

PREVENIR EL EDEMA MACULAR DIABÉTICO

Antes de que
sea tarde

Demasiada azúcar

afecta a
tu salud ocular

¿CÓMO
ENVEJECEN
NUESTROS
OJOS?

Esta Navidad...

¡REGALA

GAFAS!

#FUNSAVI
Social

• DEBEMOS CONSTRUIR
• UN MUNDO EN EL QUE
• NADIE QUEDE ATRÁS



NOVEDAD

Ahora las lentes **Varilux Ipseo Binocular Booster** tienen en cuenta la visión binocular gracias a la tecnología **Binocular Booster**.

VARILUX[®] Ipseo
BINOCULAR BOOSTER

ALTA DEFINICIÓN
Y SUAVE TRANSICIÓN



NUEVA TECNOLOGÍA BINOCULAR BOOSTER

Basada en la optimización de las meridianas de progresión proporciona al usuario:

UNA VISIÓN EN ALTA RESOLUCIÓN.

UNA SUAVE TRANSICIÓN DE VISIÓN DE LEJOS A VISIÓN DE CERCA.

UNA VISIÓN MÁS ESTEREOSCÓPICA.

DUAL DIGITAL VISION (DDV)
Una nueva concepción en el diseño mediante el manejo de dos superficies complejas.



W.A.V.E. TECHNOLOGY
Aplica el diseño de las lentes al manejo de las aberraciones de alto orden.





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
Eduardo Morán Abad
César Villa Collar

Coordinador Editorial

José M. Valdés
chema@grupoicm.es

Directora Editorial

Rosalía Torres
rosalia@grupoicm.es

Diseño y maquetación

Santiago Plana
santiago@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
y Nuevos Proyectos

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

Casi entrando en el mes de diciembre hemos preparado un número cargado de consejos adecuados a estas fechas.

En los próximos días celebraremos la Navidad, una época en la que por tradición nos gusta tener un detalle con nuestros seres queridos. Pero en ocasiones buscar el regalo más adecuado se convierte en un verdadero quebradero de cabeza y no sabemos qué regalar. Por eso te vamos a proponer una idea muy útil y necesaria para muchos usuarios, como es regalar gafas.

Las gafas son un elemento de primera necesidad para muchas personas, y es necesario renovarlas cada cierto tiempo. De esta forma podrás contribuir con tu regalo a cuidar la salud visual de tus seres queridos. Además, a los fanáticos de la moda y de las últimas tendencias les encantará tener diferentes monturas para combinar con su indumentaria.

Pero en los establecimientos sanitarios de óptica no solo encontrarás gafas, también las lentes de contacto, las gafas de sol o las gafas ocupacionales pueden ser un regalo muy acertado en estas fiestas.

Habla con tu óptico optometrista y pídele una tarjeta regalo en la que recargarás la cantidad que desees regalar y el depositario de dicha tarjeta podrá elegir después el modelo que más le convenga con la ayuda del su óptico optometrista.

Solo me queda desearte unas felices fiestas.

s u m a r i o



8

POR QUÉ REGALAR GAFAS en Navidad

Noticias	4
Consultas	6
¿Puedo perder una lentilla en el ojo?	12
Bella y sin riesgos	14
En la nieve, cuidado con la altitud	16
Protege tus oídos en invierno	20
¿Cómo envejecen nuestros ojos?	22
Más precaución en las salidas nocturnas	24
Demasiada azúcar afecta a tus ojos	26
Cómo prevenir el edema macular diabético	28
FUNSAVI SOCIAL	30
Test de la Rejilla de Amsler	34

EL 50% DE LOS CASOS DE PÉRDIDA DE VISIÓN SE EVITA CON UNA REVISIÓN



Más del 50 por ciento de los casos de pérdida visual, así como determinadas alteraciones oculares, como la retinopatía diabética, el glaucoma o las cataratas, pueden ser detectadas de forma temprana por el óptico-optometrista, según el Colegio Oficial de Ópticos-Optometristas de Andalucía.

Por medio de un completo examen visual, el óptico-optometrista no solo es capaz de determinar si padecemos algún defecto refractivo, como la miopía, la hipermetropía o el astigmatismo, sino que además puede observar indicios de posibles patologías que afectan a nuestra salud ocular. Además, puede observar los signos tempranos de esas alteraciones y recomendar al paciente que acuda al especialista correspondiente.

UNO DE CADA TRES NIÑOS FRACASA EN EL COLEGIO POR PROBLEMAS DE VISIÓN

Entre los 6 y los 12 años se produce la madurez del sistema visual en los niños, de tal forma que si no se consolida una visión eficaz puede afectar al rendimiento escolar. Uno de cada tres casos de fracaso escolar puede deberse a problemas de visión en los niños. Muchas veces los

padres y los educadores no tienen conocimiento de que ese bajo rendimiento en el colegio o esas malas notas pueden estar provocados por deficiencias visuales, que hacen que el alumno encuentre dificultades a la hora de visualizar la pizarra o seguir la clase. Es muy im-

portante que un óptico-optometrista revise, al menos una vez al año, la visión de los niños, con el fin de evitar estos posibles problemas que pueden perjudicar al menor en el proceso de aprendizaje de una etapa esencial como es la de Primaria.



LA PÉRDIDA DE AUDICIÓN, MOTIVO DE CONFLICTO EN LA PAREJA

Tener que gritar para ser escuchado, repitiéndose constantemente y compitiendo sobre el sonido de un televisor con el volumen muy alto son algunas de las situaciones que experimentan las personas que viven con una persona con pérdida auditiva, lo cual puede resultar agotador, frustrante y desalentador. Una investigación de la Universidad de Nottingham (Reino Unido) ha sugerido que el impacto de la enfermedad en los más cercanos a ellos debe tenerse en cuenta al personalizar los

planes de rehabilitación para los pacientes con sordera. Unos 300 millones de personas en todo el mundo viven con pérdida de audición, lo que puede afectar a la vida cotidiana llevando al aislamiento, dificultades de socialización, baja autoestima y problemas en el trabajo. Sin embargo, la pérdida de la audición no solo afecta al individuo, sino también a aquellos con quienes se



comunica la persona con discapacidad auditiva. A menudo, la información de estos llamados "compañeros de comunicación" se puede utilizar para obtener una imagen más precisa de la pérdida auditiva del individuo y el nivel de discapacidad resultante.

CASO DE CEGUERA CAUSADA POR EL MÓVIL

Bien mandando whatsapps de última hora o leyendo alguna noticia, el smartphone es una de las últimas cosas que contemplamos antes de dormir. Según un estudio publicado en New England Journal of Medicine una mujer sufrió durante unos 20 minutos, cada mañana, la pérdida de visión de un ojo, la causa: el uso nocturno del smartphone. Antes de que se confirmara mediante estudios, la ya denominada ceguera transitoria del smartphone había dado más de un susto. El caso de una joven de 22 años de Inglaterra que, de repente, se quedó ciega del ojo derecho por la noche. Al principio le ocurría dos o tres noches semanales, hasta que le empezó a ocurrir cada noche. Esencialmente, lo que sucede es que nuestra retina se adap-



ta constantemente cuando salimos o entramos de una habitación a otra con diferente tono de luz, o cuando salimos al aire libre. Lo que les ha pasado a estos extraños casos es que han experimentado una adaptación paradójica y brutal: un ojo se ha adaptado y el otro no, a causa de usar luz artificial por la noche (smartphone) en un ojo, dejando el otro sin uso (por la almohada).

