

CONTAMINACIÓN AMBIENTAL

¿Cómo podemos
evitar sus efectos?

NIÑOS

Soluciones ópticas
para hacer deporte

PRESBICIA

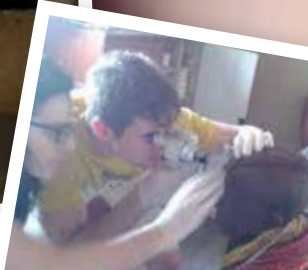
Sigue disfrutando
de las lentillas

Propósitos de salud

CUIDA TU VISTA

#FUNSAVI
Social

• PREVENIR LA CEGUERA
• Y MEJORAR LA
• CALIDAD VISUAL DE LOS
• HABITANTES DE TURKANA •



VARILUX®

MARCA Nº1 MUNDIAL EN LENTES PROGRESIVAS*



"Elijo Varilux porque la vida es para verla a todas las distancias"

Paz Vega
#viverla

VARILUX
SOLUTIONS

VARILUX
SOLUTION
DRIVE

VARILUX
SOLUTION
SUN

VARILUX
SOLUTION
DIGITAL

**DISFRUTA
EL DOBLE**
CON VARILUX SOLUTIONS

TU 2º PAR
DE LENTES PROGRESIVAS
INCLUIDO

DESCUBRE LA HISTORIA COMPLETA EN
WWW.VARILUX.ES



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

Los primeros meses del año son para empezar a cumplir los buenos propósitos que nos hemos marcado. ¡Y no dejarlos

conforme pasen los meses! En la constancia se siempre está el secreto del éxito.

La mayoría de los placeres de la vida son posibles gracias a la nuestra vista, ¿no te parece suficiente motivo para cuidarla? No cuesta tanto acudir a realizar una revisión al año y los beneficios que aportará a nuestra salud son indiscutibles.

Gracias a las revisiones oculares podemos detectar a tiempo patologías que pasan desapercibidas como la presión intraocular, que puede derivar en un glaucoma, o unas cataratas o una retinopatía, entre otras.

Recuerda que no todos los problemas visuales son los defectos refractivos como la miopía, el astigmatismo o la hipermetropía, que son fáciles de detectar por el propio usuario.

Solo con una exhaustiva revisión por parte de un óptico-optometrista conoceremos el estado real de nuestros ojos. No son necesarios más que unos pocos minutos, apenas te robará tiempo. Te animo a que dediques estos primeros meses del año para realizarte una revisión visual. Ti salud visual lo agradecerá.

JUAN CARLOS MARTÍNEZ MORAL

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

s u m a r i o



8

PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO

Cuida tu vista

Noticias	4
Consultas	6
Contaminación ambiental. ¿Podemos evitar sus efectos?	12
Lentes de contacto para hacer deporte	16
Tipos de daltonismo	20
En invierno el sol puede dañar más que en otras épocas	22
¿Necesito gafas para el ordenador?	24
¿Tengo bien graduadas las gafas?	26
Cuidar más el oído, asignatura pendiente	28
Con vista cansada, sigue disfrutando de las lentes de contacto	30
FUNSAVI SOCIAL	32
Retinosis pigmentaria	34

CONSEJOS SOBRE LA MEJOR MANERA DE PROTEGER LOS OJOS EN LA PRACTICA DEL ESQUÍ Y PREVENIR ENFERMEDADES OCULARES

Durante el invierno no todos los “peligros” son los catarros o gripes, también las bajas temperaturas, el viento o incluso el propio sol pueden ser perjudiciales para nuestra salud ocular, sobre todo si practicamos deportes de invierno. Las gafas de sol o, en su caso, las gafas específicas para esquiar son esenciales para filtrar la radiación solar y evitar patologías oculares más o menos graves.

La posición del sol durante el invierno es más baja en el cielo, de forma que los rayos llegan con una inclinación que los hace muy molestos e igualmente nocivos para nuestros ojos, por lo que es fundamental usar gafas durante todo el año. Además, el frío y el aire propios del invierno provocan un aumento del lagrimeo y sequedad en nuestros ojos que se puede reducir protegiéndolos con unas gafas adecuadas y utilizando lágrimas artificiales. Cada año se dan muchos casos de quemaduras corneales y hemorragias retinianas en esquiadores y alpinistas. Estas últimas han sido descritas como hemorragias retinianas provocadas por la altitud y por la utilización de gafas de protección solar inadecuadas en estos entornos. Algunos investigadores han destacado incluso una incidencia de esta dolencia ocular hasta del 29% en escaladores en altitudes que van desde 3.500 hasta 8.000 metros, siempre por la utilización de unas gafas no suficientemente adecuadas a estos entornos.



EL ENTRENAMIENTO FÍSICO EN EL EXTERIOR MINIMIZA EL RIESGO DE DESARROLLAR MIOPIA EN NIÑOS

“Aunque algunas alteraciones de la visión puedan deberse a factores genéticos o circunstanciales, se ha demostrado que la práctica de deporte y actividades en exteriores es, para ambos casos, la mejor forma de desarrollar las habilidades visuales y potenciar una buena agudeza visual lejana, que no podrían potenciarse de otra forma”, ha señalado la presidenta del Colegio Oficial de Ópticos-Optometristas de Andalucía, Blanca Fernández.

Reforzando esta idea, otro estudio de la Erasmus University Medical Center de Rotterdam (Países Bajos), que ha

contado con 5.711 niños, ha concluido que quienes pasaban más tiempo activos en lugares exteriores tenían menos probabilidad de tener miopía, y que quienes ya la sufrían notaban que su ametropía sufría menos variaciones. Los ópticos-optometristas han relacionado el riesgo de padecer una visión incorrecta con el sedentarismo, la mala alimentación y la propensión a la obesidad. Además, dispositivos smartphones o tablets son otro factor de riesgo destacado en la salud ocular, ya que con ellos solo se hace uso de la visión próxima.



LOS ÓPTICOS-OPTOMETRISTAS ADVIERTEN DE LOS DAÑOS OCULARES QUE PROVOCA EL FRÍO

Durante los meses de invierno, el aire, el sol o la calefacción pueden causar daños oculares. Además, hay que tener en cuenta que exponerse al sol sin protección durante la práctica de deportes en la nieve puede originar importantes quemaduras en la córnea, la retina y el cristalino. El problema ocular más común en el invierno es la sequedad, que se traduce en una sensación de quemazón o picor, ya que los niveles de humedad se reducen mucho con la calefacción encendida.

Desde el Colegio de Ópticos-Optometristas de Castilla y León insisten en que el sol no es la única amenaza para nuestros ojos. Aunque muchas personas piensan que el invierno es la estación más húmeda del año por la mayor presencia de lluvia y nieve, hay jornadas en las que el aire puede llegar a ser muy seco.

Ese ambiente frío y seco puede irritar los ojos, incluso en los climas más templados, algo que deben tener en cuenta los usuarios de lentes de contacto.



LA NIEVE NO ES BLANCA, AUNQUE TUS OJOS TE DIGAN LO CONTRARIO

La nieve no sería nieve si no fuera blanca, pero si lo piensas bien, parece raro que sea de este color en su totalidad, ya que simplemente son millones de cristales de hielo pegados unos con otros. Entonces, ¿de dónde proviene su color? La nieve se compone por un conjunto de copos, que son cristales de agua congelada alrededor de una mota de polvo. Tienen forma de estrella de seis brazos y a medida que los copos se juntan unos con otros, queda aire atrapado. Ese aire es el que da el color blanco a la nieve.

El secreto de por qué es blanca se encuentra entre estos pequeños cristales hexagonales que forman la nieve. Los copos dejan que la luz se expanda y así la nieve se vea blanca. El hielo, a diferencia de la nieve, no contiene espacios por dónde traspase el aire y por esta razón la luz se dispersa exhibiendo un color transparente.

CERCA DE UN 15% DE LA POBLACIÓN PADECE ACUFENOS

Esa molesta sensación auditiva no está provocada por una fuente exterior y en un 2% de los casos puede ser incapacitante.

