

PRUEBAS PARA
DETECTAR EL
ASTIGMATISMO

SIGNOS QUE
NOS AVISAN
DE PROBLEMAS
VISUALES
en la madurez

LENTES DE CONTACTO
COSMÉTICAS Y PESTAÑAS
POSTIZAS

Seguridad para tus ojos en Carnaval



#FUNSAVI
Social

ESPAÑA, LEJOS AÚN
DE LOS OBJETIVOS DE
DESARROLLO SOSTENIBLE
MARCADOS POR LA ONU

CAMPAÑA DE SALUD
VISUAL PARA LOS
MÁS JÓVENES EN
COLEGIOS

FUNSAVI HACE
ENTREGA DE GAFAS
GRADUADAS A
DIVERSOS COLECTIVOS
DE REFUGIADOS



**Tú no eres siempre el mismo,
¿por qué tus lentes deben serlo?**



**AHORA CON TUS LENTES GRADUADAS,
LLÉVATE TU SEGUNDO PAR DE REGALO***

*Consulta las condiciones de campaña en tu óptica.





www.funsavi.es

Director

Juan Carlos Martínez Moral
presidencia@funsavi.es

Comité Editorial

Luis Alfonso García Gutiérrez
secretario@funsavi.es
Ignacio José de Costa González
Ricardo Fernández Carmena
Andrés Martínez Vargas
Eduardo Morán Abad
César Villa Collar

Coordinador Editorial

José M. Valdés
chema@grupoicm.es

Directora Editorial

Rosalía Torres
rosalia@grupoicm.es

Diseño e ilustración

Pablo Morante
pablo@grupoicm.es

EDITA



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

Director General

Ángel Salmador
salmador@grupoicm.es

Director Comercial

Juan Carlos Collado
publicidad@grupoicm.es

Directora de Publicaciones

Sonsoles García
sonsoles@grupoicm.es

Administración

África Hernández
africa@grupoicm.es

Suscripciones

Iryna Shcherbyna
suscripciones@grupoicm.es

Depósito Legal:

M-49745-2008
ISSN: 2340-4701

Carta a nuestros lectores

El Carnaval es una de las fiestas más celebradas en el mundo y que cuenta con más seguidores. Las calles se llenarán de fiesta, color, fantasía, música y diversión. Es el momento de buscar el disfraz más original y creativo. Una de las últimas tendencias para completar el look es el uso de complementos como lentes de contacto cosméticas. Aquí los ópticos-optometristas tenemos mucho que decir al respecto, pues debemos recordar que las lentes de contacto cosméticas no son un simple accesorio de moda, sino productos sanitarios que siempre deben contar con un estudio de adaptación, como se hace con cualquier otro tipo de lente, y que hay que adquirirlas en establecimientos sanitarios de óptica que ofrecen todas las garantías sanitarias. Un mal uso de estos productos puede acarrear una serie de problemas graves para nuestra salud ocular. Toma nota de nuestros consejos y disfruta del Carnaval con total seguridad.

JUAN CARLOS MARTÍNEZ MORAL

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

s u m a r i o



12

PREPARANDO EL CARNAVAL *Con salud visual*

Noticias	4
Consultas	6
Ojeras, un signo de cansancio	8
Signos que avisan de problemas visuales en la madurez	16
Cuidar el oído del bebé	20
Detectar el astigmatismo	22
¿Nuestro hijo ve bien?	24
FUNSAVI SOCIAL	25
Decálogo para un buen uso del eBook	34

MÁS DE 1.000 ÓPTICAS SE ADHIEREN

a la campaña de salud visual y diabetes

Más de un millar de establecimientos sanitarios de óptica se han adherido a la campaña "Mira por tu Diabetes", una iniciativa puesta en marcha por el Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas (CGCOO), la Fundación Salud Visual, FUNSAVI, SEMERGEN y la Federación Española de Diabetes, que pretende animar a las personas con diabetes a realizarse exámenes visuales periódicamente en las ópticas para prevenir y detectar las complicaciones más habituales que esta patología provoca en la visión, como la retinopatía diabética, pero también para controlar los cambios de agudeza visual en estos pacientes.

Para obtener más información, buscar la óptica más cercana adherida a la campaña y realizar el test de Findrisk, consulta www.miraportudiabetes.es

CAMPAÑA DE SALUD VISUAL Y DIABETES

ESTABLECIMIENTO
COLABORADOR



LA MIOPIA NOS CUESTA 300 EUROS AL AÑO POR PERSONA AFECTADA, Y VA SUBIENDO

La miopía es una de las principales causas de ceguera y baja visión en el mundo. En nuestro país, los miopes magnos representaron el 21,16 por ciento –más de 15.000 personas– de afiliados a la Once en el año 2015, siendo la causa principal de adhesión. La situación en el resto de Europa no es muy diferente de la española. El 30,6 por ciento de la población total es miope, y un 5,4 por ciento de ellos tiene miopía magna, porcentaje que

aumenta a un 11,2 por ciento en los jóvenes de entre 25 y 29 años.

Aunque desde asociaciones de afectados, como la Asociación de Miopía Magna con Retinopatías (Amires) se reclama un estudio para estimar los costes directos e indirectos de la miopía en España, los datos de los que disponemos indican que podrían rondar, como mínimo, los 3.000 millones de euros anuales, sin tener en cuenta otros costes, como el

impacto en la productividad.

El coste económico personal para los miopes moderados se cifra en torno a los 300 euros por persona al año en métodos de corrección. En el caso de personas que ya tienen una discapacidad visual, los gastos –personales y para el Estado– se multiplican, estimándose en torno a 11.000 euros al año por persona; en total, más de 12.000 millones de euros al año en nuestro país.



LOS NIÑOS ESPAÑOLES SON LOS MÁS MIOPESES DE EUROPA



Los niños españoles son los más miopes del viejo continente. En este sentido, si en el resto de Europa existe una incidencia del 35 por ciento entre los escolares, en España tenemos un 40 por ciento de chicos y chicas que padecen esta patología en la vista.

De hecho, el mundo se enfrenta a una suerte de epidemia que avanza de forma inexorable entre los más jóvenes e, incluso, se asocia el fracaso escolar a un problema en la visión que ha pasado inadvertido.

¿Se podría hacer algo al respecto? ¿Es posible frenar su avance? Sí que lo es y los expertos en oftalmología muestran el camino. De este modo, un estudio publicado en *The Lancet* en 2012 asegura que jugar a pleno sol es el mejor antídoto para la miopía.

¿CÓMO PROTEGER TUS OJOS EN INVIERNO?

El clima frío, la sequedad provocada por el uso de la calefacción, el viento o la exposición a la radiación ultravioleta pueden provocar síntomas como visión borrosa, picazón y ardor. Para evitarlos sigue las siguientes recomendaciones, y si sufres síntomas como los anteriormente descritos acude a tu médico.

