiar las lámparas que estén sucias puede incrementar su eficiencia en más del veinte por ciento.

En el trabajo



Una buena iluminación resulta determinante para la comodidad visual, especialmente para las personas con limitaciones visuales, que necesitan un “extra” de luz

En la cocina



La cocina suele ser, junto con el baño, una de las zonas peor iluminadas. De ahí que resulte muy útil instalar luces auxiliares sobre las superficies en las que se cortan, se preparan y se cocinan los alimentos, situándolas, por ejemplo, bajo los armarios de cocina. Para reducir los deslumbramientos, elige superficies no demasiado brillantes.

- Utiliza una gorra con visera durante un par de horas. Si te sientes más cómodo cuando la llevas puesta, significa que la luz ambiental es más brillante que la del monitor.
- Sujeta una hoja de papel en blanco junto a la pantalla y desplázala unos centímetros hacia atrás. El papel debería presentar un brillo aproximado al del monitor. En caso contrario, realiza los ajustes necesarios para conseguirlo.
- Si puedes ver tu cara o los elementos que te rodean reflejados en la pantalla, también tienes un problema de deslumbramiento.
- Ajusta el contraste y el brillo de la pantalla en consonancia con la iluminación ambiental.
- Cambiar el ángulo o la posición del monitor, aunque solo sea levemente, puede suponer una gran diferencia.
- Añade una luz auxiliar si la pantalla es brillante y la superficie del escritorio es apagada. Para evitar deslumbramientos, enfoca la lámpara a los documentos con los que trabajas, no al monitor.
- El ordenador nunca se debe situar directamente delante de las ventanas, sino de tal modo que la pantalla esté colocada de forma perpendicular a ellas.



Frente al ordenador

A medida que nos hacemos mayores, necesitamos en torno a un diez por ciento más de luz por cada década que pasa

Actividades como la lectura y la costura requieren una iluminación específica, teniendo en cuenta, además, que la utilizada para coser debe ser el doble de brillante que para leer. Tampoco se deben apagar todas las luces de la habitación al ver la tele o jugar a videojuegos, ya que el área que rodea a la pantalla debe presentar un brillo equivalente a entre el veinte y el cuarenta por ciento del brillo del propio televisor. Sí podemos apagar las lámparas que se encuentren detrás de nosotros o modificar el ángulo de la pantalla para evitar los reflejos. En cuanto a la mesa del comedor, si también se utiliza para actividades como escribir, hacer manualidades o los deberes, conviene apostar por fuentes de luz auxiliares, como las lámparas de pie.



Sala de estar y comedor

Las superficies brillantes y los grandes espejos, normalmente presentes en los baños, contribuyen al deslumbramiento, lo que se une al hecho de que en muchas ocasiones disponen de una iluminación excesiva. Eso sí, para actividades como afeitarse o maquillarse, deben utilizarse luces auxiliares.

En el dormitorio, las lámparas de apoyo resultan muy útiles para aquellos rincones en los que nos arreglamos o vestimos, y, si se tiene la costumbre de leer en la cama, el foco debe dirigirse al libro, no a la cara. Los armarios empotrados también deberían contar con algún punto de luz en su interior.



Baño y dormitorio

LENTES DE CONTACTO Y DEPORTE

¡Totalmente compatibles!

Ya seas deportista amateur o compitas de forma profesional, una adecuada corrección visual puede mejorar tu rendimiento durante la actividad física.



Millones de personas en todo el mundo sufren algún defecto de visión, como la miopía, hipermetropía o astigmatismo, y también millones de personas son aficionadas a la práctica de algún deporte. Pero solo en contadas ocasiones vemos a los deportistas profesionales usando gafas, ¿verdad? En ciertos deportes, por comodidad y seguridad, estos atletas eligen lentes de contacto por sus múltiples beneficios. De hecho, según los datos proporcio-

nados por una encuesta realizada a jóvenes deportistas por la Asociación Americana de Optometría en el año 2010, un 70 por ciento de los encuestados afirmaba que la práctica del deporte era de más alto nivel cuando usaban lentes de contacto en lugar de gafas.

