

NIEVE

LLEGA EL MOMENTO
DE LA PREVENCIÓN

¡APARTA LOS MALOS HUMOS!

EFFECTOS DEL TABACO
SOBRE LA VISTA

SEÑALES

QUE INDICAN
UN PROBLEMA
VISUAL
EN NIÑOS

10

CONSEJOS
PARA UN
AÑO

con buena salud ocular

SALUD
VISUAL
EN EL
EMBARAZO



VARILUX[®] series[™]



¡GRACIAS!

Más de **10.000** consumidores han elegido a **Varilux X Series** como **producto del año**.



DISFRUTA
CADA DETALLE
DE TU MUNDO



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

Cuando se inicia un nuevo año todos elaboramos nuestra personal lista de buenos propósitos para cumplir en los próximos 12 meses, pero es común que cuando pasa un tiempo se nos van olvidando las buenas intenciones. Por eso, en este número que tienes entre tus manos, Funsavi quiere seguir recordándote que uno de los objetivos principales que debe estar en tu lista de buenos propósitos siempre debe ser cuidar tu salud, y por supuesto tu salud visual. Te ofrecemos en las siguientes páginas 10 consejos con los que podrás empezar a cuidar tu salud visual para conservar una vista en óptimas condiciones durante todas las etapas de tu vida. Por otra parte, encontrarás artículos de carácter práctico sobre cómo elegir la montura de tu gafa, consejos para viajar con lentes de contacto o qué hay que tener en cuenta a la hora de comprar unas gafas de sol. Además, te explicamos qué es la visión binocular y por qué es importante, trataremos la retinopatía diabética –una de las mayores huellas que puede dejar la diabetes en nuestra salud–, y un artículo especial para las mujeres embarazadas sobre los cambios que experimentará su visión en los nueve meses de espera.

JUAN CARLOS MARTÍNEZ MORAL

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

s u m a r i o



8

10 CONSEJOS

Para un año con buena salud ocular

Noticias	4
Consultas	6
Nieve, así afecta a tus ojos	12
Señales de un problema visual en niños	14
Salud visual en el embarazo	16
Prevenir la retinopatía diabética	20
¿Sabes cómo elegir bien tus gafas?	22
Efectos del tabaco sobre la vista	26
Visión binocular	28
Viajar con lentes de contacto	30
Prevenir los acúfenos	32
¿Qué garantías debo exigir a la hora de comprar unas gafas de sol?	34

LA DETECCIÓN PRECOZ PUEDE EVITAR EL 50% DE LOS CASOS PÉRDIDA VISUAL



Los ópticos-optometristas de Segovia remarcan la importancia de la prevención y la detección precoz, con la consecuente derivación al especialista adecuado, como herramientas fundamentales con las que se pueden paliar hasta el 50 por ciento de los casos de pérdida visual, una condición que lleva progresivamente a la persona que la padece a experimentar un estado de discapacidad visual que le provoca la imposibilidad de realizar tareas en la vida cotidiana. Los profesionales de Segovia, integrados en el Colegio de Ópticos-Optometristas de Castilla y León (COOCYL), aseguran que con el control periódico del fondo de ojo que realiza el óptico-optometrista se puede advertir la aparición de la degeneración macular asociada a la edad (DMAE), que está detrás del 32% de los casos de baja visión y del 15% de los casos de ceguera.

LOS PACIENTES CON IMPORTANTES AFECTACIONES VISUALES POR MIGRAÑAS PUEDEN TENER UN MAYOR RIESGO DE ARRITMIAS CARDIACAS

Una nueva investigación sugiere que las personas que experimentan trastornos visuales antes de la aparición de una migraña tienen más probabilidades de desarrollar un ritmo cardíaco irregular.

El estudio, publicado en *Neurology*, informó que aquellos pacientes con migraña con aura visual tenían un 30% más de probabilidades de desarrollar fibrilación auricular que aquellos que no experimentaban dolores de cabeza y eran un 40% más propensos que las personas que experimentaban migrañas sin síntomas visuales.