También llamado tinnitus, muchos lo relacionan con la pérdida de audición y además, son más frecuentes con la Según la Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello representan el tercer síntoma más incapacitante que puede sufrir un individuo, después del dolor intenso y de los trastornos de equilibrio.

Para prevenirlos es vital cuidar de nuestros oídos a lo largo de nuestra vida. Hay que medir las exposiciones al ruido, así como la ingesta de fármacos ototóxicos (como la Aspirina, las quimioterapias, los antibióticos intravenosos, o el abuso de antiinflamatorios), o la alimentación.

Hay muchas enfermedades relacionadas con el oído que pueden provocarlos como la enfermedad de Menière, crisis de vértigo, los herpes zoster que a veces afectan al oído interno y otras



causas son el trauma acústico agudo, por ejemplo debido ante un fuerte y continuo ruido durante el trabajo, por tapones de cera o infecciones de oído o algunos tumores en el nervio auditivo.



Siendo hipermetrope, ¿tendré vista cansada antes de lo normal?

Daniel

La vista cansada suele aparecer sobre los 40 años y puede tenerla cualquier persona, aunque sí es cierto en los hipermétropes normalmente aparecen antes los síntomas. Sin embargo, este no debe ser un motivo de preocupación porque hay lentes que compensan perfectamente ambos problemas visuales.

Trabajo con el ordenador y me gustaría hacerme unas gafas para filtrar la luz azul, también tengo un poco de miopía y astigmatismo. Me han dicho que me haga las gafas graduadas y con el filtro de luz azul, pero yo cuando me he puesto las gafas graduadas para probar a trabajar con el ordenador me duelen los ojos y siento presión, no me adapto. ¿Me las tendría que hacer con graduación o sin ella?

Rosa



En este caso sería mejor que te las hicieras sin graduación, ya que de cerca parece que no tienes problemas visuales para el trabajo a media y corta distancia. Para el resto de tareas a larga distancia sería recomendable que usaras unas gafas graduadas.

**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



¿Son compatibles las gafas graduadas con la máscara de esquí?

David

Sí, es posible utilizar las gafas debajo de la máscara de esquí, pero tendrás que comprobar que te resulta cómoda la práctica deportiva con las dos, especialmente si tus gafas son de montura grande. Hay personas que en estos casos se decantan por lentes de contacto desechables, pero depende de los gustos y características de cada uno



He oído que hay personas que tienen más riesgo de sufrir DMAE, mi padre lo tiene y quiero saber si puedo padecerla.

Gema



Las personas que tienen mayor riesgo de sufrir Degeneración Macular Asociada a la Edad (DMAE) son las personas mayores de 60 años, los fumadores (fumar duplica el riesgo de padecer la enfermedad), las personas de raza caucásica y las personas con antecedentes familiares como es tu caso. Por eso te recomendamos que acudas a tu óptico-optometrista a realizarte una revisión. Además, puedes reducir el riesgo de DMAE o retrasar su progresión si evitas fumar, si haces ejercicio físico regularmente, si mantienes niveles normales de presión arterial y colesterol, y si eliges una dieta saludable rica en frutas, verduras y pescado.

¿Cuándo se define el color de los ojos del bebé?

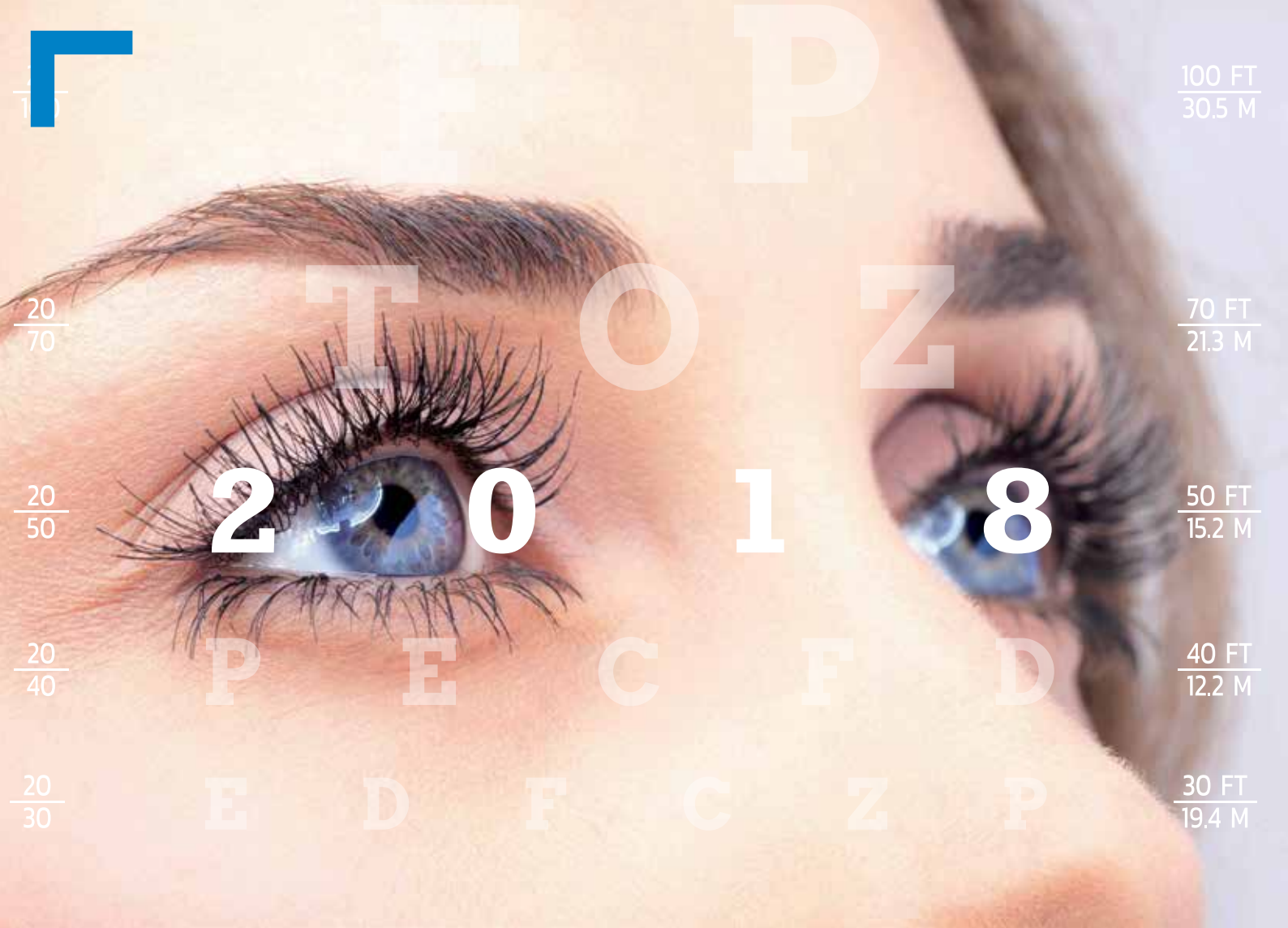
Estefanía



Esta es una de las preguntas que con mayor frecuencia formulan los padres tras el nacimiento. Al nacer, el iris presenta un color azul-grisáceo (sobre todo en los de raza blanca), y esta tonalidad progresivamente se va transformando en función de la herencia transmitida por los padres, hasta definirse por completo entre los tres y seis meses. El color del iris está determinado fundamentalmente por la cantidad de un pigmento (melanina) presente en él. Se definen tres colores básicos de ojos: marrón, verde y azul, ordenados de mayor a menor en función de la cantidad de pigmento presente en el iris del mismo, si bien existen muchas variantes entre ellos, aunque si se nace con los ojos marrones seguirá teniéndolos de ese color que es lo que ocurre en la mayoría de los recién nacidos de raza negra o asiática.

Escríbenos

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



Propósitos de salud

CUIDA TU VISTA

La mayoría de los placeres de la vida son posibles gracias a la nuestra vista, ¿no te parece suficiente motivo para cuidarla?