AUMENTO DE LA MIOPIA POR EL MAYOR USO DE PANTALLAS

En 2050, el 50% de la población mundial será miope por el "exceso" del uso de la visión de cerca. La miopía es un defecto refractivo común entre niños y jóvenes, que suele aparecer en edad académica y progresa hasta la edad adulta, y que está atravesando un crecimiento "exponencial" ya que en 2010 un 28% de la población mundial era miope. El exceso de visión próxima provoca una miopización progresiva de la sociedad, ya que utilizamos poco la visión de lejos. Tanto para el ocio como para las responsabilidades escolares y laborales, pasamos la mayor parte del tiempo en espacios cerrados, con luz artificial y haciendo uso de dispositivos móviles y otras pantallas, lo que favorece la aparición de miopías que generalmente son funcionales.



Soy diabético, cada cuánto tiempo debería hacerme revisiones visuales.

Raúl

Las revisiones visuales para una persona con diabetes que incluyen la exploración del fondo de ojo, son muy importantes de realizar con cierta periodicidad para detectar precozmente posibles problemas, ya que para cuando la persona desarrolla los síntomas de la retinopatía diabética, con frecuencia ya se han producido daños irreversibles en el ojo. Por esta razón, es fundamental que las personas con diabetes se revisen los ojos con regularidad, cada 6 meses sería lo correcto.

Ya comienzo a tener los primeros síntomas de la presbicia, pero nunca he llevado gafas. ¿Tardaré mucho en acostumbrarme a ellas? He oído que se ve mal al principio.

Felipe



La mayoría de los presbíteros se adapta rápidamente a las lentes progresivas, disfrutando de una gran comodidad visual, debido al avance de los diseños, técnicas y materiales de fabricación de las lentes, así como al mejor conocimiento de las necesidades individuales del sistema visual, de las actividades en visión cercana de cada paciente, etcétera. Estos factores facilitan enormemente la adaptación, pero solo un examen visual completo realizado por un óptico optometrista permite determinar la mejor opción en cuanto al tipo de lente, con el objetivo de obtener una adaptación enteramente satisfactoria.

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*



¿Qué diferencia hay entre una gafa espejada y una normal?

Marina

La diferencia es que una lente espejada 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 ofrece una protección superior que las gafas tradicionales 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.



¿Dónde puedo comprar lentillas de colores?

Rebeca



Las lentes de contacto de color sirven para cambiar el color del ojo y al igual que las lentes de contacto tradicionales deben adquirirse en establecimientos sanitarios de óptica donde un óptico optometrista evaluará si puedes usarlas sin problemas. Si adquirimos estas lentes de contacto en lugares como bazares podemos tener problemas en nuestros ojos como sequedad ocular, enrojecimiento, irritación, dolor al retirar la lente, conjuntivitis, inflamación corneal, incluso reacciones alérgicas.

Mi hija se acerca mucho para escribir, no sé si es costumbre o es que ve mal. ¿Debería ir a que le revisen?

María José



Todos los niños deberían someterse a una revisión visual antes de empezar el colegio, ya que la mala visión es uno de los motivos del fracaso escolar. Puede sospechar que su hijo tenga miopía 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 o si sufre dolores de cabeza frecuentes.

Escríbenos

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

Por qué regalar gafas

EN NAVIDAD

Llegan las Navidades y todos los años la misma duda: ¿qué le regalo este año? Seguro que tú también te lo has preguntado alguna vez. ¿Qué te parece regalar algo tan útil como unas gafas?

Ya sean de sol o monturas graduadas las gafas son un elemento muy útil e incluso imprescindible para el día a día de muchas personas. Son muchos los que siguen las últimas tendencias en moda y renuevan sus gafas a menudo, optando por el modelo más puntero de la temporada. En cambio, otros a penas renuevan sus gafas a no ser que se les rompan o deterioren con el paso del tiempo. De hecho, se estima que un 20 por ciento de usuarios de gafas no renueva sus gafas hasta pasados cinco años o más. Sea como fuere, para los primeros o los segundos, unas gafas se pueden convertir en el mejor regalo para estas navidades.

Tarjeta regalo

Como elegir unas gafas, ya sean de sol o graduadas, es algo muy personal y es imprescindible



que el usuario se las pruebe, ya son muchas las ópticas que cuentan con tarjetas regalo para ofrecer a sus clientes. Puedes adquirir tu tarjeta regalo en tu óptica de confianza y después el destinatario del regalo podrá acudir a ella a elegir el modelo que más le guste con la ayuda del óptico-optometrista.

La oferta en lentes y monturas, así como en cuanto a calidades, diseños y características, es cada vez más amplia. Al mismo tiempo, los precios se adaptan mejor a todos los bolsillos.

PUEDES ADQUIRIR TU TARJETA REGALO EN TU ÓPTICA DE CONFIANZA Y DESPUÉS EL DESTINATARIO DEL REGALO PODRÁ ELEGIR EL MODELO QUE MÁS LE GUSTE CON LA AYUDA DEL ÓPTICO-OPTOMETRISTA





Vida limitada

Las gafas son un objeto personal de uso diario, motivo que justifica de largo el desgaste que suelen sufrir. Aunque actualmente se fabrican en materiales de alta resistencia y durabilidad (acero, titanio, lentes orgánicas de gran dureza, etcétera), las gafas tienen una vida limitada: las varillas solo se podrán arreglar dependiendo del daño que hayan sufrido o del grado de deterioro, y a veces el gasto que supone el arreglo no compensa tanto como adquirir unas gafas nuevas. Si es la montura la que se ha roto, es probable que haya que sustituirla junto con las lentes –es decir, hay que cambiar de gafas– al no poderse insertar estas, generalmente, en una montura distinta a la original.

Por este motivo, unas gafas como regalo es algo que antes o después nos va a venir bien a todos.

Gafas de sol para todo el año

Ya está muy desterrado el mito de que las gafas de sol solo son para el verano, sino que son imprescindibles a lo largo de todo el año. Un gesto



También lentes de contacto o gafas ocupacionales

Las lentes de contacto son las favoritas de muchos usuarios a quienes les gusta más su uso y alternarlas en ocasiones puntuales con el uso de las gafas. También pueden ser un buen regalo estas fiestas. Incluso las lentillas cosméticas, tan demandadas por los fans de la moda y la estética. Otra opción son las gafas ocupacionales, tan imprescindibles para aquellos que pasan horas y horas delante del ordenador o consultando su Smartphone. ¡Las posibilidades de una óptica son infinitas! No descartes tu óptica como establecimiento para comprar tus regalos estas navidades.





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.



Conserva tu regalo en perfecto estado

Si eres destinatario de este magnífico regalo que suponen unas gafas, estas sencillas pautas te ayudarán a mantenerlas en perfecto estado durante el mayor tiempo posible.

- **LIMPIA LAS LENTES A DIARIO** con la gamuza especial de microfibra proporcionada por tu óptico-optometrista.
- **SITU 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.



SE ESTIMA QUE
UN 20 POR CIENTO DE USUARIOS
DE GAFAS NO RENUEVA SUS GAFAS
HASTA PASADOS CINCO AÑOS O MÁS

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.

Como ves, son demasiadas las razones que nos indican que las gafas son un regalo muy útil y adecuado para hacer a nuestros seres queridos en Navidad. Porque regalar gafas es regalar salud, y no hay mejor regalo para quien más quieres. ¡Felices fiestas!



¿PUEDO PERDER LA LENTILLA EN EL OJO?

Y otros mitos sobre las lentes de contacto

Parece mentira, pero aún existen muchos mitos como este que plantea el titular de este artículo sobre el uso de las lentes de contacto.

La creencia de que las lentillas se pueden perder en el ojo, junto a otras como pensar que las personas mayores o los niños no pueden llevarlas, son falsos mitos existentes en torno a las lentes de contacto que llevan a la población a evitar su uso.