- Protege tus ojos de la radiación solar con gafas de sol que tengan filtro UV.
- En caso de que penetren cuerpos extraños en tus ojos no los frotes y lávalos rápidamente con agua o lágrimas artificiales.
- Usa lágrimas artificiales para hidratar la córnea.
- Parpadea a menudo, ya que ayuda a producir lágrima y evita las lesiones y la sequedad ocular.
- Come frutas y verduras a diario porque ayudan a mitigar el síndrome del ojo seco.
- Usar humidificadores en casa y controla que la calefacción no esté demasiado alta.



LOS ÓPTICOS PIDEN A LOS MAYORES DE 40 AÑOS QUE MIDAN SU PRESIÓN OCULAR PARA PREVENIR EL GLAUCOMA

Más de 16.000 ciudadanos de Castilla y León tienen diagnosticado glaucoma, aunque se estima que puede afectar a más de 30.000 personas porque la mitad de quienes lo padecen lo desconoce. Por este motivo, el Colegio de Ópticos y Optometristas de Castilla y León advierte de la importancia vital de trabajar en la detección precoz, porque si el glaucoma no se detecta y se trata a tiempo, puede llegar a producir baja visión e, incluso, ceguera en el 5% de los casos. Con un diagnóstico temprano esos casos de ceguera se podrían evitar en un 95%.

El glaucoma, que constituye la segunda causa de ceguera en el mundo, solo superada por las cataratas, según datos de la Organización Mundial de la Salud, es una enfermedad del nervio óptico irreversible que no da síntomas, cuyo factor de riesgo más importante es la presión intraocular elevada (PIO).

La mayor parte de las veces el diagnóstico y la evolución de la enfermedad pasan inadvertidos para el paciente. Por eso, la única manera de prevenirlo es detectarlo a tiempo con visitas de control y revisión.



Consultas



¿Las gafas espejo son mejores que las normales?

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

Es interesante utilizarlas siempre que haya condiciones de mucha luminosidad, porque conseguimos mayor protección sin perder mucha claridad.

Se pueden usar tanto en actividades deportivas como en otras más cotidianas, como ir a la playa.

Diego

¿Cómo puedo saber si tengo cataratas o si es otra cosa?

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

Consulte con su médico si experimenta alguno de estos síntomas.

Macarena

TUS OJOS SON PARA TODA LA VIDA
¡Cuídalos!



Revisa tu salud visual



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



Consulta al óptico-optometrista, profesional de la salud visual





He oído que hay gente que compra las lentes de contacto online, ¿es esto seguro?

Víctor

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

Debe ser el especialista de la visión el que adapte las lentes de contacto tras un completo examen visual y será el responsable del protocolo de atención sanitaria y de los consejos necesarios en lo relativo a colocación de las lentes de contacto y limpieza de las mismas.

Según informa el British Council of Optometrists se han informado de casos de úlceras corneales graves e infecciones asociadas al uso de lentes de contacto adquiridas a través de Internet.

A mi padre le han detectado glaucoma, quería saber si yo lo puedo heredar y si es bueno que me someta a una revisión, aunque sea joven. Tengo 21 años.

Laura

Es en torno a los 40 años cuando se recomienda acudir al óptico-optometrista a realizarse la primera revisión para detectar si se sufre glaucoma. Pero, si el paciente tiene familiares con antecedentes de esta enfermedad, debe realizarse la prueba a la edad de 20 años. También deben realizarse la revisión con prioridad otros perfiles de riesgo como las personas con diabetes o quienes padezcan miopía magna.

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

Estoy empezando a correr por la calle y soy miope. Las gafas me resultan un poco incómodos para correr. Estoy pensando en ponerme lentes de contacto. ¿Me adaptaré bien o veré diferente?

Rebeca

Efectivamente, deportes como el running son poco compatibles con las gafas, ya que se necesita ajustar bien la posición de las gafas para que no se deslicen por la nariz o incluso se caigan. Aunque existen soluciones aptas en formato gafa, si queremos estar cien por cien seguros, la mejor decisión es apostar por las lentes de contacto. Tu visión será igual que con tus gafas, así que por eso no debes preocuparte. Además, si practicas atletismo y 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 permanecen libres de agua y tampoco se empañan.

Escríbenos

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



OJERAS

Un signo de cansancio

Después de resaca de las navidades y de los días de fiesta en los que hemos descansado y dormido poco, pueden aparecer en nuestro rostro las antiestéticas ojeras. En este artículo te contamos qué puedes hacer para eliminarlas y lucir una mirada con más vitalidad.



Las ojeras transmiten una imagen de cansancio en nuestro rostro y restan frescura a la mirada. La aparición de las ojeras está directamente relacionada con factores hereditarios y genéticos, pero, además, hay una serie de circunstancias que pueden empeorar su apariencia:

- La fatiga, el estrés físico o emocional y la falta de sueño, que hace que la piel parezca más pálida, resaltando los vasos sanguíneos.
- La deshidratación.
- Las alergias, el asma, la congestión nasal y el lagrimeo excesivo, que pueden dilatar y oscurecer las venas que van del ojo a la nariz, además de que nos invitan a frotarnos los párpados continuamente con la consiguiente irritación de la zona.
- La exposición prolongada al sol.
- La dermatitis atópica y el eccema.
- El tabaco y el consumo de alcohol.
- Las irregularidades en la pigmentación de la piel.
- La retención de fluidos.
- La anemia por falta de hierro.
- El embarazo y los problemas menstruales.

APLICARNOS UN CONTORNO DE OJOS ES UN TRATAMIENTO QUE NO DEBE FALTAR EN NUESTRA RUTINA DE BELLEZA DIARIA



La piel envejece

La piel de la zona inferior de los ojos es mucho más fina y delicada que la del resto del rostro, por eso, a medida que envejecemos, va adelgazando y perdiendo su colchón de grasa y colágeno, haciendo que los vasos sanguíneos se noten más. El resultado es la aparición de lo que se conoce popularmente como ojeras.

Los remedios de toda la vida...

- **APLICAR FRÍO.** Cubre los ojos con una compresa fría durante cinco minutos para reducir la hinchazón de los vasos sanguíneos.
- **EL PEPINO.** Contiene calcio, vitaminas A y C y magnesio, por lo que es conocido por sus propiedades relajantes. El contorno de los ojos se puede beneficiar de la aplicación directa de una rodaja de pepino durante alrededor de quince minutos.
- **EL TÉ.** Moja un paño en té y sitúalo sobre los párpados cerrados durante quince o veinte minutos.
- **UN SUAVE MASAJE.** Para mejorar la circulación de la zona, cierra los ojos y presiona suavemente el párpado inferior con el dedo anular, describiendo lentos movimientos circulares de dentro hacia fuera. Efectúa entre diez y quince repeticiones y, a continuación, haz lo mismo en el otro ojo.

CREMAS

para el contorno de ojos

Las usamos a diario para mantener la vitalidad de la mirada, pero, ¿sabes cuál es la más adecuada para tus ojos? Te contamos todo lo que debes saber a la hora de usar y comprar tu contorno de ojos.