En el estudio participaron 11.939 pacientes sin antecedentes de accidente cerebrovascular o fibrilación auricular que fueron seguidos dos décadas. De los participantes, 9.405 no experimentaron dolores de cabeza y 1.516 sufrieron migrañas. Dentro del grupo de migraña, 426 pacientes experimentaron migrañas con síntomas visuales.

Los resultados se ajustaron por edad, sexo, presión arterial, tabaquismo y otros factores.





UN ESTUDIO IRLANDÉS INVESTIGA LA RELACIÓN ENTRE EL RELOJ CORPORAL Y LA MIOPIA

Un trabajo de investigación de un equipo de la Universidad del Ulster (Irlanda) intenta entender cómo un reloj corporal natural interrumpido podría conducir al desarrollo de la miopía.

Los expertos estudiarán a niños que se consideran en bajo y alto riesgo de desarrollar miopía. Tomarán muestras de saliva y analizarán los niveles de melatonina presentes, así como datos de la historia familiar, calidad del sueño y personalidad. Los hallazgos podrían proporcionar evidencia científica para la promoción de un ritmo circadiano saludable para ayudar a prevenir la miopía.

En el Reino Unido y en otros países europeos ha habido un gran aumento en el número de niños diagnosticados con miopía a una edad más temprana.

El Dr. Neil Ebenezer, director de Investigación dijo: "Es importante establecer si existe algún vínculo entre el ritmo circadiano y la falta de visión, que en realidad está aumentando en los niños. El conocimiento obtenido del proyecto de investigación podría ayudar al desarrollo de nuevos tratamientos. En el futuro, regular los niveles de melatonina podría allanar el camino para tratar a las personas con riesgo de miopía".

UNA INVESTIGACIÓN RELACIONA OBESIDAD CON PÉRDIDA DE VISIÓN

La investigación realizada por NHS Fife y la Universidad de St Andrews (Fife, Escocia) ha resaltado el impacto negativo de la obesidad en la salud ocular. El estudio describió cada nuevo diagnóstico de hipertensión intracraneal idiopática (HII) en el departamento de oftalmología de NHS Fife entre agosto de 2013 y julio de 2014.

Dentro de este período, 13 pacientes recibieron un nuevo diagnóstico de la afección, que generalmente afecta a mujeres jóvenes con sobrepeso.

El Dr. Colin Goudie, del servicio de oftalmología del Centro Ocular Princesa Alexandra, en Edimburgo, dijo que la incidencia de 3,56 casos por cada 100.000 personas en la población de Fife fue "significativamente mayor" que las estimaciones anteriores. "Creemos que esto se debe a los altos niveles de obesidad en la región", dijo. "Encontramos que la incidencia de HII en Fife,



con afectación ocular, fue entre dos y seis veces mayor que la informada anteriormente en otros estudios realizados en países con un desarrollo similar", dijo el Dr. Goudie.

Los investigadores destacaron que alrededor del 10 al 15% de los pacientes con HII padecen una discapacidad visual irreversible. En 2017, cerca de un

tercio de la población adulta en Escocia se clasificó como clínicamente obesa. En el estudio de Fife, todos los pacientes diagnosticados con HII durante el período de estudio tenían sobrepeso, con un IMC promedio de 36. El dolor de cabeza fue el síntoma más frecuente de presentación, mientras que tres pacientes se encontraban asintomáticos, pero se identificaron discos inflamados durante una prueba de rutina de la vista. Un paciente experimentó síntomas visuales." Esto se puede aumentar con medicamentos y, a veces, con cirugía para prevenir cualquier daño a la vista a largo plazo y mejorar los síntomas del dolor de cabeza", dijo. Sin embargo, concluyó "existe un grupo de pacientes que aún pueden desarrollar una pérdida de la visión progresiva y permanente a pesar del tratamiento inmediato", advirtió el Dr. Blaikie.