UNA SOLUCIÓN DE CAMPEONES

Sea cual sea tu nivel de práctica deportiva, las lentes de contacto te proporcionan una solución adecuada para corregir los problemas

visuales y además un mayor nivel de rendimiento, ya que ofrecen un mayor campo de visión. Gracias a ello nuestra visión es óptima y tenemos mayor capacidad y rapidez para reaccionar a las situaciones que se nos presenten.

En este sentido, al eliminar la montura de las gafas, nuestra visión no se encontrará con obstáculos. Las lentes de contacto evitan la pérdida de visión producida por la montura de las gafas y otorgan máxima visión en todas las direcciones.

Aquí gafa sí

Hay deportes en los que es recomendable usar una gafa técnica sin graduación, además de las lentillas, como el golf, pádel, trail o MTB, cuyos aficionados pueden estar expuestos a golpes, pelotazos, ramas, piedras o arena, que pueden ocasionar lesiones importantes en los ojos.



En deportes al aire libre puede ser conveniente el uso de lágrimas artificiales para evitar la posible sequedad ocular

Falsos mitos

A pesar de los beneficios comentados, aún hay muchas personas reacias a usar lentes de contacto en su práctica deportiva, quizá por culpa de los muchos falsos mitos que circulan de boca a boca, como los siguientes:

Las lentes de contacto se pueden caer del ojo: es realmente difícil que una lente de contacto se caiga del ojo. Solo podría ocurrir en el caso de ciertos deportes de contacto y por un golpe directo en el ojo.

Es más fácil sufrir una lesión en el ojo: siempre que usemos las lentes de contacto de la forma debida es muy improbable que suframos daños en el ojo. Mayor seguridad aún ofrecen las lentes de contacto diarias.

Los ojos se secan: los nuevos materiales como el hidrogel de silicona otorgan una gran comodidad, hidratación y confortabilidad a las lentes de contacto.

Se distorsiona el campo de visión: una lente de contacto ofrece un mayor campo de visión y una imagen más nítida que la gafa. Por norma general, las distancias y tamaños se perciben más naturales que con las gafas.



¡También para niños!

Muchos niños (y padres) con problemas visuales que usan gafas tienen reticencia a la práctica de deporte por miedo a que se les estropeen las gafas. Pero privar de los innumerables beneficios del deporte a los más pequeños (o mayores) de la casa por este motivo es un craso error. Para ellos son recomendables las lentes de contacto de uso diario (usar y tirar) que están diseñadas para la práctica deportiva. Son muy fáciles de utilizar y no precisan de ningún cuidado especial, por lo que resultan muy adecuadas especialmente para los menores.



Además, las lentes de contacto ofrecen una mejor percepción de los tamaños y de las distancias que las gafas, sobre todo cuando existen diferencias entre las condiciones visuales que presenta un ojo en relación con el otro.

NI SE EMPAÑAN, NI MOLESTAN, NI SE CAEN

Muchos deportes como el fútbol, el tenis o el atletismo se realizan al aire libre y cuando existen condiciones climatológicas como la lluvia, las gafas se ensucian debido a las salpicaduras y además se empañan, algo que limita la visión del deportista. Por el contrario, las lentes de contacto, al estar en contacto con el ojo, no se empañan.

Por otra parte, una lente de contacto bien adaptada es muy difícil que se nos salga del ojo, a no ser que sea por un golpe directo en el mismo.

En ciertos deportes, como el running, tan de moda en nuestros días, las lentes de contacto son una buena opción para evitar caídas de las gafas. Si queremos es-

tar cien por cien seguros de que no se nos caigan, la mejor decisión es apostar por las lentes de contacto.