Las lentes no se pueden perder en el ojo

Anatómicamente este hecho es algo totalmente imposible, ya que nuestros ojos cuentan con una fina membrana que los recubre y está anclada a la parte interior del párpado, por lo cual ningún objeto puede traspasarla.

Las pueden usar los ancianos y los niños

Las personas mayores y los niños son usuarios aptos para el uso de lentes de contacto. Hoy en día existen lentes de contacto específicas para casi cualquier necesidad, multifocales, para presbítas, blandas, duras... El óptico optometrista ayudará a elegir las más recomendables para cada persona. Además, la visión con las lentillas es mucho mejor, ya que el campo de visión es más amplio que con las gafas, que su montura limita la visión. Esta ventaja es muy buena para las personas mayores que necesitan ver perfectamente para evitar caídas, pero también para los niños, por ejemplo los deportistas, que necesitan que su campo de visión no se vea limitado y además

evitar que se rompan las gafas con algún balonazo o caída, con el consiguiente riesgo de lesión que aparece si se rompen los cristales.

Las lentillas ni provocan dolor ni incomodan

Una creencia falsa es que las lentes de contacto molestan, resecan el ojo, pican, duelen... Siguiendo las instrucciones de uso que te dará el óptico optometrista esto no tiene por qué pasar.



No duermas ni te bañes en piscinas con las lentillas

De forma general, a no ser de que lo recomiende el médico, no se debe dormir con las de lentes de contacto porque se puede contraer una infección llamada queratitis microbiana. También hay que evitar bañarse en piscinas, saunas, ríos... con las lentillas puestas para evitar infecciones.



Como todo, un buen uso asegura unos buenos resultados. Además, en la actualidad existen lentes de contacto blandas que hidratan muy bien el ojo, con lo que se evita la sequedad y las molestias. ¡No notarás que las llevas puestas!

Es más fácil de lo que parece ponérselas

Muchas personas se niegan al uso de lentillas porque dicen no saber ponérselas. Esto es más una barrera psicológica que nos ponemos que una realidad. Ponerse una lente de contacto es tan fácil que hasta un niño puede hacerlo. Lo que pasa es que debemos perderle el miedo a las lentes de contacto. El hecho de que se metan en el ojo a muchas personas les da cierto reparo, pero verás como cuando te las pongas un par de veces habrás perdido este miedo y te darás cuenta de que es mucho más sencillo de lo que creías.

Su cuidado es muy fácil

Si quieres olvidarte de limpiar tus lentes puedes optar por las desechables diarias. Cada día usaras lentes nuevas y las tirarás al final de la jornada. Si no usas este tipo de lentes limpiarlas y desinfectarlas resulta sencillo gracias a las soluciones específicas para lentes de contacto. Únicamente se trata de recordar cambiar el líquido del estuche y aclararlas antes y después de usarlas.





BELLA...

y sin riesgos para tus ojos

Los ojos son una de las partes de la cara que más solemos maquillar, pero también son una de las zonas más sensibles, por lo que debemos limpiarlos bien tras cada maquillaje.

Estos días de fiesta son muchas las mujeres que les gusta maquillarse de una manera más especial, pero hay que tener cuidado con los productos usados y sobre todo con las pestañas postizas, sus pegamentos y disolventes. Siempre hay que elegir materiales de alta calidad y que cumplan con las recomendaciones sanitarias, para ello es siempre seguro adquirirlos en establecimientos autorizados y no el lugares de dudosa procedencia bazares. De

lo contrario estos productos de belleza pueden causar irritaciones y otros trastornos oculares como la queratoconjuntivitis, blefaritis alérgica y erosiones conjuntivales, y el motivo más probable tanto de la queratoconjuntivitis como de la blefaritis alérgica es el formaldehído, sustancia prohibida en cosmética por su alto poder alergizante.

Con las lentes de contacto cosméticas sucede lo mismo. Hay que recordar que son productos sanitarios y que hay que comprarlos en las ópticas, pues es el único lugar seguro donde te pueden garantizar su calidad. No te dejes guiar por el precio, ya que aunque puedas encontrarlas más baratas en otros lugares, tu salud lo va a pagar caro. El precio en las ópticas no es elevado y te aseguras que el profesional que te las venda te enseñará a usarlas y te recomendará como limpiarlas.

Desmaquillarse bien, imprescindible

SITE GUSTA MAQUILLARTE uno de los rituales más importantes que debes tener en cuenta es desmaquillar tu rostro. Hay que hacerlo todos los días, las excusas o la pereza pueden pasarnos factura en forma de infecciones, impurezas, arrugas... Desmaquillarse a diario nos permite limpiar bien la piel, mantenerla hidratada y suave, además de eliminar todos los restos de suciedad que se depositan durante el día. Para desmaquillar los ojos debemos utilizar un producto adecuado para esa zona. La piel de los ojos es más fina y frágil y no sirven otro tipo



de productos que pueden ser más agresivos para la zona. Tampoco es recomendable desmaquillarse con agua y jabón, ya que reseca en exceso la piel. Escoge siempre un producto hipoalérgico para evitar molestias en tus ojos.

Una vez dispongas del desmaquillante oportuno, aplícalo con un disco de algodón. No pongas demasiada cantidad y déjalo reposar sobre el ojo unos segundos. Después comienza a retirar el maquillaje deslizándolo suavemente, sin restregar, desde la parte superior del párpado hacia las pestañas. Usa un disco diferente para cada ojo para evitar contagios si existen infecciones. Para desmaquillar en profundidad puedes pasar después de usar el disco de algodón un bastoncillo impregnado en el desmaquillador de ojos por la zonas rebeldes.

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.



EN LA NIEVE...

Cuidado con la altitud

Según aumenta la altitud, la atmósfera atenúa menos los rayos solares y, por tanto, son más intensos y más peligrosos para nuestra salud.

La montaña nos encanta y cuando llegan las primeras nieves no queremos dejar de acudir a nuestro lugar favorito. Pero con estas circunstancias las cosas cambian y ya no solo

tenemos que tener en cuenta las recomendaciones y precauciones que seguimos durante el resto del año. Ahora importa mucho cuidar la salud de nuestros ojos, ya que la altitud y el efecto de la nieve pueden afectarles muy negativamente.

Rayos solares más intensos

Según aumenta la altitud, la atmósfera atenúa menos los rayos solares y, por tanto, son más intensos y más peligrosos para nuestra salud. No es necesario ascender miles de metros para tener en cuenta este hecho, ya que con tan solo que ascendamos 300 metros, la intensidad de la radiación aumenta un cinco por ciento en





¿Cómo sufren los ojos?

DE FORMA CONSCIENTE, podemos notar molestias en los ojos cuando no los protegemos adecuadamente en un ambiente ventoso y/o con nieve. Sin embargo, los efectos de la falta de protección van más allá. La radiación ultravioleta acelera la aparición de ciertos tipos de cataratas y de la DMAE, dos de los problemas de salud ocular más frecuentes durante la madurez. A su vez, a corto plazo también pueden aparecer otros problemas como fofobias, conjuntivitis, y úlceras que si no son tratados adecuadamente pueden derivar en problemas más graves. Por tanto deberemos ocuparnos de llevar unas gafas de sol con un buen filtro solar no solo para reducir la cantidad de luz que llega a nuestra retina, sino también que no pase la radiación ultravioleta. La forma y los materiales con o que están fabricadas son importantes para nuestra seguridad. Consulta un óptico optometrista para elegir la mejor protección y la mejor estética.