¿Puedo usar lentillas si tengo vista cansada y miopía? Me resulta muy cansado tener que llevar dos gafas siempre.

Ana



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 presbíteros 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 presbíteros 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.

¿Qué juguetes le puedo dar a mi hijo de 6 meses para estimular su vista?

Rita



A partir del tercer mes de vida el niño ya comienza a desarrollar la coordinación ojo-mano, mientras que es a partir de seis meses cuando comienza a tener visión binocular y cromática. Por tanto, ya puede controlar la dirección de su mirada y manos para empujar e incluso coger objetivos. Es por tanto el momento de empezar a jugar con cubos que se apilan o empujar cochecitos.

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



Me suele molestar mucho la luz y los días muy claros, ¿tendré fotofofia? ¿Cómo se detecta?

Susana



Los síntomas de la fotofofia varían mucho en función de la persona. En algunos casos, la única manifestación es la propia sensibilidad a la luz. Además, un paciente puede sufrir fotofofia un día y no al día siguiente, todo en función de cómo evolucione la condición que se encuentra detrás de esa sensibilidad. Entre las manifestaciones de la fotofofia destacan la incomodidad, necesidad de entrecerrar o cerrar los ojos, picor y lagrimeo excesivo.

¿Cómo se puede detectar el astigmatismo?

María



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

¿Cómo son las lentes antirreflejantes, y para qué sirven?

Luis



Las lentes antirreflejantes eliminan prácticamente todos los reflejos de la superficie de las lentes que dificultan la visión, especialmente frente a la pantalla del ordenador o durante la conducción. Los tratamientos antirreflejantes también mejoran la apariencia de las gafas, aumentan ligeramente la agudeza visual y pueden hacer que las lentes gruesas parezcan más finas.

Esríbenos

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

10 CONSEJOS

para un año con buena salud ocular

Estamos en los inicios de un nuevo año donde comienzan a surgir una gran lista de propósitos que queremos llevar a cabo los próximos 12 meses, ¿qué tal si entre ellos incluimos algunos para cuidar nuestros ojos?

Evita las molestias oculares provocadas por el ordenador

Reduce las horas de uso de este tipo de dispositivos en la medida de lo posible. Si ya tienes que utilizar el ordenador por tu trabajo evita estar también las horas libres de trabajo conectado a dispositivos móviles, tablets, etcétera.

Parpadea con frecuencia cuando estés frente al ordenador para mantener el ojo hidratado.

Cada hora de exposición a las pantallas descansa entre tres y cinco minutos.

Utiliza unas gafas con un recubrimiento antirreflejante de luz azul que elimina cerca del 20% 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.

Utiliza filtros específicos que se adhieren a la pantalla e impiden que pase una gran parte de la luz azul.

Dale importancia a la alimentación

Nuestros ojos también notan si nos alimentamos bien o no, de hecho, se ha demostrado que seguir una dieta rica en frutas y verduras antioxidantes, en la que se incluyan con frecuencia alimentos ricos en ácidos grasos Omega 3, y se ingiera al menos dos litros de agua al día, ayuda a evitar la sequedad ocular. Además, los vegetales y las frutas anaranjadas o amarillentas como el maíz, la calabaza, la naranja, la mandarina, o el melocotón tienen niveles elevados de zeaxantina, que es un pigmento antioxidante que se encuentra en la retina, y protege contra los efectos de los radicales libres nocivos para las células, previniendo las enfermedades oculares relacionadas con la edad.

El aceite de oliva, por su parte, ayuda a prevenir enfermedades como la degeneración macular del ojo.

También es importante evitar los alimentos grasos o azucarados que favorecen la obesidad, la hipertensión arterial, la diabetes y la hipercolesterolemia, ya que las personas con estas patologías son más propensas a sufrir un envejecimiento ocular prematuro.