PROTECCIÓN FRENTE AL SOL

Pero si estás pensando que las lentes no te proporcionarán la protección que necesitas frente al sol, estás equivocado, ya que las lentes de contacto tintadas pueden proporcionarte una solución efectiva a este problema. Existen de diferentes colores según el deporte realizado: las ámbar son adecuadas para los juegos de pelota como el tenis y el fútbol y las grises o verdes son válidas para el ciclismo, golf y atletismo. Consulta a tu óptico optometrista sobre los colores disponibles, él te aconsejará el más adecuado en tu caso.

Otro de los beneficios de las lentes de contacto blandas, es la protección contra los rayos UV, aunque solo protegen la superficie del ojo. Por ello siempre es recomendable usar cremas solares en estos casos para una protección total. ☑

Ajusta el volumen de tu vida

Cada vez que subimos el volumen de la música ponemos en riesgo la salud de nuestros oídos. Según un estudio llevado a cabo en la Universidad de Leicester (Reino Unido), los auriculares de los aparatos de música pueden causar tanto daño al sistema auditivo como el motor de un avión. En concreto, la música y los ruidos excesivamente altos afectan negativamente a la capa que recubre las células nerviosas encargadas de transmitir las señales auditivas al cerebro. Si bien sus efectos suelen ser temporales, en ocasiones, una exposición repetida puede derivar en una sordera permanente e irreversible.

Escuchar música o sonidos a un volumen muy alto puede dañar las células del sistema auditivo.

VIBRACIONES E IMPULSOS ELÉCTRICOS

Nuestro oído detecta vibraciones y las convierte en impulsos eléctricos, que las neuronas se encargan de transportar hacia el cerebro. Estas neuronas están recubiertas por una capa, llamada mielina, que resulta imprescindible para que esos impulsos lleguen a su destino. La exposición a sonidos altos (de más de 110 decibelios) puede destruir este recubrimiento e interrumpir el envío de información al cerebro. Hay que tener en cuenta que, a un nivel medio, un aparato de MP3 alcanza entre 85 y 90 decibelios.

El zumbido, una señal de advertencia

La región del cerebro que se encarga de que podamos percibir el sonido de los impulsos eléctricos que transportan las neuronas desde el oído se llama núcleo coclear dorsal. El daño a las neuronas en esta región también se esconde detrás de otro trastorno, los tinnitus o acúfenos, que se traducen en una sensación de zumbido continuo en el oído. Estos pitidos resultan muy comunes, por ejemplo, después de asistir a un concierto con la música excesivamente alta.

Los reproductores de música pueden resultar tan peligrosos para nuestro oído como el motor de un avión

Este daño a la mielina puede revertirse, haciendo que las neuronas vuelvan a funcionar con normalidad. Sin embargo, con el tiempo, la exposición continua a la música alta de un reproductor de música o al sonido ambiente de una discoteca afecta a los receptores sensoriales en el oído de manera permanente, provocando un daño auditivo irreversible. Dado que se trata de una pérdida indolora y gradual, a menudo no nos damos cuenta hasta que ya es demasiado tarde. Así que, ahora que estás a tiempo... ¡baja el volumen de tus auriculares! 



Con otros progresivos



Con **VISUALIST**



Los nuevos progresivos **VISUALIST** de PRATS son los primeros diseñados, calculados y fabricados para alcanzar precisiones de refracción de octavos de dioptría e incluso de centésimas. Así como el corredor variable en décimas.

La innovadora tecnología **FreeForm Perfect Powered** presente en todos los progresivos **VISUALIST** permite alcanzar un nivel de precisión nunca visto.



Con **VISUALIST** podrás graduar con la máxima precisión.



Descubre más ventajas de los progresivos **VISUALIST** así como del novedoso sistema de venta **VISUALSPECIALIST** en visualspecialist.info



VISUALIST TOP | UPP | ONE

LA MIRADA
MÁS PRECISA
A TU UNIVERSO
VISUAL

Nacidos para...

LLEVAR GAFAS

Desde que los gurús de la moda comenzaron a prestar atención a nuestras gafas, se han convertido en un complemento indispensable, que hasta los que no tienen ningún problema de visión anhelan utilizar.