Están específicamente diseñadas para reducir la apariencia de ojeras, hinchazón y líneas de expresión en los ojos.

- Deben estar especialmente formuladas para su uso en esa zona.
- Consulta los ingredientes, ya que en ocasiones contienen fragancias, alcohol y otras sustancias irritantes.
- Asegúrate de que incluyan compuestos hidratantes, como la glicerina o el ácido hialurónico, que mejoran el aspecto de la piel y disminuyen las ojeras.
- Procura que su formulación contenga ingredientes fotoprotectores.
- Evita tomar el sol después de aplicarte la crema para las ojeras, ya que puede contener retinol, que aumenta la fotosensibilidad de la piel.
- Aplícalas con un toque leve, sin presionar demasiado. Lo mejor es extender la crema con el dedo anular efectuando movimientos circulares alrededor del ojo de dentro hacia fuera.
- Elige antiarrugas específicos para tu grupo de edad y que contengan vitamina K, vitamina E y retinol.
- Evita las formulaciones demasiado grasas, ya que pueden obstruir los poros y provocar irritaciones.
- Consérvalas en la nevera.



No uses la misma crema del rostro

Muchas personas piensan que no es necesario usar contorno de ojos y que pueden usar su crema facial humectante también para esa zona. Nada más lejos de la realidad: las cremas humectantes pueden resultar contraproducentes para esta zona, ya que darle mucha humectación a la piel, puede provocar las típicas hinchazones.

EL CUIDADO DEL CONTORNO DE LOS OJOS DEBE INICIAR DESDE LOS 20 AÑOS PARA PREVENIR LÍNEAS DE EXPRESIÓN Y ARRUGAS PREMATURAS

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.



Preparando

EL CARNAVAL

El Carnaval es una de las fiestas más esperadas por los amantes de los disfraces. Una de las últimas tendencias es el uso de complementos como lentes de contacto cosméticas y pestañas postizas.

Las lentes de contacto cosméticas nos permiten modificar el aspecto de nuestro iris, por lo que resultan un complemento ideal con el que conseguirás dar un toque más llamativo a tu disfraz de Carnaval.

Recuerda adquirirlas siempre en una óptica, su precio no es elevado y es el único lugar que te puede ofrecer garantías sanitarias de sus productos.

Las lentes de contacto cosméticas no son un simple accesorio de moda, sino productos sanitarios, y un mal uso de las mismas puede acarrear una serie de riesgos. El uso de lentes de contacto cosméticas de dudosa procedencia y calidad, puede provocar síntomas tan molestos como sensación de sequedad y arenilla en los ojos, enrojecimiento, irritación, dolor al retirar la lente de contacto y otros problemas más graves como conjuntivitis, inflamación corneal, reacciones alérgicas, abrasión corneal derivada de una deficiente adaptación y pérdida visual.

Consulta antes

Si deseas usarlas, consulta antes a tu óptico-optometrista, que realizará un estudio de adaptación, como se hace con cualquier otro tipo de lente, y te informará si las puedes usar sin problemas, ya que el ojo de cada persona es diferente y no existe una lente estándar que se ajuste perfectamente a todos.

El óptico-optometrista también te enseñará las pautas de manipulación, limpieza y desinfección esenciales para minimizar cualquier posible riesgo, así como las horas de uso recomendadas.



Mirada dramática

¿Quieres conseguir una mirada dramática digna de una diva? Completa tu disfraz con unas pestañas postizas, las hay de diferentes longitudes y puedes elegir entre modelos normales o de fantasía, decorados con strass y brillos.

Recuerda que el pegamento que emplees para colocarlas en el ojo es lo más importante que tienes que vigilar. Y es que uno de los principales riesgos que tiene el empleo de pestañas postizas tiene que ver con el pegamento que se emplea para colocarlas, en especial si este es de baja calidad o procedente de establecimientos no especializados. Hoy en día este tipo de accesorios de belleza prolifera en bazares y mercadillos callejeros sin ningún tipo de control sanitario.

Las pestañas postizas pueden causar irritaciones y trastornos oculares si no se emplean bien.



SI UN PRODUCTO TE CAUSA IRRITACIÓN, DEJA DE USARLO INMEDIATAMENTE



Cuidado con las purpurinas

Las sombras de ojos y perfiladores con purpurina con metales o en polvo pueden irritar la córnea si caen en el ojo y no se retiran con cuidado. A su vez, hay que tener cuidado con la punta de los lápices de ojos y el aplicador de máscaras de pestañas que pueden raspar la córnea.





Con lentes de contacto, más precaución

Las usuarias de lentes de contacto deben tener especial cuidado a la hora de maquillarse, debido a que deben evitar que las partículas de los productos queden entre la lente y la córnea porque puede ocasionar heridas.

Por esta razón, se recomienda colocar la lente de contacto con los ojos limpios y antes de maquillarse. En el caso de que entre en el ojo algún resto de producto durante el maquillaje, habrá que retirar la lente de contacto, lavarla con la solución óptica y poner nuevamente. Por supuesto, en todo este proceso es necesario tener las manos limpias.



Cuando acabe la fiesta...

Aunque llegues cansada y deseando meterte en la cama, antes de ir a dormir, no te olvides de desmaquillarte con productos de calidad. Este pequeño esfuerzo diario es clave para una piel sana y libre de contaminación. Desmaquillarse sirve para mantener la piel limpia de la contaminación y residuos de maquillaje que se introducen en nuestros poros, dando lugar a los puntos negros.



Las principales afecciones oculares que pueden aparecer tras el uso inadecuado de estos elementos de belleza son queratoconjuntivitis, blefaritis alérgica y erosiones conjuntivales.

Los cosméticos destinados a la zona ocular tienen una legislación específica, no deben contener ingredientes con potencial alergizante e incluir conservantes para evitar el riesgo de contaminación por gérmenes, que es más elevado en quienes utilizan lentillas.

Higiene del maquillaje

Respecto al maquillaje en los ojos, puede ser otro motivo de irritación. Es muy importante que el maquillaje no entre en contacto con la superficie ocular, sobre todo en personas que tengan pieles sensibles, sequedad ocular, blefaritis o que sean portadoras de lentes de contacto.

Por eso, para maquillarte utiliza siempre cosméticos que estén indicados para el área ocular: algunas personas pueden sentir la tentación de usar el perfilador de labios para delinear el ojo, con lo que se están exponiendo a un mayor riesgo de infección o a sustancias colorantes que no están

aprobadas para el área ocular. Asegúrate de que todos los aplicadores que entren en contacto con el área ocular estén limpios y en buen estado y lávate las manos antes de maquillarte, dado que algunas bacterias pueden transmitirse de las manos a los ojos. Tampoco utilices cosméticos de baja calidad, los cosméticos de marcas reconocidas suelen estar libres de las bacterias, ya que contienen conservantes que evitan su crecimiento. Por otro lado, no compartas tus cosméticos, ya que se incrementa el riesgo de "compartir" también los gérmenes de la otra persona. Este riesgo puede ser mayor con los probadores que hay en las tiendas, por lo que nunca se deben aplicar directamente en los ojos. Si te ves obligado a compartir un cosmético, maquíllate con pinceles, y lávalos con limpiadores adecuados tras el maquillaje, así evitarás contagios.