SI ENTRE TUS AFICIONES ESTÁ LA PRÁCTICA DE ALPINISMO, ESCALADA O SENDERISMO, DEBES INCLUIR SIEMPRE EN TU EQUIPAMIENTO UNAS GAFAS DE SOL ADECUADAS

comparación con la que recibimos a nivel del mar. Por tanto, proteger nuestro cuerpo de esta exposición es si cabe más importante en la montaña que en la playa, incluso en los días nublados.

Efecto de la nieve

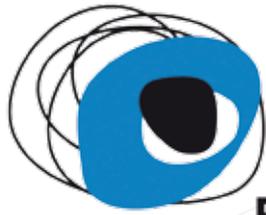
A la alta radiación que nos exponemos en la montaña, hay que sumarle la posible presencia de nieve. Y es que está provoca una especie de "efecto espejo", ya que refleja más del ochenta por ciento de la luz solar, incluida la radiación ultravioleta. Cuando esquiamos, gracias al uso de la máscara, este efecto no llega a nuestros ojos, pero cuando simplemente andamos en un entorno donde hay nieve no somos conscientes de este reflejo, por lo que podemos pasar varias horas recibiendo esta radiación intensa en nuestros ojos, sin darnos cuenta de lo perjudicial que puede resultar.



Otros impedimentos

En este entorno de nieve y alta montaña, existen otros agentes que también pueden impedir que veamos correctamente e incluso que produzcan daños en nuestros ojos:

- Cuando el viento impacta sobre nuestra cara favorece la sequedad ocular.
- Si el viento se combina con la presencia de nieve es muy probable que partículas y pequeños cristales de hielo entren en nuestros ojos, algo que debemos evitar porque incluso pueden dañar la córnea.
- La sequedad ocular, el viento y/o la entrada de alguna partícula en el ojo puede evitar que veamos correctamente, lo que favorece que tengamos una caída.



**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

PROTEGE

tus oídos en invierno

El frío y la humedad afectan a nuestros oídos, llegando incluso a provocar otitis en invierno, pero también hay otros factores muy típicos en estas fechas que pueden dañarlos.

➤ **Protégete de la música alta y los petardos**

Estos días de fiesta en los que se sale más a discotecas y pubs es importante protegernos de la contaminación acústica, una buena opción es usar unos tapones especiales, sobre todo para aquellas personas que trabajan en estos

entornos y ahora con las navidades aumentan las horas de trabajo.

En cuanto a los reproductores MP3, es aconsejable usarlos solo al 60 por ciento de su nivel. Muchos aparatos reproductores cuentan con una opción que se puede activar para que el volumen no sobrepase el recomendado por la Organización Mundial de la Salud.

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

Los ruidos de los petardos y tracas son muy habituales en estas fiestas, evita exponerte a ellos o usa protectores auditivos.



SI TIENES ALGÚN
PROBLEMA EN LOS
OÍDOS EVITA HACER
EXCURSIONES A
MONTAÑAS MUY ALTAS

➤ **Baja el volumen de la tele, radio...**

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

➤ **Abrígate**

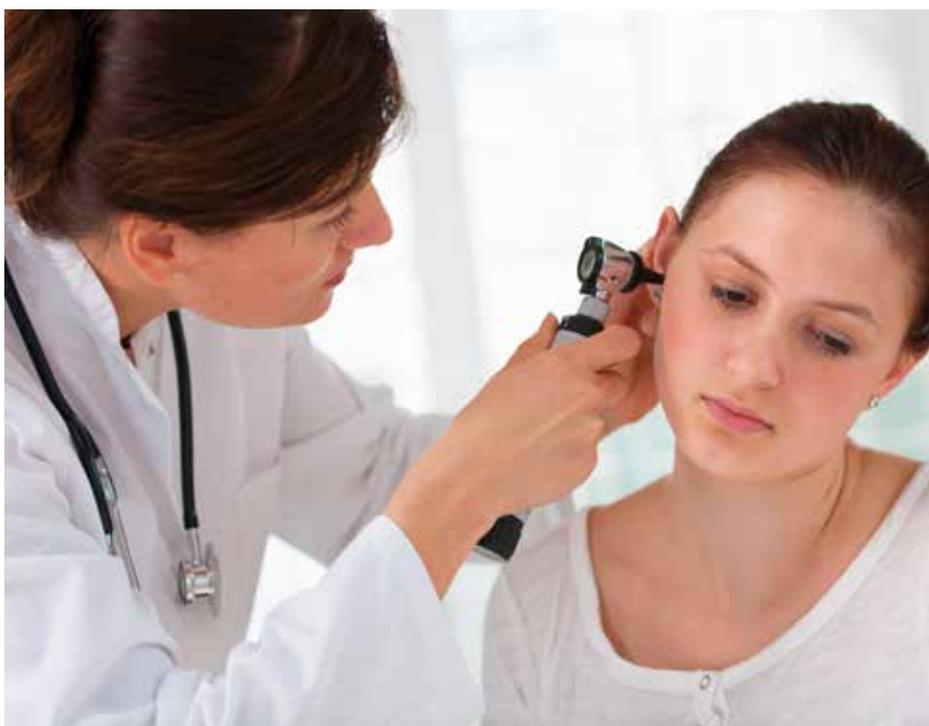
Del mismo modo que apostamos por bufandas que recubran el cuello y boca ante los elementos externos, debemos usar protección de lana en las orejas para que aisle los oídos del frío y evite la penetración de microbios.

➤ **Ten cuidado con las infecciones**

Sé especialmente cuidadoso con tus oídos cuando sufras catarros, gripes o infecciones, ya que estas enfermedades pueden causar pérdida auditiva. Después del baño seca bien los oídos para evitar la humedad en el conducto auditivo y los posibles problemas asociados.

➤ **Consume alimentos ricos en vitaminas**

A través de la alimentación debemos consumir las vitaminas que compensen la pérdida de



Revisa periódicamente tu audición

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

defensas de esta época. Te recomendamos que apuestes por alimentos ricos en vitamina B-12 como la leche, los huevos o la carne roja.

➤ **Límpialos bien**

No introduzcas objetos en tus oídos, ni siquiera los comunes bastoncillos de algodón, ya que puedes dañar la membrana y el interior, y provocar tapones. Apuesta mejor por los difusores de agua marina.

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

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

➤ **Evita la exposición al humo de tabaco**

El tabaco es dañino y perjudicial para cualquier aspecto de nuestra salud, pero también lo es para los oídos, sobre todo si se sufre alguna infección en ellos.





¿CÓMO ENVEJECEN

nuestros ojos?

A partir de los sesenta años nuestros ojos experimentan una serie de cambios.
¿Los conoces?

El paso del tiempo va dejando su huella en nuestro cuerpo y también en nuestros ojos. Algunos de estos cambios suponen una disminución de nuestra calidad de vida. Es bueno conocerlos a tiempo para prevenirlos en la medida de lo posible.

Consecuencias del paso del tiempo

➤ **Se reduce el tamaño de la pupila.** A medida que envejecemos, los músculos que reaccionan ante la luz y controlan el tamaño de la pupila

pierden fuerza. Esto hace que la pupila se vuelva más pequeña y reaccione peor ante los cambios en la iluminación ambiental. Por esta razón, las personas de más de sesenta años necesitan tres veces más luz ambiental para leer cómodamente que aquellos que tienen 25 años. Además, las personas maduras tienen más probabilidades de sufrir deslumbramiento cuando salen de estancias con iluminación tenue, como una sala de cine. Las gafas con lentes fotocromáticas y los tratamientos antireflejantes pueden ayudar a reducir este problema.

➤ **El ojo se vuelve más seco.** Con los años, nuestro cuerpo produce menos lágrimas, especialmente en las mujeres que han superado la menopausia.