Y

a sean gafa pasta, XXL, con montura al aire, metálicas... Sean como sean, las lleven por necesidad o por tendencia, existen hombres que han nacido para llevar gafas. Aportan un look sofisticado, cambian el resultado de su mirada y les hacen parecer infinitamente más sexys. Por eso, no podemos negar que lucir las gafas acertadas puede cambiar completamente la impresión en los ojos de quien te observa.

En Hollywood, hasta hace poco tiempo, el uso de gafas se imponía solo por exigencias del guión, pero ahora ya son muchas las celebrities que ganan muchos puntos usando monturas sin graduar.

¿CÓMO ELEGIR LAS GAFAS QUE MÁS TE FAVORECEN?

Hay gafas para ir a trabajar, para estudiar, para seducir, para pasar inadvertido, para ser el más chulo del barrio, para llamar la atención, para identificarse con un estilo, para desmarcarse de todo, para protestar, para la primavera y el verano, para la noche y para el día, para mirar fijamente, para despistar, para negociar... ¿Cuál es la tuya? 



SEGÚN EL ROSTRO

Lo más recomendable es elegir las según la forma del rostro, del color de pelo y de el color de ojos.

ROSTRO OVALADO: le quedan bien todo tipo de monturas.

ROSTRO REDONDO: se acentúa con monturas de gafas redondas y se disimula con monturas angulosas.

ROSTRO ALARGADO: le quedan bien las monturas grandes que acorten y ensanchen el rostro.

ROSTRO CUADRADO: se puede acentuar con monturas geométri-

cas o disimular con monturas ovaladas.

ROSTRO TRIANGULAR: le van de maravilla las monturas grandes, que suavicen el excesivo tamaño de la parte inferior del rostro.

ROSTRO TRIANGULAR INVERTIDO: si es tu caso escoge monturas pequeñas que suavicen el exceso tamaño de tu parte superior de tu rostro.



SEGÚN LOS OJOS

SEGÚN LOS OJOS

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

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

OJOS MOTEADOS (VERDE-MIEL): le quedan bien los verdes, grises, marrones, dorados, beiges o blancos.

OJOS VERDES: sus colores son los dorados, violetas, naranjas, rojos, marrones y negros.



SEGÚN EL PELO

NEGRO O CASTAÑO OSCURO: le sientan perfectamente los colores cálidos como los rojos, amarillos o marrones; y también los tonos ocre.

RUBIO O CASTAÑO CLARO: los verdes, azules, color plata e incluso

el negro dependiendo del tipo de montura.

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



Evitar accidentes al volante

Con la llegada del buen tiempo se multiplican los desplazamientos en coche y también se pueden incrementar el número de accidentes, muchos de los cuales pueden deberse a problemas visuales sin corregir del conductor.



Cuando salimos de viaje es habitual que nos ocupemos de la perfecta puesta a punto de nuestro vehículo. Seguro que os suena la escena de una larga fila de conductores poniendo a punto la presión de sus ruedas, o comprobando el estado de sus luces el día de la “operación salida”. Pero, ¿revisamos de igual modo nuestra visión? La respuesta, por desgracia, es negativa, ya que, según informa el Colegio Oficial de Ópticos Optometristas de la Región de Murcia, el 46 por ciento de los automovilistas no revisa su visión

anualmente, aumentando así el riesgo de sufrir accidentes de tráfico. La visión es nuestro sentido principal en el que debemos confiar para realizar un viaje, pero muchas veces no le damos la importancia que tiene.