Las malas lenguas dicen que los propósitos de año nuevo son una larga lista de cosas que hacer la primera semana de enero. No dejes que este refrán se haga realidad y cumple tus propósitos para llevar una vida más saludable y feliz. Si entre tus propósitos está el de atender un poco más tu salud, acudir a esa revisión que llevas tiempo posponiendo, ¡ahora es el momento! Otra refrán dice que nunca es tarde si la dicha es buena.

Nuestros ojos, un gran valor

Nuestro organismo es una máquina perfecta, un regalo que nos ha dado la vida y que es nuestra responsabilidad conservar en el mejor estado posible para llegar a la vejez sin demasiados sustos. Los ojos y la visión son uno de los bienes más preciados que tenemos; gracias a ellos podemos ver nuestra serie favorita, leer esa novela que tan enganchados nos tiene, disfrutar de la belleza de un paisaje... ¿Cómo no vamos a prestarles la atención que se merecen?

Una vez al año

Si lo piensas, la verdad es que no cuesta tanto acudir a realizar una revisión al año. El año es muy largo y hay tiempo para todo. Es cierto que siempre nos da pereza, pero si descubrimos un problema ocular a tiempo y podemos tratarlo

ENTRE LOS VEINTE Y LOS CUARENTA AÑOS DEBEMOS ADOPTAR HÁBITOS SALUDABLES PARA QUE NUESTROS OJOS LLEGUEN A LA MADUREZ EN PERFECTO ESTADO

correctamente haber vencido esa pereza nos compensará con creces. Recuerda que la mayoría de los problemas oculares y visuales, incluso los más graves como el glaucoma, tienen remedio si el diagnóstico es temprano. ¿Qué tal si nos proponemos el mes de enero, por aquello de los comienzos, como el mes en el que realizarnos un reconocimiento? Si destinamos este mes a los reconocimientos no se nos olvidará. Dicen que anotar en nuestra agenda una cosa es la mejor forma de cumplirla.

Realizar una visita al óptico-optometrista cada año es una de las mejores maneras de cuidar nuestra visión, ya que de existir algún problema, este lo descubrirá y podremos tratarlo a tiempo. Y si sufres enfermedades como la miopía o el astigmatismo, la visita regular a tu óptico-optometrista controlará el avance de estas patologías.

Otros cosas que podemos hacer por nuestros ojos

La primera de todas, y no solo por nuestros ojos, sino por nuestra salud general es dejar de fumar. Este es uno de los propósitos más repetidos año tras año por millones de personas en todo el mundo. ¡Bravo por los que consiguen dejar el pitillo! Si aún no es tu caso, ármate de valor y pide ayuda para dejarlo si la necesitas y ves que no puedes conseguirlo solo. No vamos a andar-nos con remilgos, el tabaco mata. Quizá mañana sea tarde.

El tabaco es uno de los enemigos más perjudiciales de la salud en todos los sentidos. Fumar expone los ojos a altos niveles de estrés oxidativo. Además, se sabe que fumar incrementa el riesgo de padecer varias condiciones que afectan al ojo. Llevar una dieta saludable es otro de los pilares importantes para cuidar nuestra salud ocular. Nuestra alimentación debe incluir verduras, pescado y alimentos ricos en antioxidantes, como las vitaminas A y C, ya que es muy beneficioso para nuestros ojos. Por ejemplo, los ácidos grasos omega 3, presentes en el pescado azul y en las nueces, son importantes para la mácula, parte del ojo encargada de la visión central.

Por el contrario, evita el consumo excesivo de grasas menos saludables. Este tipo de grasas



¿Sabías que...?

Un gesto bien sencillo y que puede hacer mucho por nuestra salud ocular es parpadear con regularidad: así evitarás la sequedad ocular.



puede causar depósitos en las arterias que dificultan la circulación sanguínea. Los ojos resultan especialmente sensibles a este fenómeno, debido al pequeño tamaño de sus capilares.

No nos podíamos olvidar del ejercicio físico. Una vida no es completa si no haces deporte. Nuestro cuerpo está diseñado para moverse. La inactividad prolongada nos va a pasar factura, antes o después. La actividad física practicada de forma regular mejora la circulación sanguínea, lo que favorece la oxigenación ocular y la eliminación de toxinas, además de disminuir el riesgo de padecer diabetes e hipertensión, dos enemigos importantes para nuestros ojos.

Dales un descanso

Nuestros ojos están trabajando todo el día, menos cuando dormimos, y se cansan más con ciertas actividades, como por ejemplo estar muchas horas frente a la pantalla de un ordenador o un smartphone. Hoy en día es prácticamente imposible que nos desenganchemos del todo de estas tecnologías, sobre todo cuando son el método de trabajo para millones de personas, pero sí que podemos hacer algo para evitar los daños que estas pantallas pueden producir en nuestros ojos.

Si trabajamos muchas horas frente al ordenador, o si somos usuarios frecuentes de smartphones, tablets o pasamos muchas horas frente al televisor, es recomendable utilizar unas gafas con recubrimiento antirreflejante de luz azul que elimina entre el 20 por ciento de las longitudes de onda corta del espectro visible, además del UV. Además, para 15 minutos cada dos horas cuando trabajes con ordenador y cada 20 minutos, asómate por la ventana o dirige la mirada al infinito durante unos 20 segundos para cambiar el enfoque de los ojos.



PARA CONSERVAR UNA BUENA SALUD
OCULAR MANTENTE HIDRATADO TOMANDO
DOS LITROS DE AGUA AL DÍA

Cuida y mima tus ojos

- *No te toques los ojos con las manos sucias y no los frotes compulsivamente.*
- *Los usuarios de lentes de contacto, deben tener especial cuidado con la higiene, y seguir siempre las indicaciones que le da el óptico-optometrista sobre cuidado y mantenimiento.*
- *Las mujeres que se maquillen deben tener aún más cuidado porque algunos cosméticos pueden provocar alergias e irritaciones. Para protegerlos, se debe desmaquillar los ojos a conciencia, utilizar productos antialérgicos y evitar que los utensilios de maquillaje toquen el interior del ojo.*



Gafas de sol todo el año

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

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

Si utilizas lentes de contacto, aunque existen con filtro solar, es recomendable también el uso de gafas de sol.

Recuerda que las gafas de sol se debe adquirir siempre en un establecimiento sanitario de óptica, con el cumplimiento de la normativa de calidad, seguridad y garantía.

Hidrata tus ojos

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

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



CONTAMINACIÓN AMBIENTAL

¿Podemos evitar sus efectos?

Además de las vías respiratorias, los ojos también pueden verse afectados con la contaminación ambiental, ya que nuestro ojo está constantemente en contacto con el ambiente.

Las partículas de polvo, el humo de los coches y fábricas, los ácidos esparcidos en el aire y la luz ultravioleta son los fenómenos que más afectan negativamente a nuestros ojos. De hecho, se sabe que los días de mayor contaminación en las ciudades aumentan las visitas a urgencias por molestias en los ojos. Esta

situación es muy frecuente en nuestras ciudades últimamente.

Además del polvo, el humo y otros fenómenos, el cambio climático y la escasez de lluvia también contribuyen a que se disparen las alarmas de contaminación en las grandes ciudades y con ello aumentan las enfermedades oculares como conjuntivitis, cataratas o blefaritis, entre otras patologías.

¿Cómo nos afecta?

La sequedad y la contaminación ambiental provocan unos síntomas muy particulares en nuestros ojos como irritación, escozor, ardor, enrojecimiento y lagrimeo. Una de las estructuras más

Aviso de la OMS

- **LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD** calcula que si la media de la concentración anual de MP10 disminuye de 70 a 20 $\mu\text{g}/\text{m}^3$, que es el objetivo establecido en las guías de calidad del aire de 2005, se puede evitar el 15 por ciento de la mortalidad a largo plazo causada por la contaminación atmosférica.

afectadas es la película lagrimal, cuya función es conservar la transparencia de las capas oculares y evitar que el ojo se reseque al contacto con el aire.

Estos problemas no son graves, pero si debido a estas molestias nos frotamos los ojos, sí podemos originar una infección o una lesión ocular.

Higiene, la mejor medida

► Como medida preventiva, la más efectiva es el uso de gafas de sol para evitar que nuestros ojos entren en contacto con el aire, con el polvo y demás agentes externos. Además, las gafas de sol nos protegen de los daños de los rayos ultravioletas.