Desecha el maquillaje que ya no sirva. En el caso de la máscara de pestañas, los fabricantes señalan que su vida útil es de entre dos y cuatro meses, por lo que conviene desecharla pasado ese tiempo. Si está reseca, no añadas agua para humedecerla, ya que el agua no solo contiene bacterias, sino que diluirá el conservante destinado a frenar el crecimiento de microbios.



Signos que nos avisan de problemas visuales

EN LA MADUREZ

A medida que cumplimos años, nuestro cuerpo comienza a sufrir los achaques propios del paso del tiempo. Ciertos síntomas nos pueden poner sobre aviso de patologías que pueden afectar a nuestros ojos.

Con el paso de los años aumenta la probabilidad de que surjan problemas oculares. La mejor manera de prevenirlos y cuidar nuestra salud visual es someterse a revisiones periódicas. Pero, además, debemos reconocer una serie de señales que nos advierten de que algo no va bien, sobre todo si se manifiestan de manera repentina. En muchos casos, como en el desprendimiento de retina o el glaucoma, una intervención a tiempo resulta esencial para minimizar la pérdida de visión.



Reconoce los síntomas

Los siguientes síntomas deben constituir un motivo de consulta inmediata a un especialista:

● **PRESENCIA DE UNA CAPA DE PUNTOS O ELEMENTOS FLOTANTES EN NUESTRO CAMPO VISUAL.**

Normalmente, estos elementos flotantes (moscas flotantes) suelen ser una condición benigna denominada desprendimiento de vítreo, que se produce cuando el interior gelatinoso del ojo se licua y se separa de la retina. Pero su aparición repentina también puede deberse a un desgarro o desprendimiento de retina. En este último caso, hay que visitar al oftalmólogo inmediatamente para evitar una grave pérdida visual.

● **SENSACIÓN DE QUE UNA CORTINA OSCURA CUBRE EL CAMPO DE VISIÓN. Puede estar causado por un desprendimiento de retina. Si la retina no se**

reacomoda en el plazo de unas horas, la pérdida visual puede ser permanente.

● **DOLOR, ENROJECIMIENTO, NÁUSEAS Y VÓMITOS REPENTINOS. Estos síntomas pueden indicar la existencia de un glaucoma de ángulo estrecho, que puede dañar el nervio óptico y requiere un tratamiento inmediato.**

● **ESTRECHAMIENTO DEL CAMPO DE VISIÓN. El glaucoma provoca una pérdida perceptiva en los "extremos" del campo visual, que, si no se trata a tiempo, puede acabar provocando ceguera.**

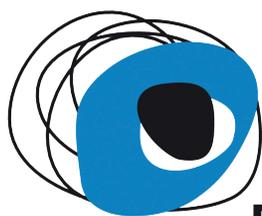
● **PÉRDIDA DE LA VISIÓN CENTRAL Y PERCEPCIÓN DISTORSIONADA DE LAS LÍNEAS RECTAS COMO SI FUESEN CURVAS. La pérdida de la visión central es el**



síntoma más evidente de la degeneración macular, una de las principales causas de ceguera en la madurez.

- **VISIÓN BORROSA Y PERCEPCIÓN MÁS TENUE DE LOS COLORES BRILLANTES, CON HALOS ALREDEDOR DE LAS LUCES POR LA NOCHE.** Estos cambios de visión pueden deberse a las cataratas, que, aunque tienden a empeorar con el paso del tiempo, no constituyen una emergencia médica. No obstante, a medida que el cristalino del ojo continúa “emborronándose”, resulta necesario someterse a una cirugía de cataratas para el implante de una lente intraocular. Si se espera demasiado tiempo, se incrementa el riesgo de complicaciones como el glaucoma.
- **PUNTOS CIEGOS EN EL CAMPO VISUAL, ACOMPAÑADOS DE ELEMENTOS FLOTANTES EN EL OJO Y VISIÓN BORROSA.** Si padeces diabetes, estos signos pueden ser una manifestación de la retinopatía diabética. Por eso, resulta esencial que las personas con esta enfermedad acudan a exámenes oculares periódicos.
- **LAGRIMEO EXCESIVO O SENSACIÓN DE ARENILLA, IRRITACIÓN O DOLOR EN LA SUPERFICIE OCULAR.** Estos síntomas se suelen asociar con el síndrome de ojo seco. Con el paso de los años, la producción y calidad de las lágrimas tiende a disminuir, lo que se puede compensar con soluciones recomendadas por el óptico-optometrista para aliviar la sequedad.
- **VISIÓN DOBLE.** En algunos casos, indica la existencia de un problema de salud subyacente, como el ictus, que requiere una visita inmediata al especialista.
- **VISIÓN BORROSA REPENTINA.** A partir de los sesenta años, se incrementa la probabilidad de desarrollar un agujero en la mácula, la parte de la retina encargada de la visión fina de los detalles. Dado que los agujeros maculares pueden empeorar o causar pérdida visual permanente, resulta fundamental visitar al oftalmólogo para un tratamiento temprano, en caso de que sea necesario.





**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 4ª planta 28008 Madrid

Más información: www.funsavi.es

CUIDAR EL OÍDO DEL BEBÉ

Antes y después de nacer

Su vía auditiva no completará su maduración hasta el tercer año de vida. Valorar frecuentemente su capacidad auditiva y preservarle de los ruidos fuertes es primordial.

Ya en el útero materno, a partir del cuarto mes de gestación, los ruidos excesivos pueden provocar al bebé problemas de salud auditiva. Igualmente, en las unidades neonatales el control del ruido es prioritario para la salud de los prematuros. Y es que la audición de los bebés es más sensible e inmadura, y lo que a oídos del adulto puede parecer inofensivo, no pasa tan desapercibido para el bebé.

Por esto, como primera medida de prevención, en la mayoría de las maternidades españolas se realiza al recién nacido una prueba de audición para detectar posibles problemas. La hipoacusia suele ser uno de los más comunes.

¿Qué es la hipoacusia?

Se trata de un déficit auditivo, de una disminución de la percepción auditiva que puede afectar tanto a la adquisición del lenguaje del bebé, como a su desarrollo neuropsicológico global. Además de por factores genéticos, infecciones intrauterinas o enfermedades como meningitis bacteriana o ictericia grave, una de las causas que puede producir hipoacusia es la exposición prolongada al ruido, que puede generar sordera. Por eso es muy importante detectar posibles deficiencias auditivas lo más antes posible. Aunque es difícil diagnosticarlas en las primeras semanas de vida, ya que no se manifiestan de forma



Síntomas de alarma

Cada niño puede dar diferentes signos de que está sufriendo problemas auditivos, pero, por lo general, podemos sospechar cuando, a los cuatro meses de edad aproximadamente, el bebé no se interesa por identificar un determinado sonido, ni se gira para buscar el origen del mismo. También será indicativo de que puede haber algún problema que el pequeño no atienda cuando se le llama o que, alrededor del año de edad, aún no diga ninguna palabra simple como "mamá".