MÁS SUSCEPTIBLES

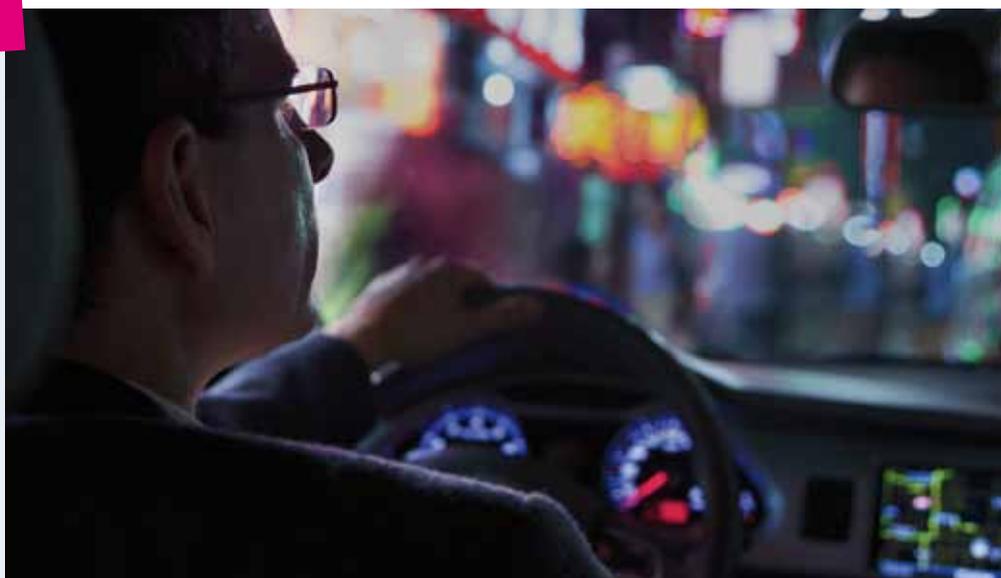
Sobre todo si utilizamos corrección visual y/o superamos los 45 años de edad, es imprescindible que

sometamos a nuestros ojos a nuestra “ITV” particular.

Además de los factores de riesgo que más influyen en la calidad de visión de los conductores, como la edad, el estado psicofísico o las enfermedades oculares, entre otras cosas, existen otros factores concurrentes, llamados externos o ambientales, que inciden de forma directa en la visión del conductor, incrementando de

¿SABÍAS QUE...?

El color del ojo influye en el deslumbramiento durante la conducción, por ejemplo, el iris azul recibe el doble de luz dispersa que el marrón. En los países del norte de Europa, donde los ojos claros predominan, el 10 por ciento de la población tiene problemas de deslumbramiento.





esta manera el riesgo de accidentes de tráfico.

PELIGRO DE DESLUMBRAMIENTO

Los haces de luz de otros vehículos y la luz natural o radiación solar constituyen las dos principales fuentes de deslumbramiento al volante.

Una fotoprotección ocular adecuada, mediante gafas de sol, puede atenuar y evitar los efectos de la radiación, que se traducen en una serie de riesgos en carretera.

Situaciones como conducir con el sol de frente al anochecer y al atardecer, con los reflejos en el asfalto mojado o con los destellos de la luz del mediodía sobre el capó de otros vehículos provoca, en muchos casos, pérdida temporal de visión, incrementando el riesgo de accidentes de tráfico.

Una gafa de sol homologada adquirida en un establecimiento sanitario de óptica bajo el consejo de un

Según las estadísticas, el 12 por ciento de los conductores nunca se pone gafas de sol, el 33 por ciento solo lo hace en algunas ocasiones y solo el 55 por ciento se protege de manera habitual mientras conduce

óptico optometrista, incrementará la sensibilidad al contraste, reducirá el tiempo de adaptación a cambios bruscos de luz y disminuye los deslumbramientos y todo esto redundará en una mayor seguridad durante la conducción.

Para la conducción nocturna, los cristales deben disponer de un tratamiento antirreflejante de calidad para evitar los deslumbramientos debidos a las luces artificiales.