Se reduce la visión periférica. El envejecimiento también causa una pérdida normal de visión periférica, ya que el tamaño de nuestro campo

RECUERDA REALIZAR TUS REVISIONES VISUALES UNA VEZ AL AÑO COMO MÍNIMO Y ACUDIR AL ESPECIALISTA SI DETECTAS PROBLEMAS EN LA VISIÓN

5 consejos de prevención

- **Visita con regularidad a tu óptico optometrista, que te recomendará si es necesario visitar a tu médico, detectando cualquier anomalía que pueda suponer una amenaza a tu visión.**
- **Acude a un examen ocular completo al menos una vez al año para detectar enfermedades como el glaucoma, que no presentan señales o síntomas iniciales.**
- **Ten en cuenta los riesgos de desarrollar enfermedades oculares, como los antecedentes familiares de diabetes o de enfermedades oculares.**
- **Acude a tu óptico optometrista que si experimentas una pérdida o disminución de la visión, dolor ocular, lagrimeo, visión doble, enrojecimiento o hinchazón del ojo o del párpado.**
- **Utiliza siempre gafas de sol y un sombrero al aire libre, ya que el exceso de luz solar sin protección puede elevar el riesgo de sufrir cataratas.**

visual decrece aproximadamente entre uno y tres grados por cada década de la vida. Cuando se llega a los setenta u ochenta años, se puede haber experimentado una pérdida del campo visual periférica de entre 20 y 30 grados.

➤ **Se percibe peor el color.** La sensibilidad de las células en la retina que son responsables de una visión del color normal disminuye a medida que envejecemos, haciendo que los colores se vuelvan menos brillantes y el contraste entre diferentes colores menos perceptible. En particular, los colores azules pueden parecer más tenues o "deseñados".

➤ **Se comienza a desprender el vítreo.** Con el paso del tiempo, el vítreo, una sustancia gelatinosa que se encuentra en el interior del ojo, empieza a licuarse y separarse de la retina, haciendo que percibamos esas características "moscas volantes" y, en ocasiones, destellos de luz. Esta condición, denominada desprendimiento de vítreo, es normalmente inofensiva. Pero estos síntomas pueden indicar también el principio de un desprendimiento de retina, un problema serio que pueden causar ceguera si no se trata inmediatamente, por lo que conviene acudir cuanto antes al especialista.



MÁS PRECAUCIÓN

en las salidas nocturnas

Cuando llega la noche nuestra agudeza visual disminuye, algo que debemos tener en cuenta a la hora de conducir.

Los desplazamientos nocturnos aumentan en Navidad. Las visitas a los amigos, las cenas en familia... son muchas las ocasiones en las que nos vamos a desplazar con el coche. Ya sabes que estos días se recomienda mayor precaución al volante y un consumo responsable de alcohol. Así que ante la duda de nuestras capacidades para conducir siempre será mejor dejar que otro lleve el coche para evitar que un accidente nos arruine la celebración.

Pero, además, los ópticos optometristas nos recuerdan ciertos consejos que debemos llevar a cabo durante la conducción nocturna.

¿Cómo cambia la conducción por la noche?

La agudeza visual por la noche disminuye un 70 por ciento, debido a que se pierden los contrastes de los colores y luces.

El sentido de la profundidad, por su parte, es siete veces menos eficaz por la noche que durante el día.

La disminución de la visibilidad acentúa otros factores de riesgo de accidente: la fatiga, la velocidad, la falta de reflejos o las condiciones atmosféricas desfavorables.

Pautas para conducir de noche

Si puedes, es mejor que dejes tus desplazamientos para momentos en los que haya luz natural,



EL 40 POR CIENTO DE LAS VÍCTIMAS MORTALES EN ACCIDENTES DE CONDUCCIÓN EN ESPAÑA SE PRODUCEN CUANDO SE ESCONDE EL SOL. TEN MÁXIMA PRECAUCIÓN AL VOLANTE POR LAS NOCHES



Problemas más comunes en la carretera de noche

pero si no lo puedes evitar, ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

- ▶ Es fundamental que hables con el óptico optometrista sobre tu necesidad de conducir de noche para que te indique si estás en condiciones de hacerlo sin riesgos.
- ▶ Si necesitas usar gafas para conducir, no te las olvides nunca, además es obligatorio que siempre lleves una de repuesto en el coche.
- ▶ Las lentes de las gafas deben estar siempre limpias.
- ▶ Las lentes más recomendables para conducir de noche son las antirreflejantes.
- ▶ Sean o no graduadas, por la noche se recomienda el uso de gafas con lentes de color amarillo porque son capaces de filtrar la luz azul, la violeta y parcialmente la verde, lo que aumenta el contraste de la visión.
- ▶ Si mientras conduces, notas molestias oculares, lagrimeo y/o picor de ojos, es porque comienzas a estar cansado. Es momento de hacer un descanso.
- ▶ La limpieza periódica de lunas y parabrisas evita reflejos molestos.

Las dificultades a las que se enfrentan los conductores con problemas de visión cuando se ponen al volante por la noche van más allá de la baja iluminación. Una mayor sensibilidad al deslumbramiento por las luces de los otros coches, la visión borrosa o la disminución del contraste (dificultad de distinguir una figura sobre un fondo) son otras de las alteraciones que les impide conducir con plena confianza.

En los casos en los que el problema visual sean cataratas, glaucoma o miopía nocturna, el conductor se enfrenta a una pérdida de nitidez en la visión, por lo que el paciente no debería conducir por los riesgos que conlleva.

Durante la noche, las situaciones de riesgo más comunes son:

- **Atropellos.**
- **Colisión por alcance a vehículo averiado.**
- **No percibir la información de las señales.**

Para evitarlo, las recomendaciones son reducir la velocidad de conducción y aumentar la distancia de seguridad con el vehículo que va por delante para tener margen de maniobra en el caso de que surja un contratiempo.



DEMASIADA AZÚCAR

afecta a tus ojos

Los dulces navideños, cargados de azúcar, se deben consumir con moderación, especialmente las personas que padecen diabetes.

Descuidar la salud durante las fiestas navideñas puede acarrear problemas a todo nuestro organismo, incluidos los ojos. En una persona sana, que realiza ejercicio físico y sigue una dieta equilibrada, los pequeños excesos que cometa

durante estos días no repercuten demasiado en su salud; en cambio, las personas que no llevan un estilo de vida saludable y/o que padecen una enfermedad como la diabetes y que cometen excesos estas fiestas pueden ver agravado su estado.

Excesos para los ojos

Los dulces navideños se deben consumir con moderación, especialmente las personas que padecen diabetes. Cuando la diabetes no se trata adecuadamente ocasiona graves problemas



Tu salud ocular no correrá ningún peligro si...

- **COMPENSAS LOS EXCESOS:** intenta moderarte en la mesa si el día anterior has tenido una comida o cena especial. Opta por verduras y frutas, ricas en antioxidantes beneficiosos para tus ojos, y bebe al menos dos litros de agua.
- **PRACTICAS DEPORTE:** con el ejercicio físico evitas que tu nivel de glucosa en sangre y tu tensión arterial suban. Al menos camina una hora al día para controlar estos niveles.
- **EVITAS EL TABACO:** si eres un exfumador, no salgas a la calle con los fumadores, así no te darán ganas de coger un cigarrillo. Olvídate de la excusa "por un día no pasa nada". Un solo cigarro que fumes también hace daño a tu salud.
- **SIGUES TUS TRATAMIENTOS:** si padeces diabetes, no olvides seguir adecuadamente tu tratamiento, es la clave para evitar complicaciones.
- **REALIZAS LAS PRUEBAS ADECUADAS:** no olvides tomarte la tensión o medir tus niveles de glucosa de forma regular si tu médico te lo ha recomendado.



de salud, desde la amputación de alguna extremidad, hasta la ceguera. Según la Federación de Diabéticos Españoles, el 16 por ciento de las personas ciegas en España lo son a causa de la diabetes; y es que esta enfermedad origina retinopatía diabética y edema macular diabético, dos de las principales causas de pérdida de visión en los países desarrollados. A su vez, un mal control de los niveles de glucosa en sangre puede causar un cambio de graduación, visión doble, opacidad del cristalino, glaucoma y alteración en la percepción de los colores.



