



LOS DÍAS AL SOL

Disfruta de sus
beneficios
sin perder salud

DEPORTE Y LENTES DE CONTACTO

¡Perfectamente
compatibles!

CINE EN 3D

No lo veo bien

ALERTA ALERGIA

Cada vez más frecuente

#FUNSAVI
Social

LA COOPERACIÓN
ESPAÑOLA AL
DESARROLLO EXPERIMENTA
UN CRECIMIENTO
EXTRAORDINARIO

- ¿QUIERES SER VOLUNTARIO?
- Principios inspiradores del voluntariado

- FUNSAVI COLABORARÁ EN EL SALVADOR





DISFRUTA CADA DETALLE DE TU MUNDO



— VISIÓN EXTENDIDA —

Reinventamos la visión de cerca para responder a las **nuevas necesidades visuales del presbita de hoy**.

Pasamos de una única distancia de cerca a múltiples distancias en el área de visión al alcance de los brazos, gracias a una **nueva tecnología: Xtend**. Además en el desarrollo de esta lentes utilizamos un **nuevo software de cálculo** que mejora las tecnologías ya existentes, Nanoptix y SynchronEyes.



FLUIDEZ EN LA
VISIÓN DE CERCA



EQUILIBRIO EN
MOVIMIENTO



AMPLIO ÁNGULO
DE VISIÓN





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

Las alergias son cada vez más frecuentes y se prevé que en el futuro afecten a una de cada dos personas. Además de las molestias habituales que todos conocemos, la alergia afecta a los ojos; picor, enrojecimiento, hinchazón de los párpados, lagrimeo y fotofobia, son algunos de los síntomas que sufren los alérgicos. Este mes reflexionamos sobre las alergias y te proponemos ciertos consejos de salud para hacer frente a la primavera con mayor bienestar.

Por otra parte, te quiero hacer una pregunta: ¿Has ido recientemente a un cine en 3D y te has dado cuenta de que no eres capaz de ver las tres dimensiones o has sufrido dolores de cabeza después de la película? Es una situación que le sucede a muchas personas, y que se dan cuenta en la actualidad con el auge de las películas en 3D. Si te sucede esto, acude a tu óptico-optometrista, ya que el hecho de sufrir dolores de cabeza u otros síntomas tras utilizar estas tecnologías suele ser indicativo de un problema visual subyacente. Esto resulta especialmente importante en el caso de los niños. En las siguientes páginas hablaremos de ello y te explicaremos por lo que se produce.

JUAN CARLOS MARTÍNEZ MORAL

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

s u m a r i o



8

ALERTA ALERGIA

Las alergias son cada vez más frecuentes

Noticias	4
Consultas	6
Los días al sol	12
Mis gafas en perfecto estado	14
Cine en 3D, yo no lo veo bien	16
Deporte y lentes de contacto. ¡Perfectamente compatibles!	20
Desprendimiento de retina. Reduce el riesgo	22
Miopía e hipermetropía. ¿Sabes las diferencias?	24
FUNSAVI SOCIAL	25
Tratamiento antirreflejante	34

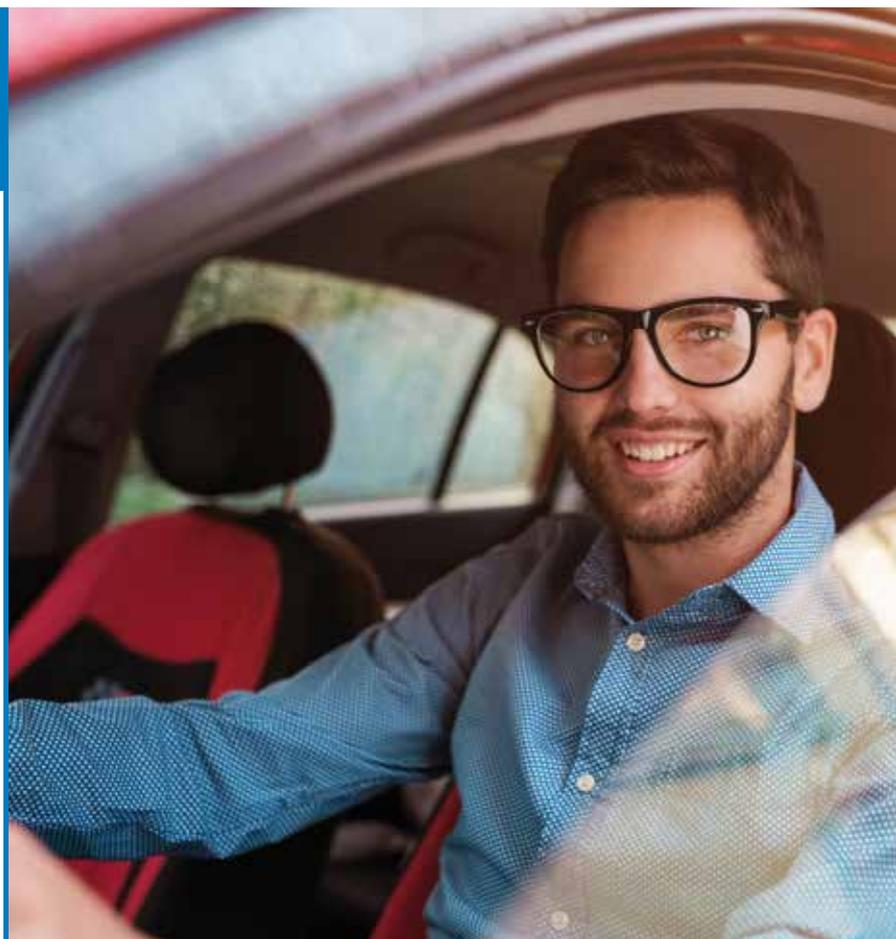
EL 46% DE LOS CONDUCTORES

no revisa su visión

La salud visual en la conducción es clave para garantizar la seguridad. De hecho, el 90% de la información que se percibe al conducir llega a través de la vista. Sin embargo, hasta un 46% de los conductores no se revisa la visión de forma anual, lo que conlleva no tener un control ante posibles cambios de su agudeza visual.

Se calcula que un 24% de los conductores tiene alguna deficiencia visual y es necesario su control.