Para una buena salud auditiva de tu bebé

- No te expongas a excesivo ruido durante el embarazo.
- Procura no hacer ruidos fuertes bruscos cuando haya nacido el bebé.
- Reduce el volumen de aparatos a los que pueda estar expuesto el pequeño como televisores o radios. Usa auriculares para escucharlos sin que le afecten a él.
- Controla el volumen de sus juguetes.
- Si vamos a llevar al bebé a algún evento ruidoso (una fiesta con música, un espectáculo de fuegos artificiales...) debemos ponerle tapones o algún tipo de protección.

No hay que alarmarse si el pequeño no supera la prueba en los primeros días de vida, eso no significa que sea sordo. Se le repetirá el test, y si se vuelven a conseguir resultados que no son óptimos, ya se requerirá una atención especializada del otorrinolaringólogo y otros estudios más precisos.

Pérdidas pasajeras

A pesar de que el bebé no tenga problemas de audición al nacer, estos pueden aparecer en cualquier momento de su desarrollo. De hecho, un niño puede sufrir pérdidas de audición, de forma pasajera, por algo tan normal como una infección de oído, que es la causa más común de la hipoacusia temporal en los niños. Estas infecciones afectan principalmente al oído medio e interno y cuando el oído se llena de líquido, se impide que el sonido viaje a través de él, provocando dificultades para oír. Así, si un niño sufre una otitis media serosa, esto puede estar dificultando también su adecuado desarrollo del lenguaje.

En definitiva, durante todas las etapas de desarrollo del bebé debemos estar pendientes de su audición y buscar señales de que el pequeño está oyendo bien.



evidente. Sin embargo, gracias a unas pruebas que se realizan a todos los recién nacidos se pueden descubrir, siendo la edad media de diagnóstico los dos meses de vida.

Así, si fuera necesaria, se puede comenzar una rehabilitación auditiva que es más sencilla mientras más pequeño sea el niño. Los bebés que empiezan su tratamiento entre los seis y 11 meses de edad desarrollan mejor el lenguaje y tienen mayor caudal de vocabulario.

Totalmente indolora

Para detectar la hipoacusia, al recién nacido se le realiza una prueba llamada otoemisiones acústicas. Es una exploración que no produce ninguna molestia al bebé y que consiste en estimular las células de la cóclea (órgano de la audición situado en el oído interno), mediante un aparato que emite un chasquido. Estas células emiten pequeños sonidos, que recoge un micrófono situado en el conducto auditivo del bebé, y que informan que la cóclea está funcionando y que oye bien.





Detectar

EL ASTIGMATISMO

Con algo tan sencillo como observar un círculo, se puede diagnosticar un problema tan común como es el astigmatismo.

Las personas que sufren astigmatismo tienen la córnea ovalada, en lugar de esférica y este problema origina una visión desenfocada. Suele ser un problema de nacimiento, siendo algo muy común entre la población, ya que se estima que cerca del 90 por ciento lo presenta, pero se desconoce su causa. Puede detectarse junto con otro problema combinado como la miopía o la hipermetropía, pero también de forma independiente y de forma tan leve que no se trata.

Señales de sospecha

Existen muchos casos de astigmatismo que no son detectados porque, al ser leve, no origina síntomas que indiquen un problema en la visión. Sin embargo, cuando el problema es mayor, el astigmatismo origina distorsión en la imagen, ya estemos lejos o cerca del objeto.

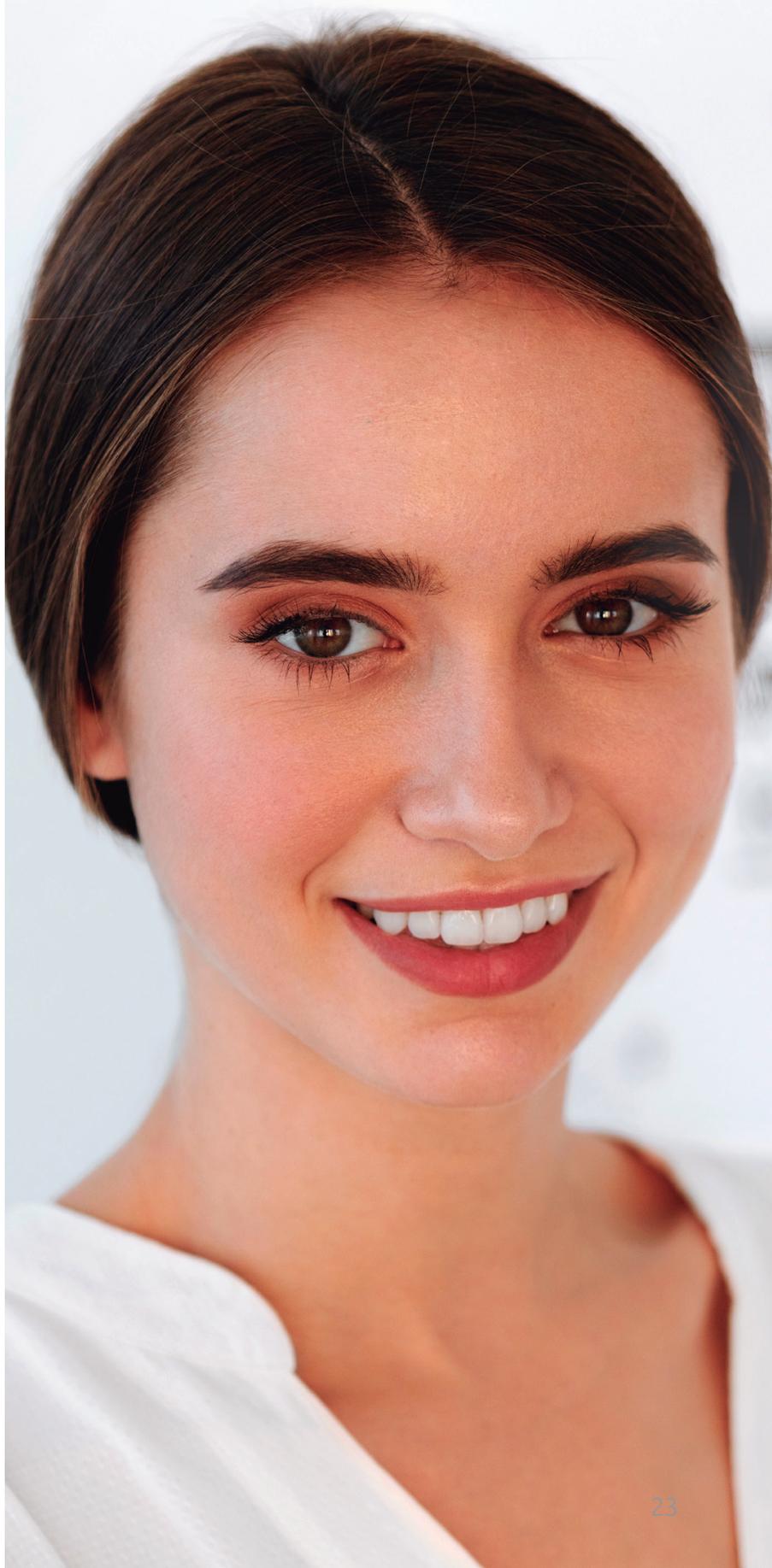
Es importante detectar cuando antes los problemas de astigmatismo, siempre que sea posible antes de los 12 años, porque si no se compensa en ese periodo, puede dar lugar a una ambliopía. Puedes sospechar que tu hijo tiene el problema porque frunce el entrecejo, bizquea o se acerca demasiado a los objetos o al libro al leer.