Consume también alimentos con vitamina E, que tienen acción antioxidante. Es la principal vitamina antienviejecimiento, que prolonga el buen estado de la vista.



PARA ALCANZAR TUS METAS ESTE AÑO ES
FUNDAMENTAL QUE SEAS REALISTA. PRIORIZA LAS
MÁS IMPORTANTES PARA TI Y LAS QUE DE VERDAD
ESTÁS DISPUESTO A CUMPLIR







Optimiza el grado de humedad de las estancias

Es importante para evitar la sequedad ambiental. Se recomienda que el grado de humedad esté entre el 35 y el 45 por ciento. Para conseguirlo, nos podemos ayudar de un humidificador o colocar recipientes de cerámica con agua cerca de los radiadores para que se evapore el agua. Además, aunque haga frío, tenemos que adquirir la costumbre de ventilar la habitación al menos una vez al día. Se recomienda que sea a primera hora del día y durante unos diez minutos.

Revisa tu visión una vez al año

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. Recuerda que la mayoría de los problemas oculares y visuales, incluso los más graves como el glaucoma, tienen remedio si el diagnóstico es temprano. Y si sufres enfermedades como la miopía o el astigmatismo, la visita regular a tu óptico-optometrista controlará el avance de estas patologías.

Cuida la piel de tus ojos

No restes horas al sueño y mantén el estrés a raya. Además, prueba a dormir con la cabeza un poco más elevada que el resto del cuerpo para evitar la concentración de fluido en los párpados inferiores.

Las cremas específicas para el contorno de ojos te ayudarán a hidratar y nutrir la delicada piel de la zona de los ojos.

Disminuye la sal en tu dieta.

Consume alimentos ricos en vitamina C (para fortalecer las paredes de los vasos sanguíneos), en potasio (para eliminar el exceso de fluidos), y en antioxidantes, como los arándanos, el té verde o negro, las uvas pasas, el perejil, las cebollas y las legumbres.





Usa 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.

Adquiere siempre las gafas de sol en un establecimiento sanitario de óptica, con el cumplimiento de la normativa de calidad, seguridad y garantía.

Practica ejercicio

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.

Lleva una buena higiene

No te toques los ojos con las manos sucias y no los frotes compulsivamente.

Su usas lentes de contacto, hay que tener especial cuidado con la higiene, y seguir siempre las indicaciones que da el óptico optometrista sobre cuidado y mantenimiento.

Las mujeres que se maquillen deben tener aún más cuidado con sus ojos 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.

No fumes

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 una serie de condiciones que afectan al ojo.

Evita las grasas saturadas

Este tipo de grasas 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.



El estrés y el ajetreo del día a día nos quita muchas veces el tiempo que nos gustaría tener para cuidarnos. Un magnífico propósito para el nuevo año es sacar un rato cada día para mimarnos. Elige lo que te guste: deporte, manualidades, lectura... Sirve cualquier actividad que te relaje y con la que disfrutes y dedícale unos minutos cada día, no es necesario que sea un rato muy largo, pero sí tiene que ser sagrado. Verás como ese tiempo te carga las pilas para el resto de la semana.

NIEVE

Así afecta a tus ojos

Si vas a la nieve importa mucho cuidar la salud de tus ojos, ya que la altitud y el efecto del manto blanco pueden afectarles muy negativamente.

A la alta radiación solar que nos exponemos en la montaña, hay que sumarle la posible presencia de nieve. Y es que esta 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.

Daños que sufren nuestros ojos

De forma consciente podemos notar ciertas molestias en los ojos cuando no los protegemos adecuadamente en un ambiente ventoso y/o con nieve. Sin embargo, los efectos de esta falta de protección van más allá. La radiación ultravioleta acelera la aparición de ciertos tipos de cataratas y de la degeneración macular asociada a la edad, dos de los problemas de salud ocular más frecuentes durante la madurez. A su vez, a corto plazo también pueden aparecer otros problemas como ftofobias, conjuntivitis, y úlceras que si no son tratados adecuadamente pueden derivar en problemas más graves.