Además, desde el Colegio de Ópticos-Optometristas de Castilla y León advierten que el 33% de los conductores no se protege habitualmente del sol. Con ello, se incrementan los riesgos en la carretera, en especial, al conducir al atardecer, con los reflejos en el asfalto mojado o con los destellos de la luz al mediodía sobre el capó de otros vehículos, que puede provocar pérdida temporal de visión. ■



MENOS DEL 30 % DE PERSONAS CON DIABETES SE SOMETE A UNA REVISIÓN ANUAL DE LA RETINA

La retinopatía diabética es la principal causa de ceguera en edad laboral. De hecho, el 23% de los pacientes con diabetes desarrollarán esta patología 5 años después del diagnóstico. Sin embargo, según datos ofrecidos por la Federación Española de Diabetes solo entre un 20 y un 30% de diabéticos se somete a una revisión anual de retina. ■

A pesar de ser la primera causa de ceguera irreversible en edad laboral, curiosamente la retinopatía diabética es también una afección visual evitable si se logra detectar y tratar a tiempo, logrando evitar la pérdida grave de visión en la mayoría de los casos.

La retinopatía diabética afecta a la retina de los pacientes que tienen diabetes, haciendo que los vasos

sanguíneos que suministran sangre a la retina se lesionen por el alto nivel de azúcar, volviéndose frágiles. Esto provoca edema o hemorragias que derivan en pérdida de agudeza visual. Tanto las personas con diabetes tipo 1 como con diabetes tipo 2 están en riesgo de padecer esta afección, siendo cuatro veces más frecuente en los diabéticos tipo 1. ■

¿TIENES LAS GAFAS BIEN GRADUADAS?



¿Te duele la cabeza cuando llevas un rato con las gafas? ¿Ves borroso? ¿Notas tu vista más cansada de lo habitual? ¿Llegas a marearte algunas veces? A pesar de valorar el estar enfermo, lo que puede suceder es que se pueden tener las gafas mal graduadas.

Si se percibe una visión borrosa en alguno de los dos ojos, y hay diferencia de calidad de imagen con cada ojo, además de cansancio, dolor de cabeza o en los ojos, enrojecimiento de estos cuando se utiliza la gafas, e incluso lagrimeo cuando se está forzando la vista con las gafas, una persona puede plantearse que tiene mal la graduación.

HASTA UN 20 POR CIENTO DE LA POBLACIÓN COMIENZA A SUFRIR PÉRDIDA AUDITIVA CAUSADA POR LA EDAD A PARTIR DE LOS 60 AÑOS

La Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello (SEORL-CCC) estima que hasta un 20 por ciento de la población comienza a sufrir pérdida auditiva causada por la edad a partir de los 60 años. Además, este problema, llamado presbiacusia, se va generalizando a medida que uno envejece de modo que, diez años más tarde, este problema afecta ya al 70 por ciento de la población.

Aunque es inevitable en la mayoría de los casos, existen una serie de factores de riesgo que pueden contribuir a acelerar y acentuar su aparición. "Hay que evitar la exposición prolongada al ruido y a ruidos intensos, además de mantener unos hábitos de vida saludables, hacer ejercicio físico, en vistas a reducir el riesgo cardiovascular", ha destacado María José Lavilla, presidenta de la Comisión de Audiología de la SEORL-CCC.

Asimismo, aconseja también reducir en la medida de lo posible la ingesta de algunos fármacos cotidianos que, usados de manera continuada, pueden dañar la audición, como la 'Aspirina', el paracetamol y los antiinflamatorios no esteroideos (AINES).



LA TENSIÓN INTRAOCULAR ELEVADA AUMENTA EL RIESGO DE PADECER GLAUCOMA

Uno de los principales factores de riesgo en el desarrollo de glaucoma, enfermedad neurodegenerativa que afecta a más de 60 millones de personas en todo el mundo según la Organización Mundial de la Salud, es tener la tensión intraocular elevada.

Cualquier persona a cualquier edad tiene riesgo de padecer una de las formas de glaucoma (congénito, infantil, juvenil y del adulto), pero existen algunos grupos con una mayor predisposición como las personas con miopía alta o hipertensión ocular; los mayores de 50 años; aquellas personas en las que alguno de sus familiares haya tenido glaucoma, es decir, por herencia; pacientes diabéticos o hipertensos; aquellas personas que han sufrido traumatismos oculares; las personas de ascendencia asiática o afroamericana, pues tienen un porcentaje mayor de sufrir glaucoma que aquellos de origen caucásico; y otras causas como el uso de fármacos, como los corticoides, o determinadas enfermedades oculares.



Tengo un bebé de 7 meses, ¿esta primavera ya le tengo que poner gafas de sol o aún es muy pequeño?

Virginia

Los niños deben proteger sus ojos del sol, incluso con más prioridad. En los niños, las gafas de sol se deben usar a partir de los seis meses. Es importante que las gafas elegidas sean compradas en un establecimiento de óptica y que cumplan con la reglamentación de la Comisión Europea y un Filtro UV 400.



¿Podría usar ortoqueratología nocturna para tratar mi miopía?

José Carlos

Siendo miope, la ortoqueratología nocturna puede ser de gran ayuda si no tienes más de 6 dioptrías. Se suele recomendar a las personas que no pueden someterse a una cirugía refractiva. Esta técnica se basa en el uso de lentes de contacto de cobertura inversa, de alta permeabilidad y diseñadas a medida del paciente, siendo capaces de moldear la córnea durante el sueño. Cuando el usuario se levanta, se quita las lentes y puede pasar el día sin usar gafas ni lentes de contacto. Sin embargo, este resultado es temporal, ya que si no se sigue utilizando, al cabo de unos días la visión volverá a su estado original.

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



Tengo 40 años y antecedentes de cataratas en mi familia. ¿Debería someterme a una revisión?

Penélope

Es aconsejable visitar al óptico-optometrista que con su examen optométrico determinará si debe pasar al oftalmólogo por detectar la presencia de una catarata y este determinará si es conveniente operarse y cual es el momento más adecuado.



Quiero utilizar lentes de contacto de color, ¿son peligrosas o dañan el ojo?

Lidia

Las lentes de contacto cosméticas son tan seguras como una lente de contacto tradicional. Bien empleadas no tienen por qué producir ningún problema, pero para ello es esencial que acudas a un óptico-optometrista que determine si las puedes utilizar sin problemas.

Nunca adquieras este tipo de lentes en internet o bazares donde no se conoce la seguridad de sus productos, recuerda que las lentes de contacto, ya sean cosméticas o no, son productos sanitarios. Nunca las uses sin la evaluación de un óptico-optometrista. Entre los síntomas que se pueden experimentar si usamos una lente inadecuada se encuentran la sequedad ocular, enrojecimiento, irritación, dolor al retirar la lente, conjuntivitis, inflamación corneal, reacciones alérgicas.

¿En qué cosas me puedo fijar para saber si mi hijo ve bien o no?