CÓMO PREVENIR

el edema macular diabético

Tras 15 años con diabetes, dos de cada cien pacientes se quedan ciegos, y diez sufren un deterioro grave de la visión como consecuencia de la retinopatía diabética y del edema macular.

La retinopatía diabética es la principal complicación ocular de la diabetes, como consecuencia del daño producido en los pequeños vasos sanguíneos de la retina que se va acumulando a lo largo del tiempo. En España, 2.500 personas se quedan ciegas cada año por culpa de la diabetes, siendo la retinopatía diabética la tercera patología causante de deficiencia visual entre los afiliados a la ONCE.

La etapa de desarrollo de la retinopatía diabética más peligrosa es cuando se vuelve proliferativa, momento a partir del cual existe un elevado riesgo de pérdida parcial o total de visión.

Complicación de la retinopatía

Si la retinopatía diabética es una complicación grave, más aún lo es el edema macular diabético que es la complicación de la retinopatía. El edema macular diabético se caracteriza por un engrosamiento de la retina en el área macular, provocado porque los vasos sanguíneos dañados dejan salir líquidos hacia la zona central de la mácula, que es la parte de la retina sensible a la luz gracias a la cual podemos tener una visión

EL 11 POR CIENTO DE LAS PERSONAS CON DIABETES PADECEN EDEMA MACULAR DIABÉTICO, Y ENTRE UN 1 Y UN 3 POR CIENTO LLEGA A SUFRIR UNA PÉRDIDA GRAVE DE VISIÓN POR ESTA CAUSA

Revisiones oculares una vez al año

Los reconocimientos oculares regulares permiten a los profesionales sanitarios controlar las alteraciones de retina y administrar el tratamiento necesario cuando la pérdida de visión todavía puede evitarse. Desafortunadamente, la gran mayoría de las personas con diabetes todavía no son conscientes de la necesidad acuciante de someterse a revisiones oculares periódicas.

central nítida. Por eso, cuando hay líquido en esta zona, la pérdida de la visión se da de forma grave e incluso se llega a la ceguera.

¿Cuáles son sus síntomas?

Uno de los problemas del edema macular diabético es que no presenta síntomas hasta que la enfermedad está en una etapa avanzada y por fin da la cara. En un inicio, aumenta la permeabilidad vascular en el ojo y se produce un crecimiento anormal de los vasos, lo que conduce a la hinchazón (edema) y, en última instancia, los síntomas visuales.

La manifestación clínica más relevante es una disminución de la visión central, asociada a una deformación de las imágenes, que puede aparecer en estadios tempranos de la enfermedad. Sin embargo, habitualmente se producen en una etapa avanzada, y los síntomas incluyen visión borrosa, visión doble, pérdida de contraste y parches que pueden aparecer como pequeños puntos o líneas "flotantes" en la parte delantera del ojo.

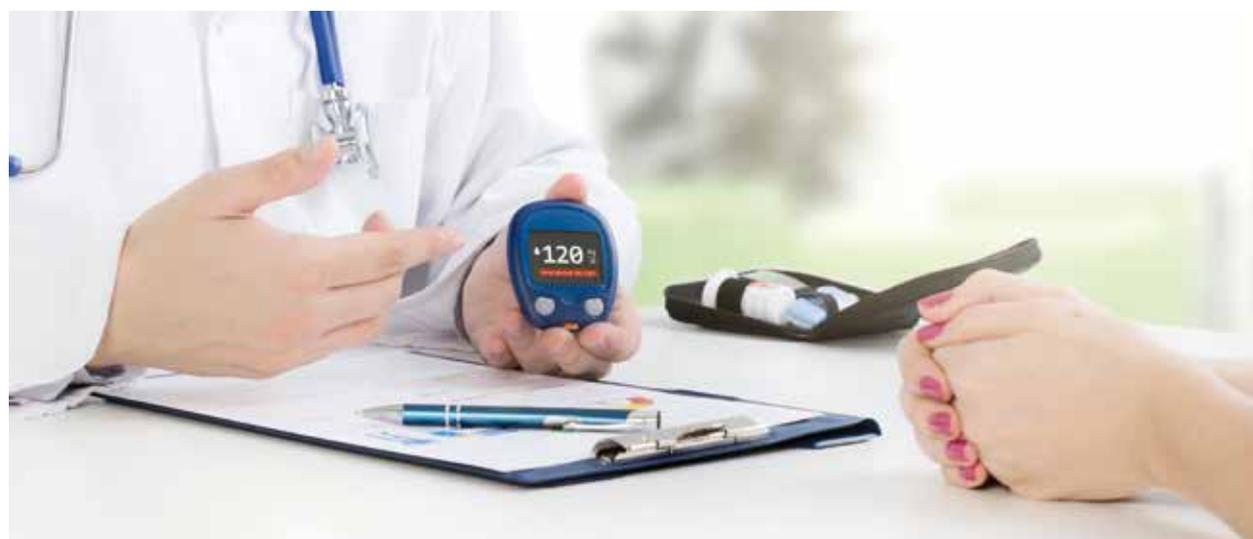
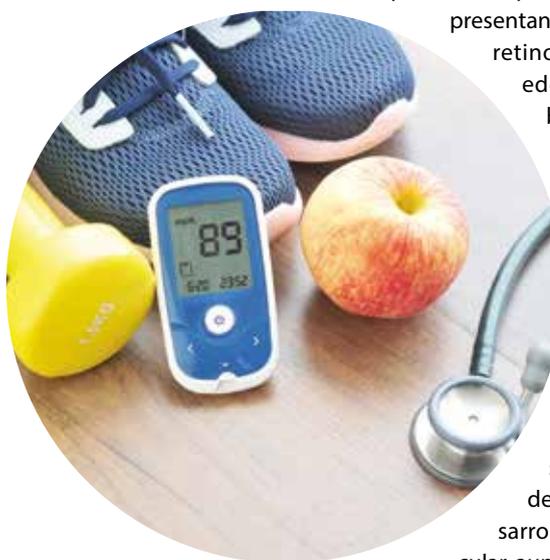
La prevención es posible

Aunque la retinopatía diabética puede dañar la retina de forma permanente y provocar deficiencia

visual e incluso la ceguera, es posible recuperar la visión siempre que las dos posibles complicaciones más peligrosas, el edema macular diabético y la retinopatía diabética proliferativa, se detecten en etapas tempranas. Por ello es necesario y fundamental:

➤ **Realizar revisiones oculares al menos una vez al año.** Estas revisiones incluyen la realización de una tomografía de coherencia óptica (OCT) que es la prueba más útil para diagnosticar y clasificar el edema macular diabético.