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:

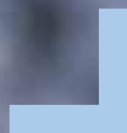
Cuando el viento impacta sobre nuestra cara favorece la sequedad ocular.

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.

Gafas de sol, siempre

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 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. Por eso no olvides llevar siempre unas gafas de sol con filtro UV cuando vayas a la nieve, para usarlas cuando te quites la máscara de esquí o simplemente cuando estés en un entorno nevado. Consulta con tu óptico-optometrista por las lentes más adecuadas para ti y recuerda que las gafas de sol son productos sanitarios que debe adquirirse en establecimientos sanitarios de óptica, nunca en bazares o mercadillos, que no garantizan la seguridad y salud de nuestros ojos. ☐

SEGÚN AUMENTA LA ALTITUD, LA ATMÓSFERA ATENÚA MENOS LOS RAYOS SOLARES Y, POR TANTO, SON MÁS INTENSOS Y MÁS PELIGROSOS PARA NUESTRA SALUD



SEÑALES

que indican un problema visual en niños



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

Situaciones de riesgo

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

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



En niños menores de 1 año,

la visión considerada normal es inferior a la del adulto. En condiciones normales, se observan estas características:

- **Menos de 1 mes:** cierra los ojos si le acercamos una linterna.
- **1 - 2 meses:** mira a la linterna y sigue una mano que se mueva despacio.
- **2 - 4 meses:** sigue cada vez más objetos en movimiento y comienza a jugar con su mano.
- **5 - 6 meses:** se dirige a los juguetes con precisión y los coge.

En niños mayores de 5 años,

podemos preguntarnos:

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



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.

SALUD VISUAL

en el embarazo

El embarazo es una etapa llena de cambios tanto físicos, como psicológicos. El cuerpo de la mujer sufre una serie de alteraciones, que también afectan a sus ojos.

A partir de la semana 32, debido a la retención de líquido en la córnea y el cristalino, puede producirse un aumento de la miopía, lo que se traduce en una visión más borrosa de los objetos distantes. En la mayoría de los casos, estos cambios temporales no requieren el uso de gafas o el aumento de la graduación de las lentes que ya se están utilizando, dado que se revertirán aproximadamente a los dos meses de dar a luz.

Las embarazadas hipermétropes pueden experimentar dificultades para leer o, incluso, para la visión lejana si desarrollan el síndrome de insuficiencia de acomodación transitoria, que se puede prolongar hasta el final de la lactancia.

Incomodidad con las lentes de contacto

Algunas embarazadas experimentan incomodidad al llevar sus lentes de contacto como consecuencia de los cambios en la forma de la córnea. Además, la hinchazón de la córnea puede originar edema, lo que incrementa la irritación. Por eso, ante estas molestias, lo recomendable



LA MAYORÍA DE LOS CAMBIOS EXPERIMENTADOS DURANTE
LA GESTACIÓN SON LEVES Y DESAPARECEN A LOS POCOS
MESES DE DAR A LUZ



es alternar su uso con el de las gafas. Asimismo, el periodo de gestación no resulta el momento adecuado para comenzar a utilizarlas.

Sequedad ocular

Los cambios hormonales también provocan sequedad ocular, ya que la calidad y cantidad de la lágrima puede variar de manera sustancial, lo que se traduce en sensación de cuerpo extraño, quemazón, picor o, incluso, lagrimeo excesivo. Si se opta por las gotas para aliviar estos síntomas,

conviene hablar con el especialista, porque algunas soluciones pueden contener ingredientes activos no recomendables durante el embarazo.