Rocío

Debes tener en cuenta los siguientes factores:

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



Escribenos

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



ALERGIA

En alerta

Las alergias son cada vez más frecuentes y según la Organización Mundial de la Salud se incrementarán afectando a una de cada dos personas en futuras décadas.

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.



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.

¡Mantente a salvo!

- **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.



Si fumas será peor

- **SEGÚN LA** Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica, fumar agrava los síntomas en los pacientes que presentan alergia y dificulta el tratamiento del mismo. 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.

LAGRIMEO, PICOR
Y ESTORNUDOS:
ESTAS SON LAS SEÑALES
INEQUÍVOCAS PARA LOS
ALÉRGICOS
DE QUE HA LLEGADO
LA PRIMAVERA

Si usas

LENTE DE CONTACTO...

Los usuarios de lentes de contacto deben seguir cuidadosamente las recomendaciones de su óptico-optometrista para minimizar los riesgos provocados por la alergia y seguir disfrutando de la mejor visión.

- **Ante cualquier molestia, retira las lentes de contacto.**
- **Alterna el uso de lentes de contacto con las gafas.**
- **No uses los lentes de contacto durante más tiempo del recomendado por tu óptico-optometrista.**
- **Siempre que tu óptico-optometrista no recomiende otro tipo, las desechables diarias son más higiénicas.**
- **No te frotes los párpados.**
- **Evita el uso de maquillaje en la zona ocular y no lo compartas.**
- **Retira y limpia cuidadosamente las lentes de contacto cada vez que tus ojos están enrojecidos o llorosos.**
- **Lávate las manos con agua y jabón, y sácalas con una toalla que no suelte pelusas.**
- **Si tomas algún fármaco consulta a tu óptico-optometrista. Hay algunos que pueden alterar el uso confortable de las lentes. Por ejemplo, el uso de los antihistamínicos orales pueden incrementar la sequedad de la superficie ocular.**



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.



LOS DÍAS AL SOL

Ya empieza el buen tiempo y apetece ponerse al sol. Disfruta de todos sus beneficios sin perder salud.

Un gesto tan sencillo como ponerse unas gafas de sol puede hacer más por nuestra salud visual y ocular de lo que imaginamos. Las gafas de sol pueden evitarnos molestas enfermedades oculares, algunas de las cuales son tan graves que pueden provocar la pérdida de la visión. Para ello las lentes deben estar homologadas. Es fundamental la utilización de lentes con filtros especiales que respondan, como

mínimo, a dos finalidades prioritarias: impedir que lleguen al ojo las radiaciones dañinas, como son el infrarrojo y el ultravioleta, y reducir la intensidad de las radiaciones visibles para evitar el deslumbramiento y proporcionar una visión nítida y confortable. Solo las gafas de sol adquiridas en establecimientos sanitarios de óptica, bajo el consejo y prescripción de un óptico-optometrista, podrán garantizar la calidad de los filtros y la salud visual y ocular del usuario durante su uso. De las radiaciones solares deben protegerse con mayor cuidado la población más joven y, sobre todo, los menores de 18 años, ya que es el grupo de población que todavía no ha desarrollado completamente los filtros naturales que le protegen de las radiaciones solares. Los deportistas que practican su actividad al aire libre y las personas mayores también deben proteger sus ojos con gafas de sol de calidad.

Un error muy común a la hora de elegir unas gafas de sol es creer que todas las gafas oscuras protegen de la radiación UV, lo cual no es cierto. Lo realmente cierto es que, si unas gafas de sol carecen de filtros especiales para bloquear este tipo de radiación, los daños en nuestra salud visual no solo serán los mismos, sino que aumentarán, ya que las lentes solo filtrarán la intensidad luminosa, provocando una dilatación mayor de la pupila y una mayor entrada de radiación UV en el ojo.





¿Qué lesiones produce la radiación solar en los ojos?

- 
EN LA CÓRNEA: los UVB pueden provocar queratitis, como suele ocurrirles a los esquiadores en la nieve. Esta lesión corneal provoca fotofobia y una sensación de arenilla dentro de los ojos.
- 
EN LA CONJUNTIVA: los UVA y UVB pueden causar pterigion, que es una membrana vascularizada que invade la córnea y progresa hacia la pupila, o pingüecula, lesión de color amarillento cerca del limbo corneal.
- 
EN EL CRISTALINO: la opacificación del cristalino es la acción más habitual de los rayos UVB, lo que da lugar a las cataratas.
- 
EN LA RETINA: la radiación del sol puede llegar a "quemar" la retina foveal, por ejemplo, si vemos un eclipse solar sin la protección adecuada. Además, pueden haber una relación entre la radiación solar y la degeneración macular asociada a la edad (DMAE).
- 
EN LOS PÁRPADOS: el sol puede provocar lesiones cutáneas que pueden desarrollar un cáncer en la piel de los párpados.