➤ **Realizar un buen control de la diabetes.** Aunque todas las personas con diabetes presentan riesgo de padecer retinopatía diabética y edema macular diabético, es más frecuente que suceda en personas de edad avanzada y con diabetes tipo 2. Además, los niveles elevados de azúcar en sangre de forma constante son el mayor factor de riesgo para el desarrollo del edema macular, aunque también lo favorecen la hipertensión y los niveles altos de colesterol. Por tanto, el seguimiento estricto del tratamiento y el mantenimiento de buenos hábitos de vida que aseguren un buen control de los niveles de azúcar, previene que la enfermedad impacte en los diferentes órganos, como es la vista, pero también en el corazón, los vasos sanguíneos, los riñones y al sistema nervioso.



DEBEMOS CONSTRUIR UN MUNDO EN EL QUE NADIE QUEDE ATRÁS

La ruta para lograrlo la trazaron los 193 estados miembros de las Naciones Unidas desde el año 2015 cuando aprobaron una nueva agenda de desarrollo que no comprometiera la capacidad de las generaciones venideras para cubrir sus propias necesidades. Una agenda universal con el propósito de estimular las acciones que pongan fin a la pobreza y creen un mundo más sostenible en los próximos 15 años, centrada en el crecimiento económico, la inclusión social y la protección del medio ambiente.

Para lograr los Objetivos de Desarrollo Sostenible es fundamental garantizar una vida saludable y promover el bienestar universal.

En las últimas décadas se han obtenido grandes avances en relación con el aumento de la esperanza de vida y la reducción de algunas de las causas de muerte más comunes relacionadas con la mortalidad infantil y materna.

También se han logrado mejoras en el acceso al agua limpia y el saneamiento, la reducción de la malaria, la tuberculosis, la poliomielitis y la propagación del VIH/SIDA.

Sin embargo, se necesitan muchas más iniciativas para erradicar por completo una amplia gama de enfermedades y para hacer frente a numerosas y variadas cuestiones persistentes y emergentes relativas a la salud.

Desde el año 2000 se han obtenido avances impresionantes en muchos frentes relacionados con la salud. Sin embargo, para cumplir las metas de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de aquí a 2030, este proceso deber acelerarse, en particular en las regiones que experimentan la mayor carga de morbilidad.

SALUD REPRODUCTIVA, MATERNA, NEONATAL E INFANTIL

En 2015, la tasa mundial de mortalidad materna fue de 216 muertes por cada 100.000 nacimientos. Para lograr la meta de este Objetivo, que establece que en 2030 haya menos de 70 fallecimientos, la tasa de reducción de la mortalidad debe ser de al menos un 7,5%, más del doble de la media registrada entre 2000 y 2015. La mayoría de las muertes maternas pueden prevenirse. En 2016, el 78% de los nacidos vivos en todo el mundo se benefició de atención cualificada durante el parto, frente al 61% en 2000. Sin embargo, en África Subsahariana en ese mismo año, la tasa fue de solo el 53% de los nacidos vivos.

La tasa de mortalidad de niños menores de 5 años en todo el mundo fue de 43 muertes por





cada 1.000 nacidos vivos en 2015. Esa tasa representa una reducción del 44% desde el año 2000. La mortalidad de niños menores de 5 años de edad sigue siendo elevada en África Subsahariana, con una tasa de 84 muertes en 2015.

Los niños son más vulnerables en los primeros 28 días de vida (el período neonatal). En 2015, la tasa mundial de mortalidad neonatal fue de 19 muertes por cada 1.000 nacidos vivos, lo que representa una disminución con respecto a las 31 muertes registradas en 2000. La mortalidad neonatal muestra los niveles más altos en Asia Central y Meridional, y en África

**AÚN SE NECESITAN MUCHAS
MÁS INICIATIVAS PARA ERRADICAR
POR COMPLETO UNA AMPLIA
GAMA DE ENFERMEDADES**

Subsahariana, con 29 muertes en cada una de esas regiones.

La prevención de los embarazos no planeados y la reducción del número de casos de maternidad de adolescentes –mediante el acceso universal a servicios de salud sexual y reproductiva– es crucial para la salud y el bienestar de las mujeres, los niños y los adolescentes. En 2017, el 78% de las mujeres en edad reproductiva (de 15 a 49 años de edad) que estaban casadas o vivían en pareja en todo el mundo satisfacía la necesidad de planificación familiar mediante métodos modernos, en comparación con el 75% en 2000. El progreso ha sido importante en los países menos adelantados, con un aumento de 18 puntos desde 2000 hasta 2017.

A nivel mundial, la tasa de fecundidad de las adolescentes, con una edad comprendida entre 15 y 19 años, se redujo un 21% entre 2000 y 2015; en América del Norte y Asia Meridional



disminuyó en más del 50%. Sin embargo, los embarazos prematuros siguen siendo elevados en dos terceras partes de los países, con más de 20 nacimientos por cada 1.000 adolescentes en 2015.

OBJETIVOS PRINCIPALES

Para 2030, reducir la tasa mundial de mortalidad materna a menos de 70 por cada 100.000 nacidos vivos.

Para 2030, poner fin a las muertes evitables de recién nacidos y de niños menores de 5 años, logrando que todos los países intenten reducir la mortalidad neonatal al menos hasta 12 por cada 1.000 nacidos vivos, y la mortalidad de niños menores de 5 años al menos hasta 25 por cada 1.000 nacidos vivos.

LA SALUD MENTAL Y LA AGENDA DE DESARROLLO SOSTENIBLE

Muchos profesionales del campo de la salud mental no están familiarizados con la agenda internacional de desarrollo sostenible. Esto se debe en parte al hecho de que antes de 2016, cuando entró en vigencia la Agenda de 2030, la salud mental no formaba parte de la agenda de las Naciones Unidas o de la agenda de la mayoría de los estados miembros, al menos no como una meta específica para lograr el desarrollo sostenible.

La Agenda de Desarrollo Sostenible de 2030 tiene 17 objetivos y 169 metas, también conocidos como ODS. Los ODS marcan la primera vez que la agenda de desarrollo internacional intenta integrar las necesidades infinitas de la humanidad, con el entorno y las instituciones en una sola pieza. Es una agenda integrada y universal, que en esencia significa dos cosas:

1. Que las políticas y los programas para cada uno de los objetivos deben considerar sus implicaciones en todos los ODS.

2. Significa que, en muchos casos, el éxito total de un objetivo solo puede lograrse si se abordan otros objetivos de forma conjunta.

La salud mental se incluye en el ODS 3, meta 3.4, que requiere la promoción de la salud mental y el bienestar. Algunos argumentarán que esta meta se relaciona con el núcleo mismo de los seres humanos y, por lo tanto, está relacionado con la mayoría de los objetivos, ya que la alteración de varios aspectos de los SDG puede tener una influencia en la salud mental. Lo mismo ocurre al revés: las personas y las comunidades que enfrentan dificultades de salud mental pueden tener un impacto en



Un ejemplo de empresa sostenible

Múltiples empresas están trabajando con programas innovadores para conseguir alcanzar las metas propuestas. Por ejemplo, la Mutua Balear ha emprendido estas acciones en referencia al ODS 3 de salud y bienestar:

- ▶ Promoviendo un estilo de vida saludable entre los empleados.
- ▶ Proporcionando formación periódica sobre seguridad y salud a todos los trabajadores.
- ▶ Tomando precauciones especiales de salud y seguridad laboral para mujeres embarazadas, empleados con discapacidad, trabajadores de turno de noche, y otros grupos vulnerables.
- ▶ Reforzando las medidas para asegurar que quienes integran su cadena de suministro no están expuestos a peligros para la salud, especialmente a través de las actuaciones del Servicio de Prevención Propio en relación a la coordinación de actividades empresariales.
- ▶ Estableciendo medidas de seguridad e higiene adecuadas en los servicios de Mutua Balear, para no comprometer la salud de los clientes. Como por ejemplo los proyectos y campañas desarrollados por el Comité de Seguridad del Paciente, el Comité de prevención de infecciones y política antibiótica, Grupo de Heridas, etc.
- ▶ Reduciendo el impacto medioambiental en el uso de productos químicos peligrosos, para evitar contaminar el aire, el agua y el suelo. Mutua Balear ha sustituido la mayor parte de sus productos químicos peligrosos por otros con etiqueta ecológica.
- ▶ Actividades y campañas en web, intranet y redes sociales relacionadas con la promoción de la salud (www.cuidamostusalud.org, www.tresminutos.es, consejos de prevención, seguridad vial, alimentación saludable, etc.).
- ▶ Organización de cursos de higiene postural y suelo pélvico en el embarazo y posparto para los empleados de la organización.

el desarrollo y en la sostenibilidad de las relaciones humanas entre sí, de sus relaciones con el entorno y del funcionamiento de las sociedades en sí. De ahí la importancia de hablar de la salud mental, especialmente de la salud mental de los niños y los jóvenes (que a menudo se pasa por alto y es malinterpretada) con respecto a la visión global de lo que significa el desarrollo sostenible en el contexto de los ODS.