USUARIOS DE LENTES DE CONTACTO

Las personas que usan lentes de contacto, cuando vayan a efectuar un viaje largo en el que tengan que conducir durante muchas horas seguidas, es recomendable que también lleven consigo una gafa graduada actualizada, para que, en el caso de aparición de diferentes molestias como sequedad ocular y fatiga, puedan ponérsela y llevar la visión perfectamente corregida. ◻

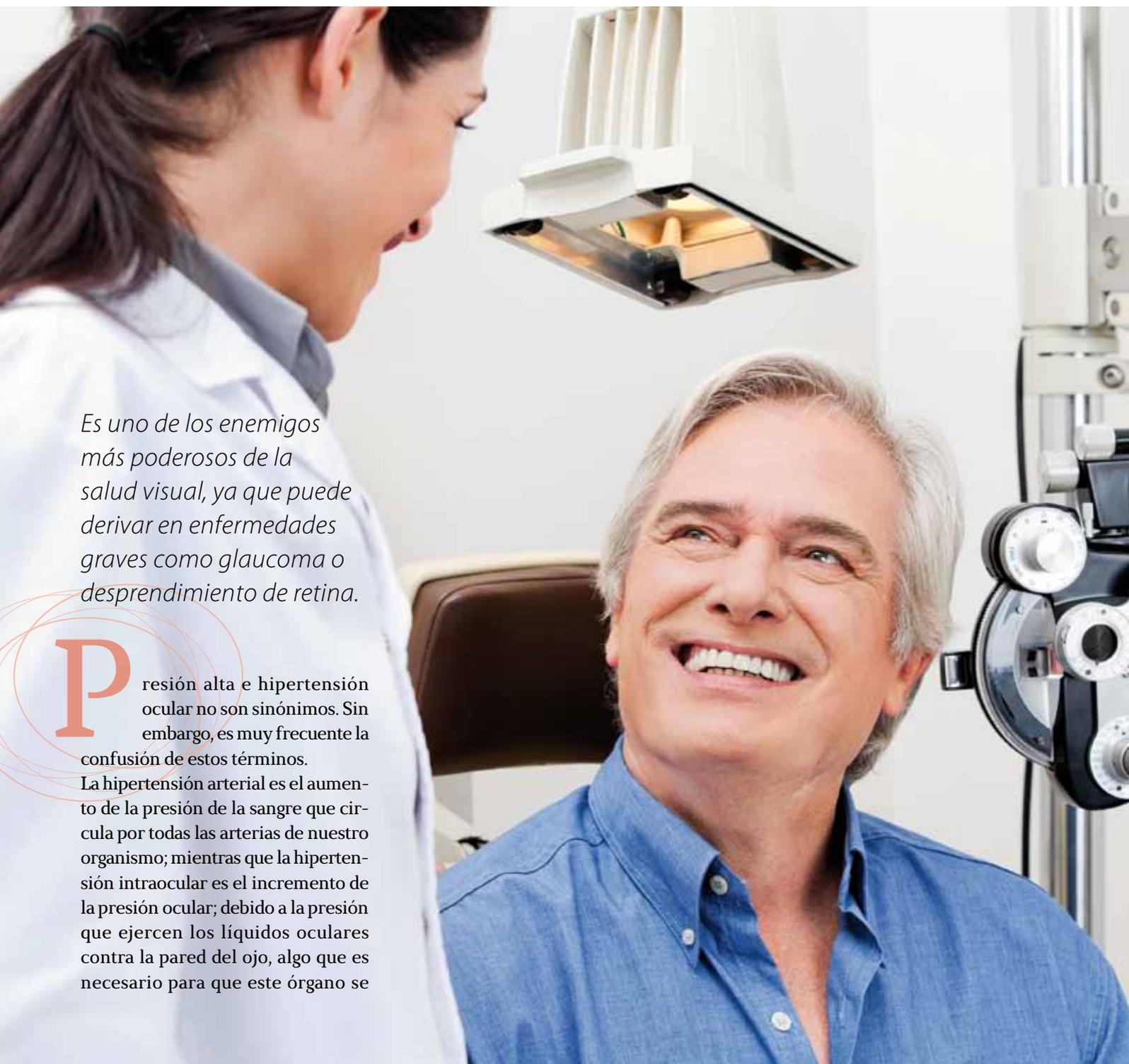
Todo sobre

HIPERTENSIÓN OCULAR

Es uno de los enemigos más poderosos de la salud visual, ya que puede derivar en enfermedades graves como glaucoma o desprendimiento de retina.