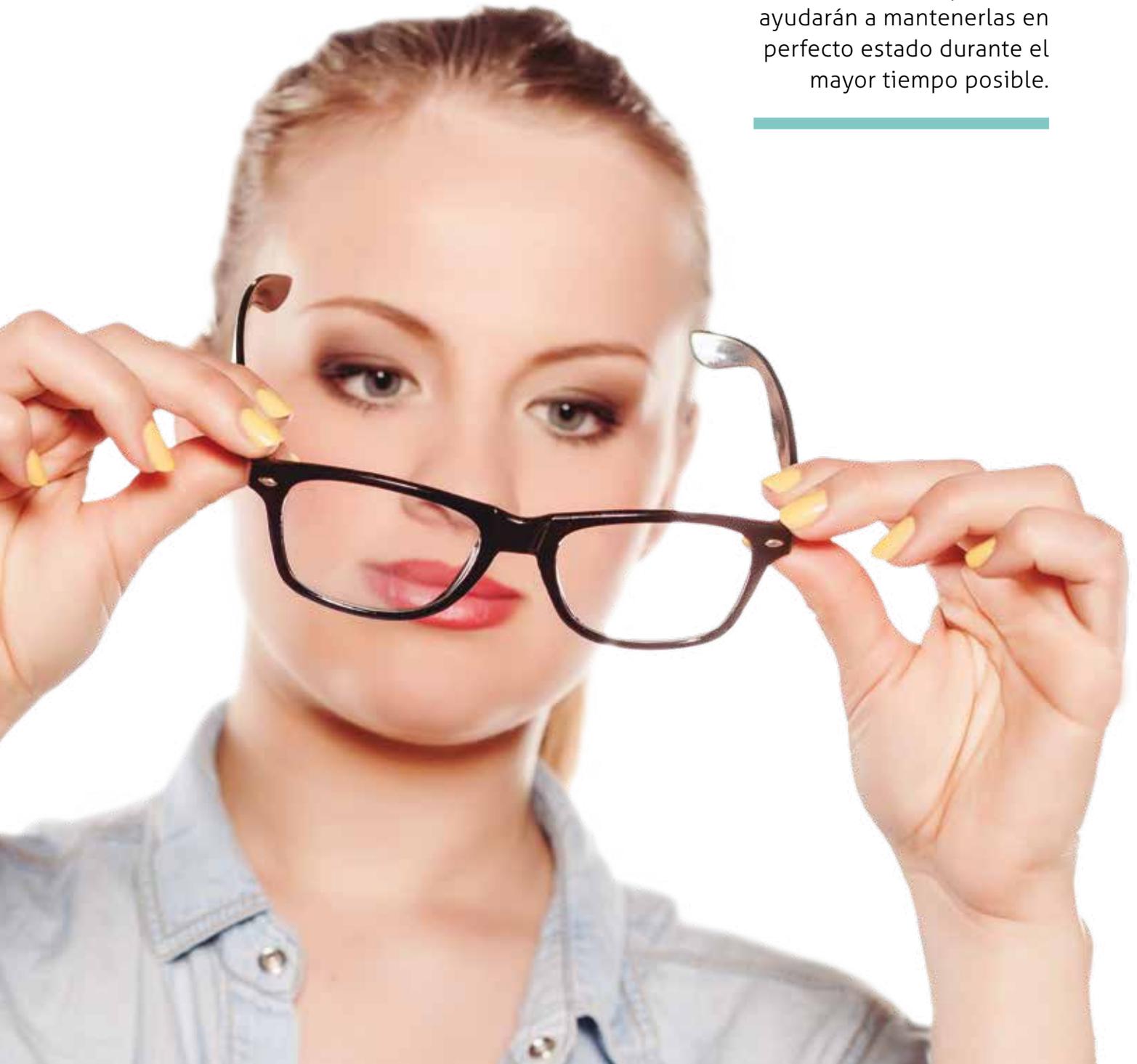




MIS GAFAS

en perfecto estado

Unas sencillas pautas te ayudarán a mantenerlas en perfecto estado durante el mayor tiempo posible.



Las gafas, como instrumento óptico formado por un armazón y unas lentes, destinado a compensar defectos visuales, nos obligan, en su correcto uso, a prestarles la atención y el cuidado que se merecen. Las lentes rayadas o que acumulan suciedad, por ejemplo, pueden dificultar seriamente nuestra capacidad visual. Sigue estos consejos y conseguirás que tus gafas se mantengan nuevas como el primer día:

- Limpia las lentes a diario con la gamuza especial de microfibra proporcionada por tu óptico-optometrista.
- Si tu montura es de un material plástico, lávala con agua tibia y un jabón neutro y, a continuación, sécala con un paño fino o algodón, nunca con un pañuelo de papel, que podría dañar la superficie de las lentes. En el caso de que la montura sea metálica, evita limpiarla con sustancias abrasivas. En el mercado están disponibles limpiadores específicos para gafas.
- Quítate las gafas con las dos manos, no solo con una, ya que así se minimiza el riesgo de deformar las varillas.
- Sujeta las gafas por la montura, no por las lentes, para no ensuciarlas.
- No dejes las gafas cerca de una fuente de calor o en el interior de un coche a pleno sol, ya que se podrían dilatar los materiales y deformarse.
- Cuando te quites las gafas, lo mejor es plegarlas, ya que, de este modo, es más difícil que se rompan por cualquier incidente.
- Cuando no las estés usando, déjalas siempre dentro de su estuche protector, que debe ser rígido.
- Si vas a realizar alguna actividad física, usa un cordón para evitar que tus gafas se caigan al suelo.
- Cuando no se ajusten cómodamente, acude a tu óptico-optometrista para que te las vuelva a ajustar.



CINE EN 3D

Yo no lo veo bien

Las personas con ojo vago, estrabismo y, en general, aquellas que tienen una visión mucho peor en un ojo que en otro experimentan dificultades a la hora de percibir el efecto tridimensional.

¿Has ido recientemente a un cine en 3D y te has dado cuenta de que no eres capaz de ver las tres dimensiones o has sufrido dolores de cabeza después de la película?

Si te sucede esto, acude a tu óptico-optometrista, ya que el hecho de sufrir dolores de cabeza u otros síntomas tras utilizar estas tecnologías suele ser indicativo de un problema visual subyacente. Esto resulta especialmente importante en el caso de los niños. Debemos asegurarnos de que su sistema visual funciona de manera correcta mientras se está desarrollando, porque si un ojo ve borroso o los dos ojos no trabajan juntos de forma coordinada, el niño puede padecer una ambliopía permanente si no recibe tratamiento.

PARA DISFRUTAR
PLENAMENTE DEL
EFECTO 3D, NO SOLO
SE NECESITA UNA
BUENA AGUDEZA
VISUAL EN AMBOS
OJOS, SINO QUE,
ADEMÁS, ESTOS
TIENEN QUE
TRABAJAR JUNTOS
DE UNA MANERA
COORDINADA

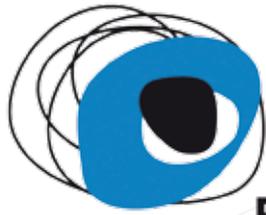




¿Cómo funciona?

Los dispositivos 3D separan las imágenes en dos, de tal modo que una es vista por un ojo y la otra por el otro. El cerebro luego las interpreta y fusiona obteniendo una sensación de profundidad. La separación de ambas imágenes se suele conseguir mediante esas gafas especiales que todos conocemos. Algunos dispositivos están diseñados para usarse sin gafas, aunque, para obtener el máximo efecto, resulta necesario mirar al dispositivo desde un cierto ángulo.





**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

DEPORTE Y LENTES DE CONTACTO



¡Perfectamente compatibles!

Es raro ver a un deportista profesional usando gafas, ¿verdad? Por comodidad y seguridad eligen lentes de contacto, siempre que su ojo lo permita.

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

Muchos deportes se realizan al aire libre y cuando existen condiciones climatológicas como la lluvia o el viento, las gafas se ensucian debido a las salpicaduras y además se empañan, algo que limita considerablemente la visión del deportista. Por el contrario, las lentes de contacto permanecen libres de agua y tampoco se empañan.

Otros deportes como el tan popular running son poco compatibles con el empleo de gafas, ya que se necesita ajustar bien la posición de las gafas para que no se deslicen por la nariz o se caigan mientras corremos. Aunque existen soluciones aptas en formato gafa para los amantes del running, si queremos estar cien por cien seguros de que nuestra lente no se caerá, la mejor decisión es apostar por las lentes de contacto.