Debido a que los ODS son promovidos como una agenda universal e integrada, la existencia de la meta 3.4 nos da la oportunidad de traer al centro de las discusiones de desarrollo, dentro y fuera de la ONU, la importancia de la salud mental y de tener un enfoque integrado para abordarla. También nos da una inmensa cantidad de herramientas para considerar las implicaciones de la salud mental en un marco más amplio, a fin de asegurarnos de que en nuestras propias prácticas seamos conscientes del papel, la importancia y el impacto de los diferentes aspectos de los ODS para la salud mental de las personas y las comunidades.

SITUACIÓN ACTUAL DE LA SALUD EN EL MUNDO

En los últimos años la salud mundial ha mejorado enormemente. Por ejemplo, de 1990 a 2015 se ha disminuido la mortalidad materna e infantil a la mitad, pero no podemos estar satisfechos. Cada día 800 mujeres y 16.000 menores de 5 años siguen muriendo por causas en su mayoría evitables, con los medios que tenemos actualmente, pero a los cuales gran parte de la población no tiene acceso.

Desgraciadamente la inequidad en salud a nivel mundial no ha bajado: África subsahariana sigue teniendo los peores indicadores de salud del planeta. La experiencia nos ha dicho que las luchas exclusivas contra unas pocas enfermedades no es ni eficiente ni eficaz en términos de salud global. La malaria, el VIH/sida y la tuberculosis siguen siendo grandes estigmas de la humanidad, pero la hepatitis está matando anualmente más personas que las dos primeras.

Las últimas epidemias como la del ébola o del zika nos han mostrado las debilidades de un sistema global de control de enfermedades. Y el 68% de la mortalidad mundial se debe a enfermedades no transmisibles como diabetes, cáncer, enfermedades cardiovasculares o respiratorias crónicas.

La resistencia a los medicamentos antimicrobianos es la responsable de la muerte de 700.000 personas al año, y será la gran amenaza para la salud mundial en los próximos años.

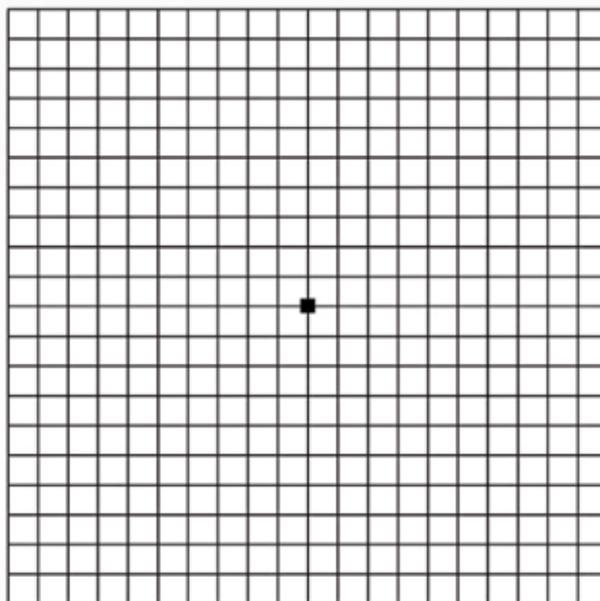
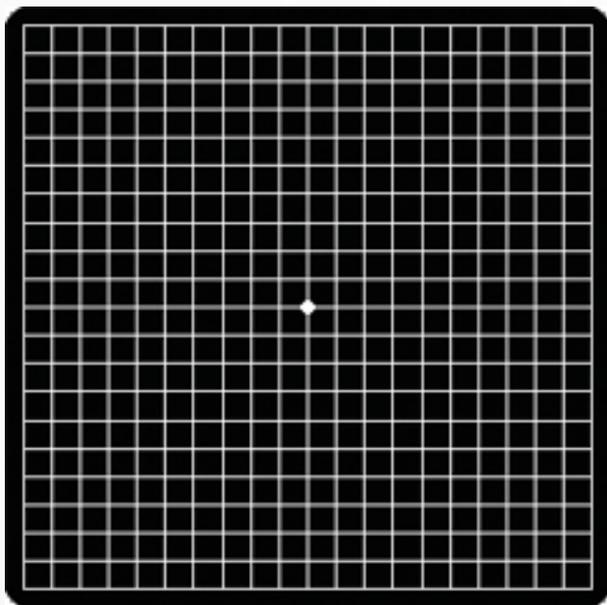


CÓMO AFRONTAR EN EL FUTURO ESTA SITUACIÓN

Para luchar contra todos estos problemas de salud se deberían trabajar en los dos ejes en los que se debe mover el ODS 3 de salud: por un lado, aumentar la cobertura sanitaria universal a través de un sistema sanitario público fuerte y adecuado que lidere la salud de su país y garantice la atención de las personas cuando están enfermas sin que les empobrezca el pago de sus gastos sanitarios; y por otro lado, una OMS fuerte que rij los destinos de la salud mundial y pueda atajar los problemas globales de salud.

La escasez de penicilina G Benzatina en el mundo, o la de algunas vacunas en nuestro propio país, son ejemplos de problemas que se deben solucionar mediante un sistema de gobernanza pública mundial en salud fuerte.





OBSERVA ESTA IMAGEN

Detección de patologías maculares

La mácula tiene la mayor concentración de conos de la retina que son los responsables de la definición o resolución visual. Por este motivo, cualquier tipo de alteración dará como resultado una imagen alterada, distorsionada o deformada.

Gracias a un test muy útil conocido con el nombre de test de la rejilla de Amsler el óptico optometrista podrá descubrir fácilmente dónde, cómo y cuánto se altera la imagen.

Cómo realizar el test de la Rejilla de Amsler

- **Observa esta imagen, a 35 centímetros de la pantalla. Si usas gafas o lentes de contacto debes llevarlas puestas.**
- **Observa el punto central de la rejilla la imagen primero con un ojo y después con el otro.**
- **Haz la prueba con la rejilla blanca y después con la negra.**

RESULTADOS

- **DEBEMOS CONSERVAR** en todo momento los bordes de la cuadrícula. Las líneas horizontales y verticales no deben desaparecer y deben conservar su paralelismo. El punto tampoco debe desaparecer.
- **CUALQUIER RESULTADO DIFERENTE AL ESPERADO,** o cualquier cambio detectado podría ser interpretado como una alteración macular.

THE CLEAREST LENSES ON THE PLANET

Las gafas de sol polarizadas de alto rendimiento
con tecnología patentada 580 nanómetros.



Contáctanos en: infospain@costadelmar.es


COSTA

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.