Presión alta e hipertensión ocular no son sinónimos. Sin embargo, es muy frecuente la confusión de estos términos.

La hipertensión arterial es el aumento de la presión de la sangre que circula por todas las arterias de nuestro organismo; mientras que la hipertensión intraocular es el incremento de la presión ocular; debido a la presión que ejercen los líquidos oculares contra la pared del ojo, algo que es necesario para que este órgano se



La importancia del control

En la mayoría de los casos, la hipertensión no puede llegar a curarse, pero sí puede controlarse. Para ello se debe seguir un tratamiento farmacológico regular para bajar la presión y mantenerla estable y complementar con un estilo de vida saludable. El profesional sanitario te recomendará una serie de pautas como:

- Bajar de peso (si hay sobrepeso).
- Reducir el consumo de sal.
- Reducir el consumo de alcohol.
- Moderarse con el café.
- Seguir una dieta rica en ácidos grasos poliinsaturados y pobre en grasas saturadas.
- Abandonar el tabaco.
- Realizar ejercicio físico.



mantenga distendido, sin embargo, su elevación conduce a una enfermedad ocular conocida como glaucoma. Por ello, las personas con hipertensión arterial no tienen por qué padecer hipertensión intraocular, ni viceversa. La presión del ojo se mide en milímetros de mercurio (mm Hg). La presión normal del ojo oscila entre 10 y 21 mm Hg. La hipertensión ocular es una presión ocular de más de 21 mm Hg.

ENFERMEDAD SILENCIOSA

La hipertensión ocular no cuenta con una sintomatología clara. De hecho esta patología es conocida como la enfermedad silenciosa. En muchas ocasiones, tan solo la precaución de tomarse la tensión de forma periódica puede diagnosticar un caso de presión arterial alta. Sin embargo, en otras ocasiones, cuando las cifras son desorbitadas, puede manifestarse con dolor de cabeza, inestabilidad o

Es muy frecuente la confusión entre presión alta e hipertensión ocular

visión borrosa. Estos síntomas pueden alertarte para acudir a un especialista sanitario.

¿CÓMO DETECTARLA?

El óptico optometrista puede ayudarte a detectar este asesino silencioso midiendo tu presión intraocular. Mediante un medidor y sin tener que usar fármaco alguno, es posible detectar si la persona examinada tiene que remitirse al oftalmólogo, o por el contrario está por debajo de la presión intraocular peligrosa de generar problemas oculares.

Si la persona sufre hipertensión

ocular deberá realizarse un examen de fondo de ojo para conocer el daño real producido por este mal silencioso. De hecho, los hallazgos de esta prueba, suponen una oportunidad única para observar el desarrollo del daño inducido por la hipertensión, e incluso un caso de arteriosclerosis, ya que el ojo es una ventana que permite asomarse para contemplar las arteriolas que circulan por la retina, de tal forma que se pueden apreciar los cambios en la mismas. Los hallazgos que se obtienen con este examen, incluso son extrapolables a las arteriolas de otros órganos, como son los riñones, el cerebro o el corazón.

La visión del fondo de ojo es una exploración indolora para el paciente que, generalmente, se efectúa con una lámpara de visión denominada oftalmoscopio. Para realizarla, previamente se aplica sobre la conjuntiva unas gotas de un colirio midriático (con efecto dilatador de la pupila). ◻



LIBRO

Maravillosamente imperfecto, escandalosamente feliz

Walter Riso vuelve con una nueva obra en la que nos invita a rebelarnos contra el perfeccionismo irracional y promover una autoaceptación incondicional y sin excusas. El psicólogo que ha revolucionado medio mundo con la aplicación de la psicología cognitiva, nos explica diez premisas liberadoras que nos ayudarán a enfrentarnos a todas aquellas creencias irracionales que nos han inculcado desde niños y que tan dañinas resultan para nuestro desarrollo personal.