EN DEPORTES AL AIRE LIBRE PUEDE SER CONVENIENTE EL USO DE LÁGRIMAS ARTIFICIALES PARA EVITAR LA POSIBLE SEQUEDAD OCULAR



También protegidos out door

En la actualidad ya existen lentes de contacto tintadas que protegen frente al sol. 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. Otro de los beneficios de las lentes de contacto blandas es la protección contra los rayos UV. Por ello siempre es recomendable usar cremas solares en estos casos para una protección total.



Nuestros ojos, más seguros

Utilizar lentes de contacto mientras realizamos nuestro deporte favorito es mucho más seguro que el empleo de gafas. Cuando usamos gafas y somos golpeados en la cara por una pelota o por el codo de un compañero, por ejemplo, corremos el riesgo de que se rompan nuestros cristales provocando heridas tanto en el párpado como en la córnea si se introducen fragmentos de cristal dentro del ojo.





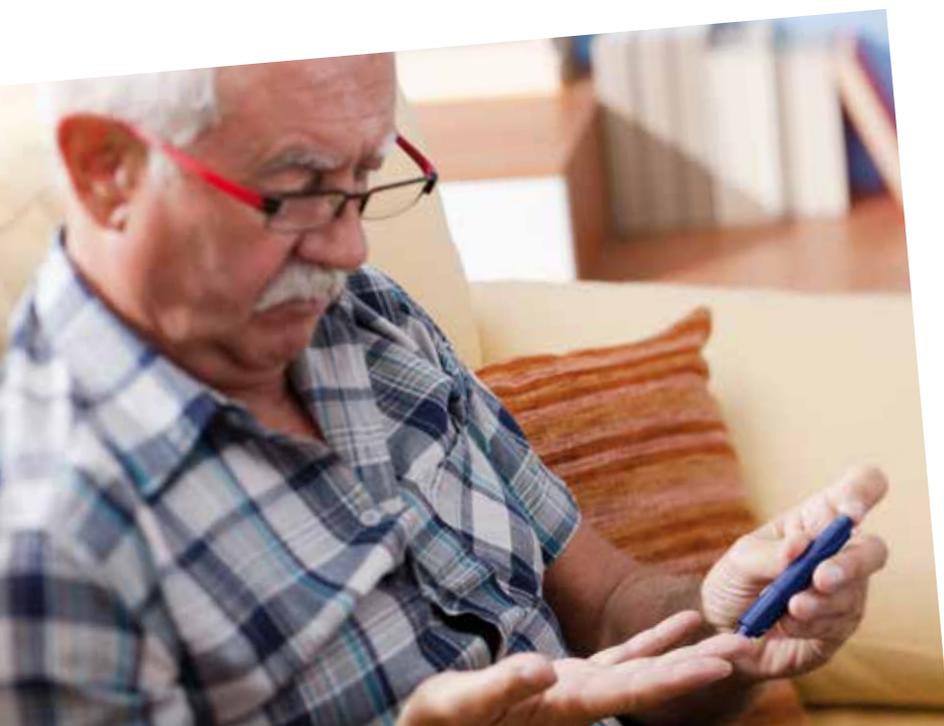
DESPRENDIMIENTO DE RETINA

Reduce el riesgo

En España se registran alrededor de 30.000 casos anuales de desprendimiento de retina, un problema grave que a un elevado número de pacientes coge de sorpresa.

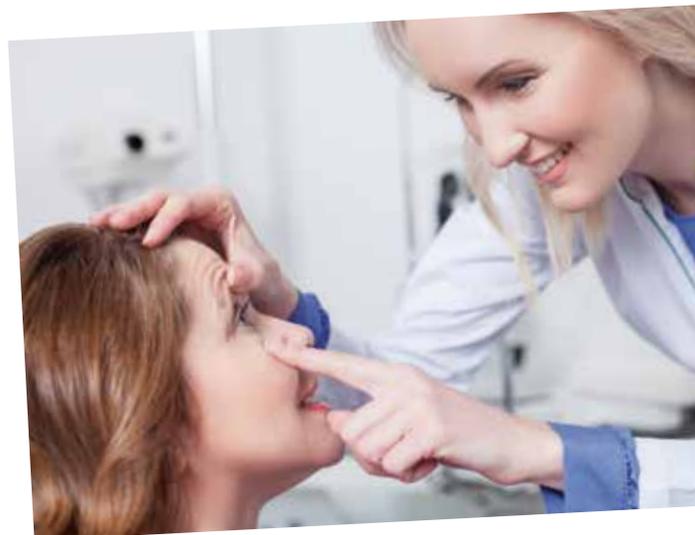
La retina es una de las partes más importantes del ojo. Se trata de una capa de tejido que es sensible a la luz y que se sitúa en la parte posterior interna del ojo. Está compuesta por millones de células nerviosas, entre las que se encuentran las células receptoras sensibles a la luz. Cuando las imágenes pasan a través del cristalino del ojo, y son enfocadas en la retina, estas células convierten las imágenes en señales eléctricas que llegan al cerebro a través del nervio óptico. Las células receptoras se denominan conos y bastones, y están ordenadas como una caja de cerillas.

El centro de nuestro ojo está lleno de vítreo, que es una sustancia transparente y gelatinosa que consigue mantener firme y elástico al ojo, y que está unida a la retina. Normalmente, el vítreo se separa de la retina sin causar problema, pero en ocasiones tira con demasiada fuerza y provoca un desgarro de la retina, dando lugar a una acumulación de líquido en el espacio que hay entre ambas capas. Cuando esto ocurre, la retina queda desprendida y no puede funcionar adecuadamente.



No olvides las revisiones

Para prevenir el desprendimiento de retina, además de seguir el tratamiento adecuado que haya indicado el especialista, como puede ser en las personas con diabetes para controlar los niveles de glucosa, es fundamental acudir a la revisiones periódicas con el óptico-optometrista. En el caso de las personas con miopía, además de la revisión rutinaria para adecuar su graduación, se le hará pruebas más específicas para comprobar el estado de su ojo.



¿Por qué se produce?

- **ALTA MIOPIA:** tener una graduación superior a las 5 dioptrías, aumenta 10 veces el riesgo de padecer desprendimiento de retina. Esto se debe al alargamiento patológico del globo ocular que puede provocar el adelgazamiento de las capas, como es la retina.
- **TRAUMATISMO:** cuando se recibe un golpe brusco en el ojo se puede producir una lesión que provoque el desprendimiento.
- **DIABETES:** una consecuencia de esta enfermedad, cuando no está bien controlada, es la afectación de los vasos sanguíneos del ojo, siendo el desprendimiento de retina uno de los problemas más graves.
- **CIRUGÍAS:** algunas cirugías oculares, como puede ser la de cataratas, puede aumentar el riesgo de tener un desprendimiento.