► Es importante no tocarse ni restregarse los ojos con las manos. Cuando los ojos nos piquen y escuezan podemos utilizar colirios que devolverán la humedad y refrescarán el globo ocular. Tu óptico-optometrista te puede recomendar uno adecuado para ti. Recuerda también lavar las manos a menudo para protegerte de las infecciones oculares.

► Favorecer la humedad ambiental, para ello podemos utilizar humidificadores en nuestro hogar u oficina.

► Mantener limpios los filtros de los sistemas de ventilación y acondicionamiento del aire (de



casa, del coche...) para que proporcionen un aire fresco, filtrado y libre de contaminantes.

Otros contaminantes

La contaminación ambiental no solo la encontramos en las calles de las grandes ciudades. Existen otros contaminantes que están en nuestras casas



SE CALCULA QUE EN EL MUNDO SUMAN 1,3 MILLONES LAS PERSONAS QUE MUEREN EN UN AÑO A CAUSA DE LA CONTAMINACIÓN ATMOSFÉRICA URBANA





Enfermedades y síntomas relacionados con la contaminación ambiental

- Enfermedades respiratorias como el asma, la bronquitis y la neumonía/pulmonía.
- Enfermedades del sistema circulatorio, las cuales están relacionadas directamente con los gases que despiden los motor diesel.
- Cáncer de pulmón.
- Estrés.
- Insomnio.
- Fatiga auditiva.
- Dolor de cabeza.
- Irritación de ojos, nariz y garganta.
- Sangrado de la nariz.
- Enfermedades nerviosas y psicológicas.
- Aumento de la tensión arterial y la frecuencia cardíaca.

Afecta más a los niños

Los niños son más susceptibles, a los efectos de la contaminación ambiental, ya que aún no tienen los sistemas y órganos totalmente desarrollados, al contrario que los adultos. En concreto los menores de 5 años son los que tienen más riesgo de sufrir efectos indeseables de la contaminación.



➤ **El síndrome de edificio enfermo.** Aglutina alteraciones inespecíficas en la salud de las personas que trabajan o permanecen mucho tiempo en ciertos edificios. Estas personas presentan síntomas que pueden atribuirse directamente a contaminantes que se encuentran en el aire que circula en el edificio y que se encuentran en la ventilación inadecuada, moquetas, productos de madera, pesticidas, fotocopiadoras y agentes de limpieza.

➤ **Tabaco.** También este hábito insano influye negativamente en la secreción y estabilidad de la película lagrimal.

➤ **Ordenadores.** Cuando usamos el ordenador durante tiempos prolongados, puede empeorar un ojo seco ya existente o provocar la aparición de nuevos síntomas de sequedad ocular. Esto ocurre porque cuando miramos fijamente a una pantalla el parpadeo disminuye, lo que provoca una mala distribución de la película lagrimal y una evaporación más rápida de la lágrima.

➤ **Aires acondicionados y calefacciones.** Los sistemas de ventilación y acondicionamiento del aire dentro de un edificio



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.



NIÑOS

Lentes de contacto para hacer deporte



El uso de lentes de contacto en la infancia tiene excelentes resultados y mejora el rendimiento deportivo.

Muchos deportes como el ciclismo o el esquí son inimaginables sin el uso de unas gafas, pero en cambio hay otros deportes en los que el uso de gafas para practicarlos puede incomodar un poco o resultar molestas, por ejemplo hablamos de los deportes que se practican al aire libre y que están sujetos a sufrir condiciones meteorológicas como la lluvia o el vien-

to, que resultan muy incómodas. Para estos deportistas existe una solución ideal que es el uso de lentes de contacto.

Ideales para hacer deporte

Sobre todo para hacer deporte es una gran solución usar lentes de contacto. Las ventajas de hacerlo son muchas, por ejemplo, aumenta el campo de visión, lo que mejora su nivel de rendimiento. Gracias a ello la visión es óptima y hay mayor capacidad y rapidez para reaccionar a las situaciones que se presenten. Al prescindir de la montura de las gafas, la visión no se encontrará con obstáculos.

Además, las lentes de contacto ofrecen una mejor percepción de los tamaños y de las distancias que las gafas, sobre todo cuando existen diferen-

**RESULTAN IDEALES PARA LA PRÁCTICA DE DEPORTES
EN CUYO CASO SE TRATA DE UN USO
OCASIONAL DE 1-2 VECES POR SEMANA**

cias entre las condiciones visuales que presenta un ojo en relación con el otro.

Para practicar deportes al aire libre el uso de lentes de contacto será también muy adecuado, ya que no se empañan y permanecen libres de agua como podría suceder con unas gafas.

Además, las lentes de contacto no se caen ni se mueven y son tremendamente cómodas.

Para los niños se recomiendan las lentes de contacto de tipo desechable, mensual o trimestral, de reemplazo más frecuente, que facilitan la conservación y limpieza de las lentes.

Las lentes de contacto pueden ser utilizadas de forma ocasional, siendo las más recomendables las de uso diario. Cuando acabe su deporte favorito puede volver de nuevo al uso de su gafa habitual.

De todas formas recordar que el uso y disfrute de las lentes de contacto deben ser siempre adaptadas por el óptico-optometrista.

¿Sabrá ponérselas?

La dificultad en el manejo de las lentes de contacto hace pensar a los padres que las lentes de contacto no son la mejor solución para los menores. Pero esto no es cierto y así lo ratifican los ópticos-optometristas.

Hoy en día los niños saben hacer cosas mucho más difíciles que ponerse unas lentes de contacto y pensar en que no sabrán hacerlo es más una limitación nuestra que de ellos. Al principio hay que tener paciencia para enseñarles, puesto que los niños requieren más tiempo y más sesiones para aprender que los adultos. Por eso es importante que esta tarea la lleve un contactólogo experimentado en el trabajo con niños.

Además, se deben explicar al niño las normas de higiene tienen que ser aplicadas de forma impecable: siempre deben lavarse las manos para manipular las lentes de contacto y utilizar los productos de aseptización y conservación adecuados recomendados por el óptico-optometrista.

Con la práctica verás como tu hijo se pone y quita las lentes de contacto antes de que te dé tiempo a parpadear.



Deportes más compatibles con las lentes de contacto

- **DEPORTES DE BALÓN O PELOTA:** tenis, baloncesto, balonmano, fútbol...
- **DEPORTES DEL MOTOR:** karts.
- **PRUEBAS DE ATLETISMO:** correr, saltos, lanzamientos...
- **DEPORTES DE ALTURA:** alpinismo.



Buenos resultados

A PESAR DE TENER que tomar ciertas precauciones, el resultado del uso de lentes de contacto por parte de los niños suele ser fantástico en cuanto a visión y estética, tan importante a ciertas edades como la adolescencia. En la práctica diaria, cabe señalar que casi no tienen problemas de pérdidas o molestias.





**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



TIPOS DE DALTONISMO

El defecto genético más común del mundo y del que menos sabemos

Afecta al ocho por ciento de los hombres y al uno por ciento de las mujeres a nivel mundial, sin embargo es uno de los trastornos de los que menos información tenemos.

El daltonismo es un defecto de la vista que impide percibir determinados colores o confundir algunos de los que se perciben. Esto se debe a la falta o al mal funcionamiento de uno o más de un tipo de cono que son uno de los dos tipos de células de la visión situadas en la retina.

Más hombres que mujeres

Afecta más a hombres que a mujeres, ya que se transmite genéticamente a través del cromosoma X, del cual los varones solo tienen una copia (XY) y las mujeres dos (XX), lo que las hace estar más protegidas para sufrir daltonismo: un gen sano en uno de los cromosomas puede, en general,

compensar uno defectuoso. Las mujeres solo padecerán daltonismo si los dos cromosomas X presentasen el gen, algo que es bastante improbable, ya que requeriría que los dos progenitores portasen dicho gen.