En el caso de los adultos, pueden sospechar que padecen astigmatismo porque ven las imágenes difuminadas o como si estuviesen empañadas. Como consecuencia, se suele sentir dolor de cabeza, malestar, incluso mareos, porque el ojo hace un sobreesfuerzo para contrarrestar el problema, lo que repercute a todo el organismo. Por ello, si tienes estos síntomas, sin una causa aparente, no dudes en acudir a un óptico-optometrista porque quizás padezcas astigmatismo y nunca te lo hayan detectado.



EL ASTIGMATISMO SE PUEDE COMPENSAR TANTO CON GAFAS COMO CON LENTES DE CONTACTO, AUNQUE DEPENDIENDO DEL TIPO DE ASTIGMATISMO, SERÁ MEJOR UNA SOLUCIÓN U OTRA





El test del círculo horario

Una de las pruebas que el óptico-optometrista realiza para detectar un caso de astigmatismo es el test del círculo horario. Para llevarlo a cabo, simplemente se necesita una pantalla en la que figure el siguiente círculo. A continuación:

- El óptico-optometrista indicará al paciente que se sitúe a un metro de la imagen del círculo.
- Primero realizará la prueba centrándose en un ojo, y después en el otro, por lo que el paciente se tendrá que tapar el ojo que no se está examinando.
- Si el paciente utiliza gafas o lentes de contacto para ver de lejos, las tendrá que utilizar durante la prueba.
- Al observar el círculo horario, el paciente debe indicar si ve alguna línea más nítida o definida en comparación con las demás.



¿Nuestro hijo

VE BIEN?

ALGUNAS OBSERVACIONES SUGIEREN MALA VISIÓN EN LA INFANCIA

En niños menores de 1 año, la visión considerada normal es inferior a la del adulto. En condiciones normales, se observan estas características:

- **MENOS DE 1 MES:** Cierra los ojos si le acercamos una linterna.
- **1 - 2 MESES:** Mira a la linterna y sigue una mano que se mueva despacio.
- **2 - 4 MESES:** Sigue cada vez más objetos en movimiento y comienza a jugar con su mano.
- **5 - 6 MESES:** Se dirige a los juguetes con precisión y los coge.

En niños mayores de 5 años, podemos preguntarnos:

- ¿Se acerca o aleja demasiado cuando lee?
- ¿Se cansa de leer?
- ¿Se frota mucho los ojos?
- ¿Lee con la cabeza inclinada hacia algún lado?
- ¿Guiña ambos ojos cuando fija la mirada en algo alejado?
- ¿Muestra los ojos enrojecidos y llorosos?
- ¿Se queja de dolor de cabeza?
- ¿Le molesta el sol y tropieza al entrar en sitios oscuros?

Los defectos visuales de la infancia condicionan la visión para el resto de la vida. Descubrirlos a tiempo es clave para disfrutar de buena visión.

SITUACIONES DE RIESGO

Ciertas situaciones familiares o personales pueden significar un riesgo de problemas visuales. Será importante consultar especialmente cuando se dan estos casos:

- Defectos visuales en los padres.
- Problemas durante el embarazo.
- Prematuros.
- Lagrimeo continuo.
- Párpado caído.
- Ojos desviados.



FUNSAVI Social



FUNSAVI HACE ENTREGA DE GAFAS GRADUADAS A DIVERSOS COLECTIVOS DE REFUGIADOS QUE MEJORARÁN NOTABLEMENTE SU SALUD VISUAL

El pasado 15 de diciembre se celebró la jornada de entrega de gafas para las más de 50 personas refugiadas.



CAMPAÑA DE SALUD VISUAL PARA LOS MÁS JÓVENES EN COLEGIOS

FUNSAVI enseñó a los escolares hábitos saludables con carácter preventivo, y les invitó a ponerse en la piel de aquellos que tienen una capacidad visual reducida parcialmente o de forma total.

ESPAÑA, LEJOS AÚN DE LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE MARCADOS POR LA ONU

España, en el puesto 30 de un ranking de 149 países, tiene todavía un largo camino que recorrer.

ESPAÑA, LEJOS AÚN DE LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE MARCADOS POR LA ONU

España, en el puesto 30 de un ranking de 149 países, tiene todavía un largo camino que recorrer si quiere cumplir los diecisiete Objetivos de Desarrollo Sostenible marcados por la ONU para el periodo 2015-2030.

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), que reemplazan a los Objetivos de Desarrollo del Milenio impulsados por la ONU en el año 2000 y que expiraron en 2015 con un cumplimiento desigual por parte de los firmantes, son un contrato social entre países ricos y pobres. El "Índice de los ODS" sitúa en un ranking a cada país del mundo en relación con el grado de cumplimiento de estos objetivos, y ha sido elaborado por Sustainable Development Solutions Network (SDSN) y la Fundación Bertelsmann.

Según este índice, en el ranking mundial, lejos de los tres primeros países (Suecia, Dinamarca y Noruega), España ocupa la posición 30, mientras que, en el ranking de países de la OCDE, nuestro país queda peor parado, en la posición 26 de 34.