Algo no va bien

El desprendimiento de retina no provoca dolor, pero sí podemos sospechar que algo en nuestra salud visual no va bien porque antes de que se produzca podemos notar:

- Aumento de moscas flotantes (manchas negras en el campo de visión).
- Destellos de luz.
- Reducción del campo de visión central o periférica del ojo.
- Visión borrosa.
- Cambios de visión repentinos.

Ante estos síntomas, es fundamental acudir lo antes posible a un especialista, ya que tratar de forma precoz el desprendimiento es vital para evitar una pérdida de visión.



UN DESPRENDIMIENTO DE RETINA SUELE SURGIR COMO CONSECUENCIA DE OTROS PROBLEMAS EN LA VISIÓN, POR LO QUE, EN CIERTA MEDIDA, SE PUEDE PREVENIR



MIOPÍA E HIPERMETROPÍA

¿Sabes las diferencias?

Son dos de los defectos refractivos más frecuentes, pero aún muchos dudas sobre cuáles son sus diferencias. Te lo explicamos de forma clara.

Miopía

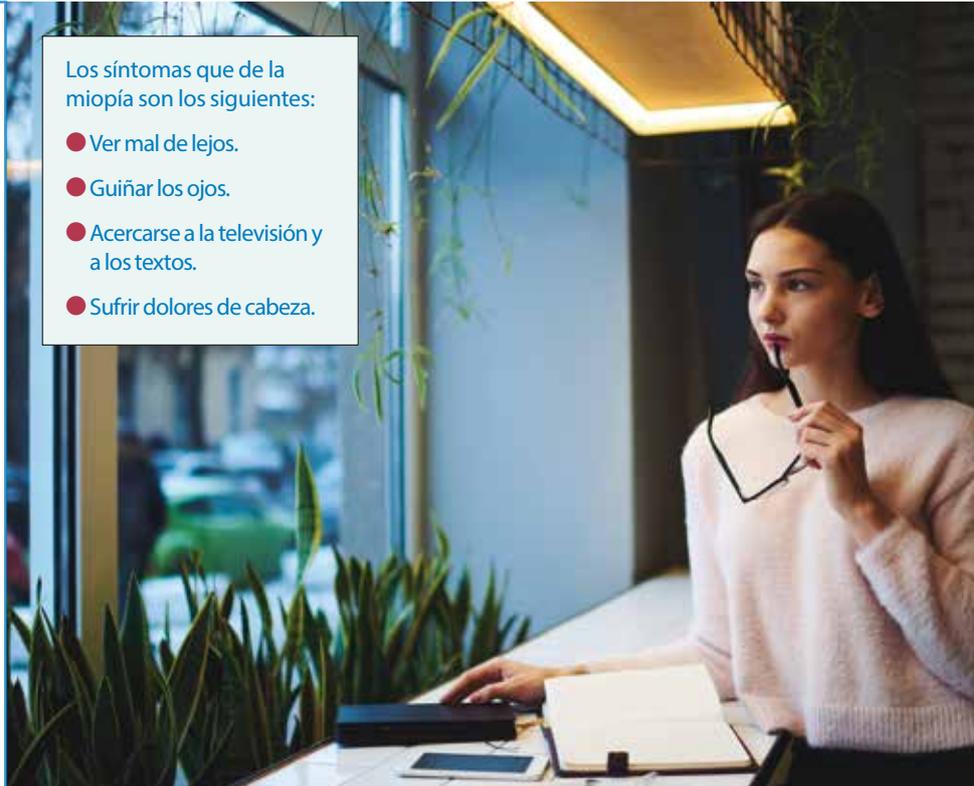
El ojo miope es demasiado "largo", por lo que las imágenes se forman antes de la retina, provocando una visión borrosa. Pero también puede suceder que el cristalino (la lente que se encuentra dentro del ojo) tenga una distancia focal demasiado corta, con el mismo resultado.

Hay estudios que parecen demostrar que existe predisposición genética a ser miope, aunque también puede haber una relación directa entre la realización habitual de trabajos que exigen visión de cerca (estudiar, leer, coser, trabajar con el ordenador...) y este defecto de refracción.

Los síntomas de una miopía normal se basan esencialmente en una disminución de la agudeza visual de lejos (dificultad en la escuela para leer la pizarra o los carteles de publicidad, por ejemplo), mientras que la visión de cerca es normal o incluso superior a la normal.

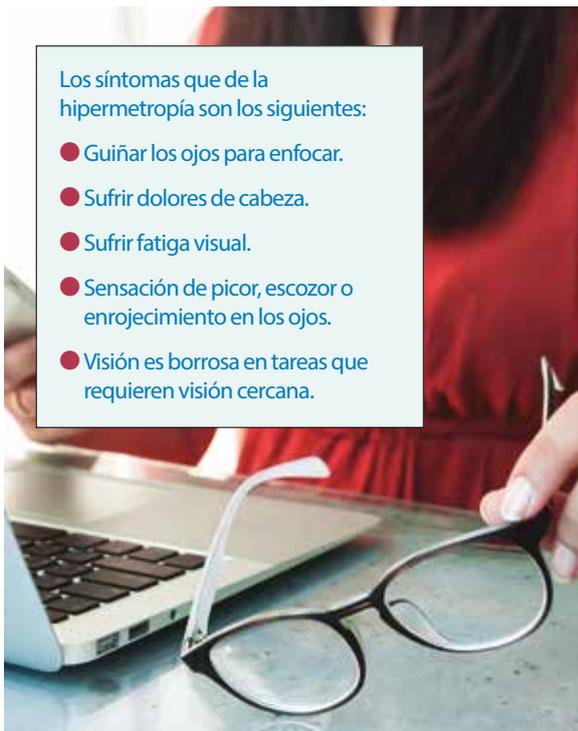
Los síntomas que de la miopía son los siguientes:

- Ver mal de lejos.
- Guiñar los ojos.
- Acercarse a la televisión y a los textos.
- Sufrir dolores de cabeza.



Los síntomas que de la hipermetropía son los siguientes:

- Guiñar los ojos para enfocar.
- Sufrir dolores de cabeza.
- Sufrir fatiga visual.
- Sensación de picor, escozor o enrojecimiento en los ojos.
- Visión es borrosa en tareas que requieren visión cercana.