Tipos de daltonismo

La confusión más frecuente que sufren los daltónicos entre colores se produce entre el rojo y el verde, y sucede cuando los conos responsables de captar estos pigmentos dentro de nuestros ojos no funcionan correctamente. Sin embargo, hay muchos tipos de daltonismo:

➤ **Monocromáticos:** las personas que lo sufren son ciegos a los colores y solo ven en escala de grises.

➤ **Dicromáticos:** solo tienen dos de los tres pigmentos encargados de percibir los colores. Pueden ser ciegos al rojo (protanopes), al verde (deuteranopes) o al azul (tritanopes).

➤ **Tricromáticos anómalos:** tienen los tres pigmentos, pero uno de ellos no funciona correctamente. Según el pigmento defectuoso pueden

LAS MUJERES ESTÁN MÁS PROTEGIDAS
QUE LOS HOMBRES FRENTE AL DALTONISMO
AL TENER DOS CROMOSOMAS X



Visión normal



Deuteranomalía



Protanomalía



Tritanomalía

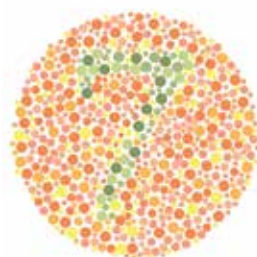


Imagen 1

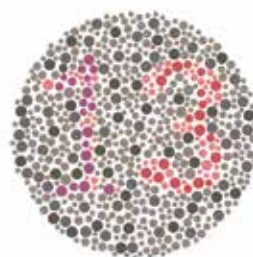


Imagen 2



Imagen 3

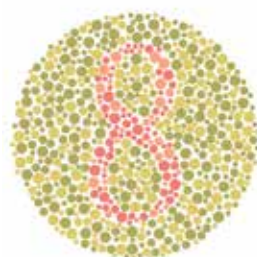


Imagen 4

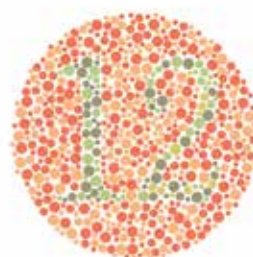


Imagen 5

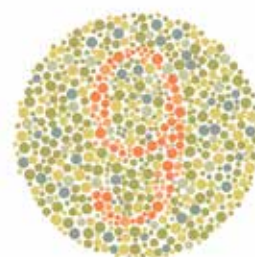


Imagen 6

La prueba para detectarlo

Detectar el daltonismo es bastante sencillo, basta con realizar una simple prueba, conocida con el nombre de test de Ishihara, en la que se visualizan una serie de imágenes en las cuales existen dos posibles respuestas, según la respuesta dada por el paciente, se verá si es daltónico o por el contrario no padece este problema visual.

SOLUCIONES:

Imagen 1: a) 7 b) Nada

Imagen 2: a) 13 b) Nada

Imagen 3: a) 16 b) Nada

Imagen 4: a) 8 b) Nada

Imagen 5: a) 12 b) Nada

Imagen 6: a) 9 b) Nada

Si has seleccionado en alguna de las imágenes la respuesta B, indicaría que padece daltonismo.

padecer protanomalía (problemas con el rojo), deuteranomalía (con el verde) o tritanomalía (con el azul).

A veces pasa desapercibido

En ocasiones, el daltonismo es tan leve que pasa desapercibido para las personas que lo padecen. Pero, en otras ocasiones, esta patología puede interferir mucho en la vida de las personas que la sufren limitándoles, por ejemplo, el ejercicio de ciertos profesiones como las relacionadas con ciertas áreas de la ingeniería, de la fotografía, del arte, del diseño, del control de tráfico aéreo, cartografía, química, entre otras.



EN INVIERNO

El sol puede dañar más que en otras épocas

En estos meses de frío, el sol daña más que nunca la vista por su posición más baja en el horizonte.

En invierno deberemos prestar más atención a la protección de nuestros ojos cuando estemos a la intemperie debido a que durante estos meses el sol es más dañino que nunca, por este motivo el uso de gafas de sol es imprescindible, ya que ahora es más necesario proteger la vista. Durante estos meses los ojos se ven expuestos a una mayor radiación ultravioleta por la ubicación del sol. Además, durante la práctica de los deportes de invierno hay que saber que el reflejo del sol en la nieve aumenta su intensidad. Por otra parte, a mayor altitud, más radiación ultravioleta. Esta temporada, pese a los días de lluvia, los días suelen ser fríos y secos, algo que provoca la irritación de los ojos. Las gafas de sol también previenen contra el viento y frío seco.



Compra con seguridad

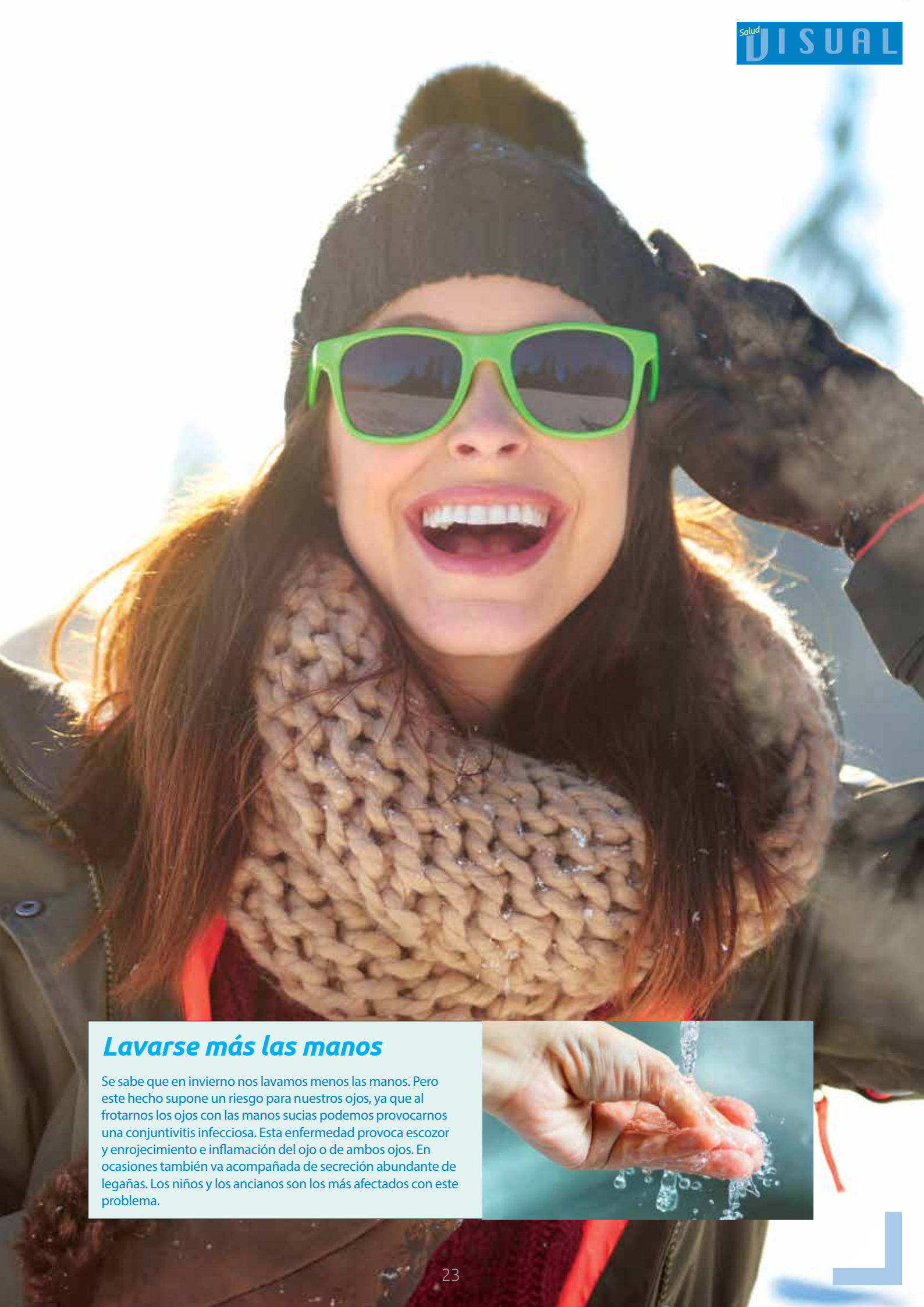
Todas las gafas se deben adquirir siempre en un establecimiento sanitario de óptica, ya que es en el único sitio donde nos aseguramos de que compramos unas gafas homologadas, con lentes de calidad y que realmente nos protegen los ojos. Necesites o no graduación, recuerda que unas lentes que no cumplen con los requisitos de calidad y seguridad ponen en peligro la salud visual.