EDITORIAL: Planeta/Zenith.

The Secret Sits (Wyeth Wonderland)

El museo presenta una muestra de la fotógrafa francesa Joséphine Douet que ha seguido los pasos del pintor realista americano Andrew Wyeth (1917-2009), retratando los lugares y motivos que le inspiraron en su ciudad natal (Chadds Ford, Pensilvania).



EXPOSICIÓN

DÓNDE: Museo Thyssen Bornemisza (Madrid).
CUÁNDO: Del 1 de marzo al 19 de junio de 2016.



CONCIERTO

Paul McCartney

A estas alturas difícilmente hay que decirle a alguien quien es Paul McCartney. En todo el mundo suena todos los días, al menos una vez, una canción compuesta por este músico, ya sea en solitario o cuando era parte fundamental de *The Beatles*.

DÓNDE: Estadio Vicente Calderón.
CUÁNDO: 2 de junio de 2016.



La puerta de al lado

Sergio Peris-Mencheta y su compañía Barco Pirata regresan a la actualidad con *La puerta de al lado*, una comedia romántica original del francés Fabrice Roger-Lacan. Protagonizada por Silvia Marsó y Pablo Chiappella, cuenta la historia de una pareja de vecinos que no tiene nada en común. Ella es una psicóloga algo asocial e impertinente, mientras él es un jefe de marketing seductor que le gusta vivir la vida al máximo. El destino, como no podía ser de otra manera, les acercará de una forma que ninguno de los dos se espera.

TEATRO

DÓNDE: Teatro Marquina.
CUÁNDO: Desde el 25 de febrero de 2016.

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
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

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

NUEVAS LENTES MONOFOCALES EYEZEN™: DISEÑADAS PARA LA VIDA DIGITAL.

Pasamos mucho tiempo delante de las pantallas: Smartphones, tabletas, portátiles y televisores son parte indispensable de nuestras vidas. **Nuevas necesidades visuales surgen de esta nueva forma de vida digital.**



DESCUBRE **5 RAZONES** POR LAS QUE OFRECER **LENTEZ EYEZEN** A TUS CLIENTES:



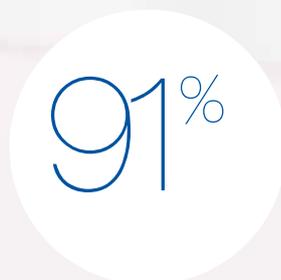
DE MEDIA SE UTILIZAN AL MENOS 4 DISPOSITIVOS DIGITALES PARA TRABAJO, EDUCACIÓN Y OCIO*.



6 DE CADA 10 ADULTOS PASAN 5 HORAS O MÁS AL DÍA UTILIZANDO DISPOSITIVOS DIGITALES*.



EL 90% DE LOS USUARIOS NOTAN LOS OJOS MENOS CANSADOS CON EYEZEN**.



EL 91% DE LOS USUARIOS MEJORAN EN LA LECTURA DE CARACTERES PEQUEÑOS CON EYEZEN**.



EL 89% DE LOS USUARIOS MANIFIESTAN MENOS DESLUMBRAMIENTOS Y MEJORA DEL CONTRASTE CON EYEZEN**.

¿Y TU ÓPTICA? ¿YA ESTÁ CONECTADA?

Si quieres más información sobre las **innovaciones Eyezen**, contacta con tu **consultor de negocio Essilor**.



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

OPTI BOX^X10

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



Lanzamos el NUEVO servicio exclusivo para
ópticas **OPTI BOX^X10** que le permitirá llegar
a sus clientes con la garantía del especialista
en **paquetería urgente**.

OPTI BOX^X10 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 BOX^X10**

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.