Hipermetropía

Las imágenes de los objetos quedan enfocadas detrás de la retina, en lugar de hacerlo directamente sobre esta. Puede tener dos orígenes: fisiológico (el globo ocular es demasiado pequeño) o acomodativo (la capacidad de enfoque de los ojos resulta insuficiente).

Lo normal es que en la niñez exista hipermetropía (el ojo es pequeño y está creciendo), que se va reduciendo con el paso de tiempo, al crecer el ojo, hasta estabilizarse a los siete u ocho años. Si llegada esta edad no se corrige completamente, probablemente persistirá de por vida. En la hipermetropía su origen es genético, aunque hay estudios que especulan sobre la posibilidad de que ciertas carencias vitamínicas o una iluminación insuficiente puedan inducir este defecto visual.

La hipermetropía está asociada a la aparición de otros problemas, como el ojo vago, el estrabismo o el glaucoma, por lo que es aconsejable realizarse una revisión visual al menos una vez al año.

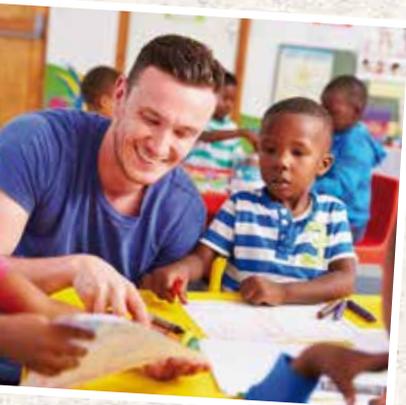
La hipermetropía se manifiesta como una dificultad para ver bien de cerca, pero puede ser difícil de detectar incluso por quien la padece, ya que la acomodación del ojo hace que forcemos la vista inconscientemente.

FUNSAVI Social



FUNSAVI COLABORARÁ EN EL SALVADOR

La Fundación Salud Visual comenzará en 2017 su aportación a la cooperación en un proyecto pionero en el que quiere poner toda la experiencia y expertise en favor de comunidades desfavorecidas, en este primer programa en El Salvador.



¿QUIERES SER VOLUNTARIO?

El voluntariado es el conjunto de actividades de interés general desarrolladas por personas físicas en el seno de organizaciones públicas o privadas, que tengan un carácter libre, gratuito y solidario, sin que tengan por causa una obligación personal o un deber jurídico.

LA COOPERACIÓN ESPAÑOLA AL DESARROLLO EXPERIMENTA UN CRECIMIENTO EXTRAORDINARIO



LA COOPERACIÓN ESPAÑOLA AL DESARROLLO EXPERIMENTA UN CRECIMIENTO EXTRAORDINARIO

La cooperación española al desarrollo ha experimentado un crecimiento extraordinario en lo que al incremento de los recursos destinados a este fin se refiere y al impulso por parte de todas las administraciones públicas.

El alto número de instituciones y entidades participantes en la política de cooperación ha propiciado el desarrollo de un programa de ayuda desconcentrado y descentralizado y donde es preciso alcanzar la adecuada colaboración, complementariedad y coordinación entre las diferentes administraciones públicas y los diferentes actores de la cooperación, capaz de asegurar y garantizar la mayor eficacia y coherencia del propio programa de ayuda.

¿QUÉ TIPOS DE COOPERACIÓN INTERNACIONAL EXISTEN?

A grandes rasgos, se puede decir que existe un primer tipo de cooperación, en la cual se canalizan los recursos a través de los gobiernos nacionales. Dentro de esta categoría se encuentran las siguientes modalidades de cooperación:

➤ **Cooperación financiera:** la cooperación financiera se divide en dos categorías:

- Reembolsable: la cooperación financiera reembolsable, o préstamos blandos, brinda apoyo a los países en vía de desarrollo a través de préstamos con facilidades, tales como intereses bajos, periodos de gracia y amplios plazos de pago.

- No reembolsable: este tipo de cooperación asigna recursos financieros sin exigir el reembolso de los mismos.

➤ **Cooperación técnica:** la cooperación técnica se lleva a cabo mediante la transferencia de conocimientos, habilidades y experiencias por parte de países u organizaciones con un nivel de desarrollo más avanzado con el fin de contribuir con el fortalecimiento de las capacidades, el avance tecnológico

y la formación de los recursos humanos del beneficiario, entre otros.

➤ **Cooperación técnica entre países en desarrollo (CTPD):** conocida también como cooperación sur-sur o cooperación horizontal, la CTPD se realiza mediante el intercambio de conocimientos y experiencias exitosas que pueden ser implementados entre países con similares niveles de desarrollo.

➤ **Cooperación triangular:** esta modalidad de cooperación se realiza con dos países en desarrollo (un oferente y un beneficiario) y un tercer país más desarrollado, el cual financiará la cooperación horizontal entre los dos primeros, con el fin de permitir el intercambio y aplicación de las ventajas comparativas presentes en el país oferente.

➤ **Cooperación descentralizada:** la cooperación descentralizada promueve el desarrollo desde el ámbito territorial. Esto quiere decir que las actividades de colaboración





FUNSAVI COLABORARÁ EN EL SALVADOR

La Fundación Salud Visual (FUNSAVI) comenzará en 2017 su aportación a la cooperación en un proyecto pionero en el que quiere poner toda la experiencia y expertise en favor de comunidades desfavorecidas, en este primer programa en El Salvador.

Funsavi lidera este proyecto con la estrecha colaboración de la Fundación para el Fomento del Desarrollo y la Integración (FDI-ONGD), entidad social del Pacto Mundial de las Naciones Unidas y la Asociación La Voz de los Salvadoreños en España, una entidad estratégica por su conocimiento de las necesidades locales y que va a allanar el camino de los voluntarios españoles que se integren en este Proyecto. En próximos números os iremos ampliando información acerca de este apasionante camino a la cooperación.

EL SALVADOR, FONDO DEL AGUA

El Salvador registra 500 muertes de niños por diarrea al año y dos millones de casos tanto por contaminación del agua como por falta de higiene. Una disponibilidad de agua per cápita muy cercana al considerado estrés hídrico, infiltración de agua salina en muchas regiones costeras, aguas contaminadas por el uso de agroquímicos y aguas residuales sin tratamiento. El 74 por ciento de los hogares salvadoreños disponen de agua proveniente de una red de suministro, aunque en gran parte de las zonas con



¿QUIERES HACER VOLUNTARIADO?

El voluntariado es el conjunto de actividades de interés general desarrolladas por personas físicas en el seno de organizaciones públicas o privadas, que tengan un carácter libre, gratuito y solidario, sin que tengan por causa una obligación personal o un deber jurídico.