Pero recuerda que no vale cualquier gafa, la calidad siempre es lo primero. Unas gafas de mala calidad pueden provocar el efecto contrario al buscado, ya que no solo no protegen, sino que pueden dañar la vista de manera significativa. Se recomienda la prescripción y adaptación de las gafas por parte de un óptico-optometrista.

Ojo seco y conjuntivitis

Muchas personas tienen la idea equivocada de que el verano es la época del año más peligrosa para los ojos. Sin embargo, los ópticos-optometristas aseguran que el invierno es la estación en la que más sufre la visión.

El ambiente suele estar más seco durante el invierno debido a las calefacciones, lo que provoca que las infecciones en los ojos tiendan a aumentar debido al síndrome del ojo seco, una de las razones más comunes de consulta al óptico-optometrista durante esta estación. Este síndrome se produce cuando el globo ocular no es capaz de producir lágrimas suficientes o cuando estas no tienen la calidad apropiada, evaporándose muy rápido. Los síntomas principales del síndrome del ojo seco son dolor, ardor, enrojecimiento, ojos cansados, sensación de arenilla y visión borrosa. Pero su tratamiento es muy sencillo. Los ópticos-optometristas sugieren a las personas que sufren de ojo seco evitar la exposición a la calefacción por tiempo prolongado y utilizar gotas lubricantes para evitar las molestias.



Lavarse más las manos

Se sabe que en invierno nos lavamos menos las manos. Pero este hecho supone un riesgo para nuestros ojos, ya que al frotarnos los ojos con las manos sucias podemos provocarnos una conjuntivitis infecciosa. Esta enfermedad provoca escozor y enrojecimiento e inflamación del ojo o de ambos ojos. En ocasiones también va acompañada de secreción abundante de legañas. Los niños y los ancianos son los más afectados con este problema.





¿NECESITO GAFAS

para el ordenador?

La exposición a los monitores puede hacer que aparezca la fatiga visual. Evitar su aparición es posible con los filtros de luz azul.

Cuando trabajamos durante mucho tiempo frente una pantalla de un ordenador, por ejemplo, aparece lo que se conoce como fatiga visual, que no

es más que la respuesta de nuestros ojos frente al esfuerzo muscular excesivo durante un largo período de tiempo. Entonces es probable que aparezcan síntomas tan molestos como ojos rojos, quemazón y escozor en los ojos, ojos llorosos, vista borrosa, fotofobia o, incluso, dolores de cabeza, mareos y dolores cervicales.

La luz azul

La pantalla del ordenador, al igual que la de otros dispositivos como la televisión, los tablets o los smartphones, proyecta luz azul, la cual puede generar efectos adversos a nuestros ojos, ya que estos no están preparados para mirar tantas horas de forma directa a estos dispositivos.

La sobreexposición de nuestros ojos a la luz azul provoca riesgos para la salud. Además de ser una fuente de deslumbramiento, molestias visuales y la alteración de los ritmos circadianos (reloj biológico), la luz azul puede tener efectos tóxicos sobre el cristalino y la retina.

Algunos de los problemas que puede originar el exceso de exposición a la luz azul son: enrojecimiento



PIDE A TU ÓPTICO-OPTOMETRISTA QUE TE ADAPTE UNAS
GAFAS PARA EL TRABAJO FRENTE AL ORDENADOR

Otras medidas a tomar en el uso del ordenador

- **AJUSTA LA RESOLUCIÓN** y el contraste del monitor. Cuanta mayor sea la resolución de la pantalla, más clara será la imagen, lo que redundará en un mayor confort visual. Si al incrementar la resolución de la pantalla al máximo, las letras aparecen muy pequeñas, aumenta el tamaño de fuente para compensar. Para leer las letras con más facilidad, ajusta el contraste entre los caracteres y el fondo. El brillo del monitor no debe ser ni demasiado intenso ni demasiado tenue.
- **EVITA LOS REFLEJOS EN LA PANTALLA.** Coloca cortinas en las ventanas, interruptores que hagan la luz ambiental más tenue y filtros de reducción del deslumbramiento. Para mitigar los brillos, conviene eliminar las fuentes de luz que puedan encontrarse en la zona periférica y posicionar el monitor perpendicular a las ventanas o a otras fuentes de iluminación intensa.
- **MANTÉN LIMPIA LA PANTALLA:** ten en cuenta que las huellas o el polvo pueden reducir la claridad.



de los ojos, sensación de arenilla, sequedad ocular, especialmente si se usan lentes de contacto, cansancio visual, dolor de cabeza, presbicia o vista cansada prematura, cataratas o degeneración macular.

Una protección

Ya que la luz azul está muy presente en nuestras vidas y en nuestro trabajo. Es necesario tomar conciencia y aplicar una serie de medidas de prevención que favorezcan la protección de los ojos. Entre ellas se encuentran:

Reducir las horas de uso de este tipo de dispositivos.

Posponer en lo posible el momento en el que los



niños comiencen a exponerse a este tipo de luz. Ser conscientes de que es importante parpadear con frecuencia para mantener el ojo hidratado. Dar descanso a los ojos, cada hora de exposición, entre tres y cinco minutos.

Adaptar las gafas a partir de un filtro antirreflejante de luz azul que elimina entre el cerca del 20 por ciento de las longitudes de onda corta del espectro visible, además del UV. Este recubrimiento consigue seleccionar la luz azul para que, en vez de que pase a través de las lentes, se reflejen. Utilizar filtros específicos que se adhieren a la pantalla e impide que pase una gran parte de esta luz "tóxica".

¿Tengo bien graduadas

LAS GAFAS?

Existen una serie de síntomas que nos indican que tenemos que cambiar la graduación de nuestras gafas.

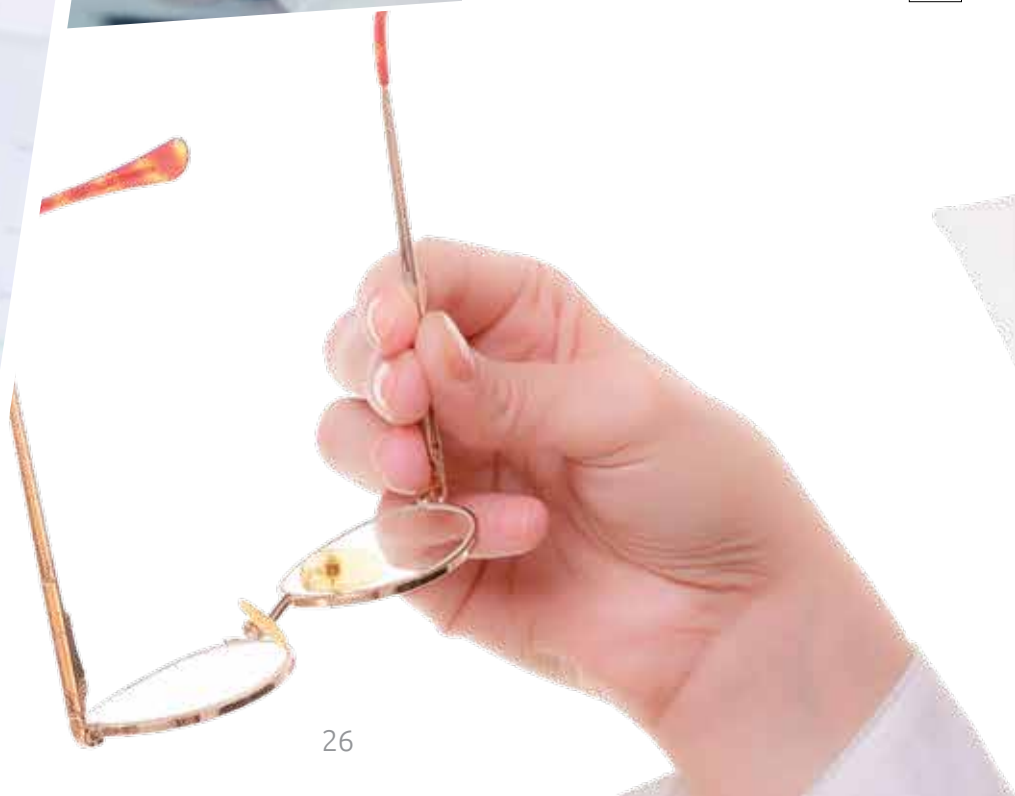
¿Te duele la cabeza cuando llevas un rato con las gafas? ¿Ves borroso? ¿Notas tu vista más cansada de lo habitual? ¿Llegas a marearte algunas veces? A pesar de valorar el estar enfermo, lo que puede suceder es que se pueden tener las gafas mal graduadas.