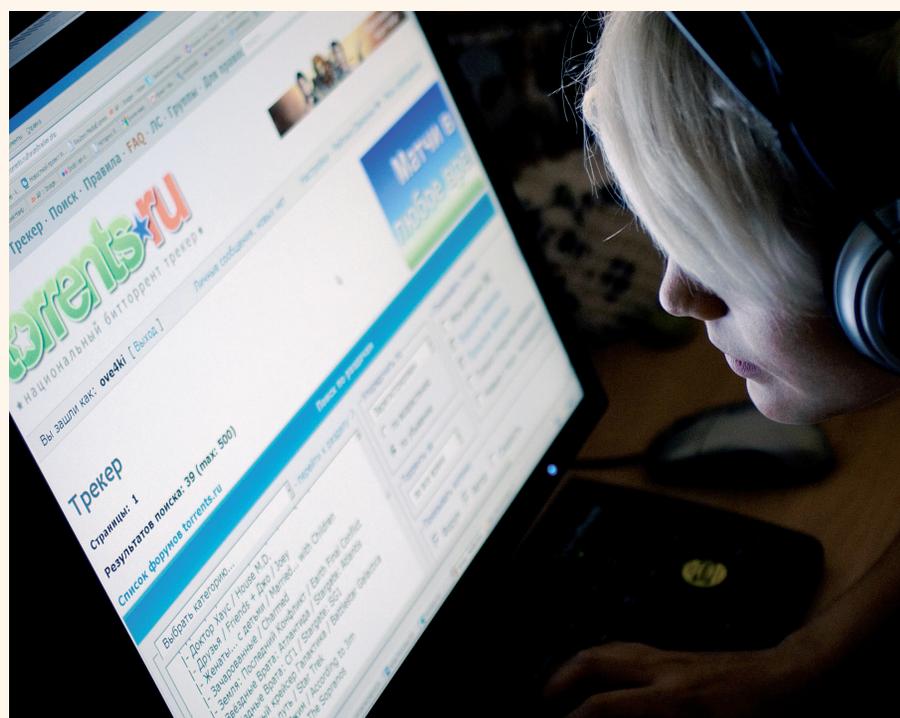
Para la jefa de programas y redes de Sustainable Development Solutions Network (SDSN), María Cortés, este índice "quiere ayudar a hacer comprensibles los Objetivo de Desarrollo Sostenible a los gobiernos, a la sociedad y a los medios de comunicación, y pretende ser un punto de partida para trabajar en la agenda de 2030".

En el ranking global, España cuenta con 72,2 puntos sobre 100 para conseguir el mejor resultado posible considerando los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible, mientras que Suecia se sitúa con 84,5 puntos, Dinamarca con 83,9 y Noruega con 82,3. En el ranking de la OCDE España tiene 64,3 puntos por delante de Portugal, Eslovaquia, Polonia, Italia, Grecia, Chile, Turquía y México.

Según este índice, España solo aprueba en el Objetivo de Desarrollo Sostenible número 5 (Igualdad de género). Suspende en el 1 (Fin de la pobreza), 3 (Salud y Bienestar), 6 (Agua limpia y saneamiento), 10 (Reducción de las desigualdades), 11 (Ciudades y comunidades

sostenibles) y en el 16 (Paz, justicia e instituciones sólidas). Y tiene gran capacidad de mejora en el Objetivo de Desarrollo Sostenible número 2 (Hambre cero), 4 (Educación de calidad), 8 (Trabajo decente y crecimiento económico), 9 (Industria, innovación e infraestructuras), 12 (Producción y consumo responsables), 13 (Acción por el clima), 14 (Vida submarina), 15 (Vida de ecosistemas terrestres) y en el 17 (Alianzas para lograr los objetivos).

En promedio, los países de la OCDE suspenden en más de un tercio de los objetivos. En concreto, las mayores dificultades se presentan en los apartados Cambio climático (ODS 13),





Conservación de los ecosistemas (ODS 14 y 15) y en Modalidades de consumo y producción sostenibles (ODS 12).

No obstante, el "Índice de los ODS" evidencia que los países tienen que actuar con urgencia para lograr los objetivos, ya que, incluso Suecia, que es el que obtiene mejores resultados con una puntuación global de 81 sobre 100, aún no logra cumplir con los 17 objetivos.

Ante los resultados de este informe, el presidente de la Red Española para el Desarrollo Sostenible, Miguel Ángel Moratinos, se ha mostrado esperanzado de que "2017 sea el año en que la sociedad española asuma el compromiso con la cultura de la sostenibilidad". Por ello, ha instado al nuevo Gobierno a que "se movilice urgentemente e inicie la aplicación integral de la Agenda de Desarrollo Sostenible".

RESPECTO A LA INNOVACIÓN

Clave para un desarrollo sostenible

La propiedad intelectual crea una infraestructura que mueve las grandes ideas a soluciones tangibles, y las pone a disposición de la sociedad. Actúa como sustento para las economías basadas en el conocimiento, robusteciéndolas con creación de empleo y con la posibilidad de competir sostenidamente en los mercados globales.

La innovación es un factor vital para el desarrollo sostenible. En este sentido, el índice US Chamber Index 2016 demuestra que los sistemas fuertes de propiedad intelectual tienen una correlación directa con economías fuertes a nivel de acceso al mercado financiero; una alta calidad del capital humano; atractivo para captar inversión extranjera directa, profusión de actividad inventiva, disponibilidad de tecnología de avanzada en el mercado y gran acceso a contenidos creativos, entre otros.

Nuestro país obtiene en este índice 8.91 puntos sobre 30, mientras que otros países de la región tienen niveles más elevados, como el caso de Chile (13.05), Brasil (10.41) o Perú (12.30). Solo Ecuador y Venezuela muestran ámbitos más restrictivos que nuestro país con índices de 8.62 y 6.42 respectivamente. Es clara la diferencia con economías de desa-

rrrollo económico y social altamente reconocido como Nueva Zelanda (21.38), Australia (24.79), o Estados Unidos (28.61).

EN ESPAÑA SE RESPETA POCO LA PROPIEDAD INTELECTUAL

El ambiente de propiedad intelectual es para nuestro país un reto.

Esto se observa en la cultura popular cuya conciencia de respeto por los valores de la propiedad intelectual es baja. Se naturaliza en la compra venta de productos no legítimos ofrecidos en las calles y mercados informales, hasta casos de alto nivel de piratería de software, de contenidos audiovisuales, programas de computación, y juegos electrónicos, y lo viven en carne propia los autores, compositores, cantantes, que ven disminuida su retribución.

FUNSAVI HACE ENTREGA DE GAFAS GRADUADAS A DIVERSOS COLECTIVOS DE REFUGIADOS QUE MEJORARÁN NOTABLEMENTE SU SALUD VISUAL

En el pasado mes noviembre se celebraron las Jornadas Clínicas del Colegio Nacional de Ópticos Optometristas donde un equipo de ópticos-optometristas voluntarios realizaron mediciones a personas refugiadas de la Comunidad de Madrid, comprometiéndose con la entrega del material de lentes que necesitan todos los usuarios.



La Fundación Salud Visual (FUNSAVI) en colaboración con la Fundación Deporte Integra ONGD celebró, el pasado 15 de diciembre, la jornada de entrega de gafas para las más de 50 personas refugiadas, pertenecientes a diversos centros de la Confederación Española de Atención al Refugiado (CEA) y a la Asociación de Apoyo al Pueblo Sirio (AAPS), que recibieron atención de los ópticos-optometristas durante las Jornadas Clínicas del Colegio Nacional de Ópticos Optometristas.