PRINCIPIOS INSPIRADORES DEL VOLUNTARIADO:

- **LA LIBERTAD COMO EXPRESIÓN** de una opción individual y como fin último del voluntariado.
- **EL RECONOCIMIENTO** a la riqueza y diversidad del voluntariado implica que deben ser las organizaciones y sus voluntarios quienes acuerden libremente sus relaciones.
- **LA COORDINACIÓN** y complementariedad de las relaciones entre las organizaciones de voluntariado, las administraciones públicas, los destinatarios de las actividades de voluntariado y los voluntarios.
- **EL RECONOCIMIENTO DE LA FAMILIA** como agente de bienestar social fundamental y la necesaria coordinación entre las relaciones familiares, de amistad, y de voluntariado.
- **LA AUTONOMÍA** frente a los poderes públicos.
- **LA INNOVACIÓN** para un voluntariado libre, abierto, participativo y eficaz.
- **TODOS AQUELLOS PRINCIPIOS** que, como los de no discriminación y pluralismo, inspiran la convivencia en una sociedad libre, democrática y participativa.
- **LA TRANSFORMACIÓN** y mejora de la sociedad.



PRIMEROS PASOS PARA SER VOLUNTARIO

- Reflexiona y descubre tus razones: asiste a charlas, habla con otras personas voluntarias.
- Mira a tu alrededor: ¿Cuáles son las necesidades o las desigualdades que más te preocupan? ¿Con qué causas simpatizas más?
- Define tu participación: ¿Cuánto tiempo has decidido dedicar a tu voluntariado? ¿Prefieres realizar la tarea solidaria cerca de tu casa? ¿te resulta más cómodo que la ONG esté cerca de tu trabajo?
- Busca tu ONG: Reúne toda la información que puedas sobre las entidades que te interesan y llama para cerrar una cita con la persona responsable de voluntariado. Piensa en las tareas que te gustaría realizar: Comienza con la tarea solidaria.
- Realiza tu entrevista con la ONG y ponte manos a la obra.



“He tenido la suerte de dedicar mucho tiempo de mi vida en hacer voluntariado de manera continua”

Por JLS

“Hoy me preguntaron porque decidí venir a México a hacer voluntariado, una pregunta más complicada de lo que parece. Y es que son tantos los factores que influyen ante este tipo de decisiones que nunca puede haber una respuesta corta.

He tenido la suerte de dedicar mucho tiempo de mi vida en hacer voluntariado de manera continua, en mi barrio y en mi ciudad y quería probar en el extranjero.

Desde hace unos años asumí que las nuevas generaciones tienen un problema y es que puede definirse a casi cualquier joven con el término “espectador”, ¡espectador incluso de su vida! Algo muy triste y con lo que estoy radicalmente en contra, creo firmemente que lo mejor de la vida es ser el protagonista de tu historia, siendo responsable de las decisiones de tu vida y no un espectador de lo que los demás quieren que sea tu vida. Así que mi intención fue llevar este pensamiento a los jóvenes de México. Desde entonces ha transcurrido una semana, la mitad de nuestro trabajo está hecho y no olvido ni por un instante mi motivación para venir, solo espero saber hacer que estos jóvenes quieran asumir ese grandísimo papel de ser protagonistas de su vida, sin convertirme en más ruido y presión”.



TRATAMIENTO ANTIRREFLEJANTE***¡Claro que sí!***

Si buscas estar a la moda y lograr al mismo tiempo comodidad y nitidez visual, evitando deslumbramientos, debes añadir a tus gafas un tratamiento antirreflejante.

El tratamiento antirreflejante es uno de los más recomendables, ya que evita el deslumbramiento, reduce la cantidad de luz que llega a los ojos, elimina los indeseables reflejos y previene el cansancio visual. Este filtro facilitará que estas sean casi invisibles y que se reduzca en un alto porcentaje el resplandor de las luces de los vehículos que nos encontremos de frente durante la conducción. El uso de antirreflejantes **▶**



► también es muy eficaz para evitar reflejos en las pantallas de los ordenadores y aminorar el destello de las iluminaciones potentes.

La diferencia entre la visión a través de unas lentes con tratamiento antirreflejante o sin él es similar a mirar a través de una ventana, o bien abrir la ventana y ver directamente el exterior, sin tamicos artificiales.

Las lentes antirreflejantes incrementan la agudeza visual hasta en un 10 por ciento, ya que permiten que la vista se concentre únicamente en su función (la de ver) y no en la de evitar los reflejos y resplandores, que son tan incómodos.

Así pues, el tratamiento antirreflejante es idóneo en cualquier tipo de lente orgánica, independientemente de la graduación que se necesite.

Por lo tanto, las lentes con tratamiento antirreflejante son una muy buena solución en cualquier situación o actividad.

¡Merece la pena la inversión!

Las lentes con tratamiento antirreflejante son algo más caras, pero la diferencia de precio está plenamente justificada, no solo por sus múltiples beneficios visuales, sino porque la tecnología necesaria para realizar el tratamiento antirreflejante es verdaderamente compleja.

Especialmente recomendable para...

- Personas que pasan mucho tiempo delante de un ordenador.
- Personas que pasan mucho tiempo en lugares con iluminación artificial intensa (campos y canchas deportivas, escenarios, platós de televisión, discotecas...).
- Personas que conduzcan habitualmente de noche.

Prevenir accidentes con una óptima visión

Para conducir se requiere una visión de calidad más que de cantidad. La calidad viene determinada por un correcto equilibrio entre los distintos aspectos que integran la función visual (agudeza visual, visión de profundidad, campo visual, adaptación a los cambios luminosos, visión de colores y movilidad ocular), y la cantidad, por la agudeza visual.

Además, en la conducción nocturna se producen accidentes más numerosos y más graves que los que se producen durante el día.

Si usa gafas graduadas, lleva siempre la graduación correcta, las lentes limpias y sin ralladuras, y que incorporen adecuados filtros antirreflejantes, con el fin de evitar el deslumbramiento por los destellos de las luces de los faros y los reflejos secundarios.



Disfruta el *Color* de la vida

NUEVA TECNOLOGÍA EN **KODAK** Easy Lens

Diseño mejorado gracias a la incorporación de la tecnología **Vision First Design**, para una adaptación más suave y natural desde el primer día, superando las expectativas de los usuarios.



Sensación inicial suave y de gran comodidad para una sencilla e intuitiva adaptación.



Movimientos de ojo y cabeza naturales para tareas en visión próxima e intermedia.



Amplios campos visuales & minimización del efecto de balanceo.

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

OPTI BOX 10

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.