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.

Acudir al óptico-optometrista

Si este es tu caso acude a realizarte una revisión a tu establecimiento de óptica de confianza. El óptico-optometrista te realizará un examen visual completo en el que comprobará si ha cambiado tu graduación o si sufres alguna otra condición como puede ser la presbicia, que también puede interferir en el resultado de tu visión.

Recuerda que para evitar problemas con nuestra visión es recomendable acudir a revisión una vez al año.



Cuida tus gafas

Sigue estos consejos y conseguirás que tus gafas se mantengan nuevas como el primer día:

- **LIMPIA LAS LENTES**, 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 al 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.



CUIDAR MÁS EL OÍDO

asignatura pendiente

La concienciación de los españoles en torno a sus oídos parece que mejora con el paso del tiempo, pero no lo suficiente.

Un tercio de los españoles reconoce que no se preocupa por sus oídos; la mitad de los encuestados no se pondrían un audífono si sufriesen pérdida auditiva; la limpieza auditiva forma parte de la rutina de higiene diaria de solo tres de cada diez españoles; 5 de cada 10 españoles no realiza una dieta para cuidar su salud auditiva; y el 80% de la población no descubre que padece pérdida auditiva hasta después de la mayoría de edad, según se recoge en la VII edición del Estudio “¿Eres todo Oi2?” elaborado por Oi2 entre más de 800 ciudadanos de entre 18 y 65 años.

Despreocupación sobre los riesgos

Tal como se desprende en este estudio, un 27% de los españoles no se preocupa por sus oídos, y solo lo hace en el caso de padecer dolores. Por otro lado, el 26% de los encuestados asegura controlar el volumen de sus auriculares, el 36% confiesa mantener una limpieza diaria adecuada, mientras que solo el 11% restante asiste a revisiones de forma periódica.

Tal es la baja concienciación que hasta el 80% de los españoles con pérdida auditiva no llega a

descubrir su enfermedad hasta después de la mayoría de edad, de los cuales un 27% lo detectó cuando tenía entre 18 y 30 años, un 32% de los 30 a 45 años, un 17% de los 45 a 60 años, mientras que el 4% tras los 60 años. Por el contrario, el resto de la población afirma que su pérdida auditiva se manifestó antes de los 12 meses de vida (5%), de 1 a 10 años (3%) y de 10 a 18 años (12%).

Suspenso en materia de higiene auditiva

Los datos de la investigación reflejan cómo la limpieza auditiva forma parte de la rutina de higiene diaria de solo un tercio de los españoles (28%). Por otro lado, un 37% de la población se limpia los oídos de 2 a 3 veces por semana; un 27% de forma ocasional; mientras que un 8% asegura no realizar ninguna limpieza especial. Asimismo, un 48% de los españoles asegura que no se pondría un audífono si sufriese pérdida auditiva, un 45% de ellos por razones de comodidad y estética.



LA LIMPIEZA AUDITIVA FORMA PARTE DE LA RUTINA DE HIGIENE DIARIA DE SOLO TRES DE CADA DIEZ ESPAÑOLES

Falta de concienciación alimentaria

Los españoles no solo suspendemos en materia de cuidado auditivo, sino también en el de la correlación existente entre alimentación y salud auditiva. Y es que el 53% de los españoles admite que no realiza una dieta rica en nutrientes para proteger su salud auditiva.

Entre ellos, el 39% nunca se ha preocupado de cuidar su salud auditiva a través de la alimentación, mientras que un 14% considera que una dieta saludable no ayuda a prevenir los problemas auditivos. Y todo ello a pesar de que las personas diabéticas tienen el doble de probabilidades de sufrir pérdida de audición, según varios estudios recientes realizados por el National Center for Rehabilitative Auditory Research.



CON VISTA CANSADA...

sigue disfrutando de las lentes de contacto

Los présbitas pueden beneficiarse de la comodidad proporcionada por las lentes de contacto bifocales y multifocales.

A partir de los 45 años, la vista cansada (presbicia) hace que la mayoría de las personas necesite utilizar gafas para realizar sus actividades cotidianas. Si, además, se usan gafas para la miopía, habrá que estar alternando entre las gafas de cerca y las de lejos, por ese motivo muchas veces los présbitas se decantan por las gafas bifocales o progresivas. Sin embargo, ya hay otras opciones disponibles para las personas con vista cansada: las lentes de contacto bifocales y multifocales.

Las lentes de contacto bifocales y multifocales, tanto si son blandas como rígidas permeables a los gases, están disponibles en diferentes diseños y potencias para adecuarse a la visión y el

estilo de vida de cada persona. Algunos présbitas llevan las lentes de contacto todo el día, mientras que otros optan por las lentes de contacto para algunas actividades y las gafas para otras.

¿Cómo funcionan?

Las lentes de contacto bifocales tienen dos prescripciones en la misma lente, como las gafas bifocales.

El funcionamiento de las lentes de contacto bifocales y multifocales depende del diseño de la lente:

➤ Las lentes con diseños de visión alternada cuentan con dos segmentos de potencia, con una línea que separa el área de visión cercana del área de visión lejana. El ojo mira a través de uno u otro segmento, en función de si se quiere mirar de cerca o de lejos.

➤ Las lentes de visión simultánea dan a la vez la información al ojo sobre objetos que estén a una distancia alejada, intermedia o cercana, y es el cerebro de la persona el que selecciona automáticamente la imagen del objeto donde el ojo enfocó su mirada. De este modo, el sistema visual aprende a seleccionar la potencia correcta en cada momento en función de si pretendemos ver de cerca o de lejos. Los diseños de las lentes de visión simultánea pueden ser esféricos o de anillos concéntricos:

- Las lentes esféricas presentan diferentes potencias combinadas, integradas o mezcladas en toda la superficie de la lente. Se trata de lentes progresivas y el centro puede estar diseñado tanto para una corrección de cerca como de lejos.
- Las lentes concéntricas contienen una prescripción central para la visión de lejos o de cerca y un anillo o múltiples anillos de la potencia opuesta. En caso de que haya varios anillos, se alterna entre la prescripción de cerca y la de lejos.



LAS LENTES DE CONTACTO OFRECEN MAYOR LIBERTAD
PARA REALIZAR CIERTAS ACTIVIDADES COMO
LOS DEPORTES



Para todas las necesidades

Aunque este tipo de lentes existen desde hace muchos años, las nuevas tecnologías han hecho posible que, hoy en día, en el mercado exista una gran variedad de diseños diferentes, de tal modo que si no funciona uno se puede probar con otro. Los dos factores que el óptico-optometrista tendrá en cuenta a la hora de elegir las lentes son el tamaño de la pupila y la prescripción de cerca. En general, conviene probar diferentes diseños de lentes de contacto hasta encontrar el que va mejor.



PREVENIR LA CEGUERA Y MEJORAR LA CALIDAD VISUAL DE LOS HABITANTES DE TURKANA

Turkana es la provincia más al norte de Kenia, y también la más pobre, fronteriza con Sudán del Sur y Etiopía.