La entrega de las gafas fue realizada por el secretario de FUNSAVI, Luis Alfonso García y el presidente del Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas (CGCOO), Juan Carlos Martínez Moral.

La participación obtenida, tanto en las revisiones previas como en la entrega de gafas, demuestra la importancia de este tipo de iniciativas para los colectivos que se han visto obligados a abandonar sus lugares de residencia por diversos conflictos.



El acto de entrega de gafas a las personas refugiadas de la Comunidad de Madrid tuvo lugar en la sede de la Fundación Salud Visual (FUNSAVI).



Arriba: El secretario de FUNSAVI, Luis Alfonso García y el presidente del Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas (CGCOO), Juan Carlos Martínez Moral, junto con algunas de las personas refugiadas y miembros de la Fundación Deporte Integra. Abajo: un momento de la entrega de gafas.





Algunos de los niños que recibieron sus gafas, junto al presidente del Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas.



Todas las personas refugiadas recibieron sus gafas y los ópticos-optometristas comprobaron su buen ajuste y adaptación.



CAMPAÑA DE SALUD VISUAL PARA LOS MÁS JÓVENES

Durante el pasado mes de diciembre FUNSAVI desarrolló una campaña de sensibilización en colegios, acercando la salud visual a los más jóvenes para que puedan tener unos hábitos saludables con carácter preventivo, y puedan ponerse en la piel de aquellos que tienen una capacidad visual reducida parcialmente o de forma total.

El pasado 15 de diciembre La Fundación Salud Visual, FUNSAVI, participó en las jornadas que la Fundación Deporte Integra realiza en diferentes colegios de la Comunidad de Madrid, visitando el colegio Nuestra Señora de Monjía, en la localidad de Novés.

Las jornadas, que organiza la Fundación Deporte Integra, fomentan la inclusión y el deporte adaptado en los colegios, y su finalidad es explicar a los estudiantes la importancia y los valores del deporte, además de transmitir el mensaje de que todos los niños pueden hacer deporte y practicarlo siempre de una forma inclusiva con sus compañeros con distintas capacidades.





FUNSAVI ha comenzado a formar parte de estas jornadas impartiendo charlas a los escolares sobre la importancia de acudir a los establecimientos sanitarios de óptica con regularidad. Para esta ocasión acudieron tres voluntarios de FUNSAVI, Francisco Casado, María Teresa Alonso y Borja Gallego, que impartieron una dinámica charla a los niños, amenizada con trucos de magia y juegos con efectos ópticos que dejaron a los chicos perplejos.

Como colofón de la jornada, el exjugador de la liga de minusválidos de baloncesto, Dante Correa, compartió con los chicos su experiencia personal, explicándoles los valores que el deporte ha inculcado en él y relató cómo el uso de la silla de ruedas le ha cambiado la forma de ver las cosas.

Las jornadas organizadas por la Fundación Deporte Integra se llevan desarrollando desde hace cinco años y han llegado ya a más de 10.000 alumnos cada año.





DECÁLOGO

para un buen uso del eBook

Las ventas de eBook se han disparado año tras año, ya es raro el hogar que no cuenta con uno de ellos.



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.

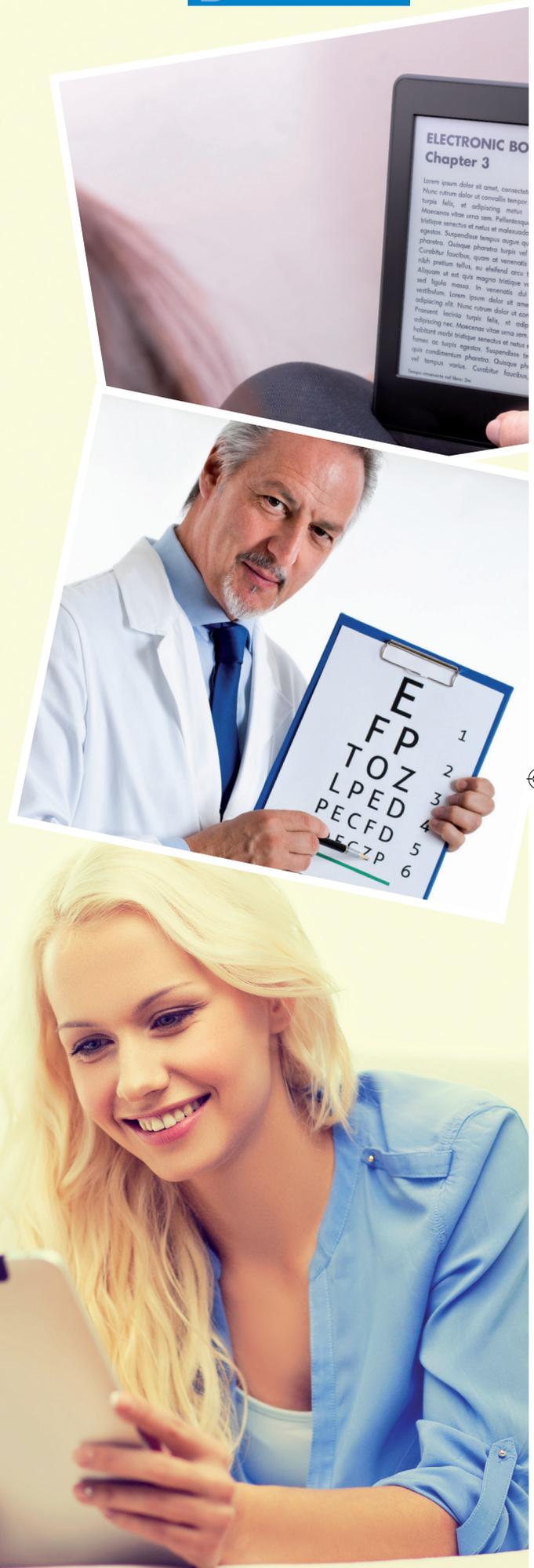
6 **AUMENTA LA VELOCIDAD DE REFRESCO** de la pantalla: 70-75 Hz se considera una buena medida para reducir la fatiga visual.

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 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.



VARILUX CON TRANSITIONS

PARA LA MÁXIMA COMODIDAD



CLARAS EN INTERIORES



OSCURAS EN EXTERIORES

CON TUS LENTES PROGRESIVAS

VARILUX[®]
CON
Transitions[®]

**TU 2º PAR DE LENTES
DE REGALO***

*Consulta las condiciones en varilux.es

Las lentes Transitions claras en interior y oscuras en exterior te ofrecen:



PROTECCIÓN TOTAL

Bloquean el 100% de los rayos UVA y UVB.

Bloquean el 20% de la luz azul nociva en interiores y más de 80% en exteriores.



CONFORT

Proporcionan gran confort visual en cualquier situación gracias a la adaptabilidad de las lentes reduciendo al máximo la fatiga visual.



SALUD

Lentes perfectas para el cuidado de la salud visual.

Adecuadas para personas de cualquier edad, incluso los niños.

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)



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.