Cada año, a principios de mayo, un grupo de 15 voluntarios (oftalmólogos, optometristas, enfermeras, técnicos, etcétera) emprenden un viaje hacia Turkana de la mano de la Fundación Emalaikat, una ONG dedicada a promover la creación y el desarrollo de recursos acuíferos sostenibles en África, y la ONG Abre sus ojos, que tiene como función principal mejorar la calidad visual de las personas con discapacidad intelectual y colectivos desfavorecidos, con el propósito de continuar un proyecto para prevenir la ceguera y mejorar la calidad visual de los habitantes de la región.

UNIDAD DEL OJO

En la capital de dicho distrito, Lodwar, se encuentra la "Eye Unit", dentro del Lodwar District Hospital. Allí acuden los pacientes que viven en la capital y sus proximidades vienen por sus propios medios para ser atendidos por este equipo. Para aquellos que se encuentran más alejados o son nómadas y les resulta muy difícil llegar, cada día un grupo de 4 o 5 especialistas kenianos y españoles sale a las zonas más alejadas para poder revisarlos. Allí realizan un screening visual para valorar patologías, problemas refractivos o la necesidad de cirugía en determinados casos. A estos últimos los llevan a Lodwar para poder tratarlos (cirugía, gafas...) y darles la solución más adecuada.

El mayor riesgo, las cataratas

En Turkana, como en los demás países en vías de desarrollo, la primera causa de ceguera prevenible son las cataratas. También son muy comunes patologías ya desterradas en nuestro país como el tracoma o la oncocercosis.



UNA ÓPTICA PARA TODOS

Aparte de las cirugías que se realizan en el hospital se ha creado una óptica con todos los servicios, con material donado por empresas implantadas en España, donde optometristas nativos atienden durante todo el año a aquellos pacientes que lo requieren y aquellos operados de cataratas y que necesitarán unas gafas para visión próxima.

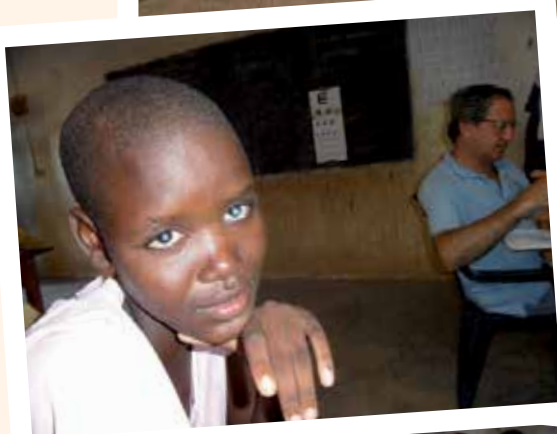


ESPECIALISTAS EN BAJA VISIÓN

Otro de los importantes proyectos optométricos implantado recientemente es la atención de pacientes con baja visión en un colegio de la región. Hace tres años un reducido grupo de especialistas españoles en Baja Visión y oftalmólogos veteranos de la campaña acudieron al Integrated Pri. School, colegio situado en Katilu, a más de tres horas de Lodwar por una carretera infernal y que tiene como principal objetivo la integración de niños con discapacidad visual en la educación. Este colegio alberga a más de 600 niños de los cuales un 20 por ciento padece problemas visuales severos o ceguera.

Patrocinadores solidarios

Este proyecto no sería posible sin la desinteresada colaboración de la Fundación F. Campo, Prats, Eschembach, Recoletos, Essilor, Low visión, Hoya, TDSO, Optim, Lotus y Cecop, así como los voluntarios que han pasado cada año por el Hospital de Lodwar y los donantes anónimos que han hecho posible que este proyecto se haya consolidado con el paso de los años.



Gafas de sol para todos

Para prevenir la ceguera, sobre todo en niños, se ha dedicado un importante esfuerzo para donar a todos los niños gafas de sol, ya que por su situación geográfica y forma de vida, están expuestos durante muchas horas al día a radiaciones perjudiciales.

RETINOSIS PIGMENTARIA

Visión limitada por la noche

A pesar de ser una enfermedad muy poco frecuente y de carácter hereditario. Es bueno conocer sus síntomas para estar alerta, uno de los más importantes es la disminución de la visión por la noche.

La retinosis pigmentaria provoca una degeneración lenta y progresiva de la retina. Entre los síntomas de la retinosis pigmentaria destaca la disminución de la visión nocturna o en condiciones de baja iluminación ambiental, la pérdida de la visión lateral o periférica, lo que origina un estrechamiento concéntrico del campo visual; y la pérdida de la visión central, en los casos más avanzados.

Los síntomas, a menudo, comienzan a manifestarse en la niñez, pero los problemas visuales graves no se presentan hasta el inicio de la edad adulta, entre los veinte y los treinta años. En una fase avanzada de la retinitis pigmentaria, solo se conserva una pequeña área de visión central, además de una ligera visión periférica.

Causas hereditarias

No se conoce mucho acerca de las causas de la retinosis pigmentaria, excepto que se trata de una patología hereditaria. Dado que esta condición está asociada con diferentes genes, el hecho de que uno de los dos progenitores no haya desarrollado la enfermedad no significa que sus descendientes no puedan llegar a padecerla.

Detección y estudio

Cuando existe sospecha de retinitis pigmentaria, lo más probable es que se lleve a cabo un

Consecuencias y calidad de vida

- **CON EL PASO** del tiempo, la retinosis pigmentaria continúa su progresión, aunque de forma lenta. Resulta difícil predecir la magnitud de la pérdida visual o la rapidez con que se desarrolla, aunque la ceguera total es poco común. En un momento dado se recomendará a los pacientes que conduzcan solo durante el día o por calles muy bien iluminadas, aunque, finalmente, se les recomienda que ya no conduzcan.

examen de campo visual tras los exámenes oculares rutinarios para determinar el grado de pérdida visual periférica. Además, pueden ser necesarios otros exámenes especializados para evaluar la visión de los colores y la visión nocturna.

Tratamiento de problemas asociados

Actualmente, no existe un tratamiento efectivo para la retinosis pigmentaria, enfermedad que no se puede curar, pero ya se están desarrollando implantes retinianos y otras terapias innovadoras. No obstante, sí es posible tratar los problemas oculares asociados, entre los que se encuentran las cataratas precoces o el edema macular. El paciente también puede acudir a un óptico-optometrista especialista en baja visión, quien puede orientarle en cuanto al uso de ayudas para magnificar e iluminar los objetos, tanto en casa como en el lugar de trabajo.

EL USO DE GAFAS DE SOL FRENTE A LA LUZ ULTRAVIOLETA PUEDE CONTRIBUIR A PRESERVAR LA VISIÓN

KODAK
PowerUp™



SIGUE TRABAJANDO

SIGUE SONRIENDO

SIGUE DISFRUTANDO

KODAK Lens desarrolla un nuevo diseño de lentes monofocales que ayuda a tus ojos en sus exigencias diarias y les proporciona bienestar.

Fatiga visual, dolores de cabeza, ojos irritados... KODAK PowerUp combate todos estos síntomas de la fatiga visual gracias a su potenciador visual que permite a tus ojos

llegar al final del día más relajados y menos cansados. Disponible con un **potenciador visual de 0.40D, 0.66D o 1.00D.**

Para una mayor protección, añade el tratamiento BluProtect que permite proteger tus ojos de la luz azul nociva que emiten los dispositivos digitales.

Con KODAK PowerUp tus ojos podrán seguir tu ritmo a lo largo de todo el día.

Disfruta el *Color* de la vida

Kodak LENS

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

OPTI BOX10

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



Lanzamos el **NUEVO** servicio exclusivo para
ópticas **OPTI BOX10** que le permitirá llegar
a sus clientes con la garantía del especialista
en **paquetería urgente**.

OPTI BOX10 incluye 10 cajas con las que
podrá enviar hasta 2 Kilos de mercancía
de forma segura y urgente **a cualquier
destinatario** (servicio peninsular 24h
y Baleares 48h)



NUEVO



Correos Express

Llámenos ahora y reciba
su **OPTI BOX10**

t. 902 1 22 333

o solicítelo por e-mail:

opticas@correosexpress.com

o por Fax: 91 670 82 64

Con la confianza del Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas y la Federación Española de Asociaciones del Sector Óptico.