Párpados hinchados

La hinchazón alrededor de los ojos es otro síntoma común durante el embarazo. Aunque no supone un problema grave, puede resultar incómodo e interferir con la visión periférica. Incrementar el consumo de agua ayuda a disminuir la retención de fluidos.



Visión borrosa por hipertensión

El incremento natural en la tensión arterial experimentado durante el embarazo a veces causa visión borrosa o hace que se vean puntos. Esto es bastante común pero, en niveles excesivos, la hipertensión aumenta el riesgo de problemas más graves como el desprendimiento de retina. De hecho, esos puntos en la visión podrían ser escotomas, que resultan indicativos de preeclampsia o eclampsia, complicaciones que, a veces, provocan que la presión arterial sea peligrosamente alta. Los escotomas no deben confundirse con las moscas flotantes que se mueven a lo largo del campo visual y que no suelen revestir un riesgo especial.



**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

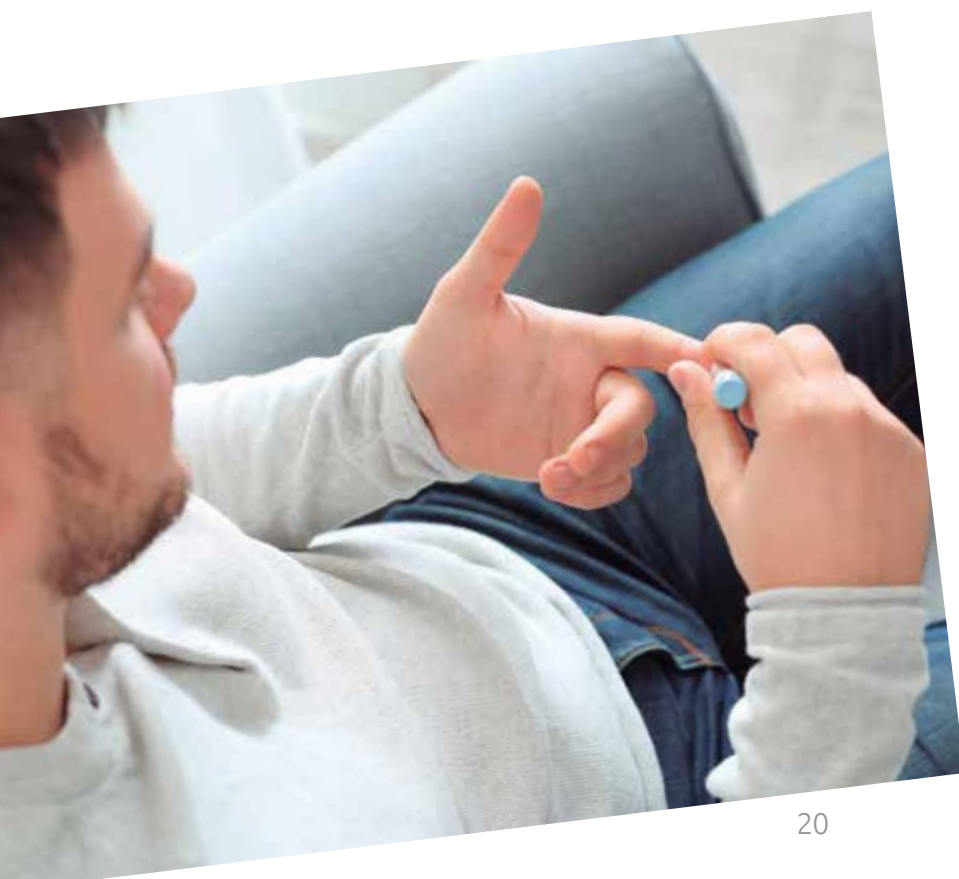


PREVENIR LA RETINOPATÍA DIABÉTICA

con una visita a tu óptico optometrista

La detección temprana de problemas en los ojos debidos a la diabetes y un tratamiento adecuado pueden detener la pérdida de visión. Por ello se recomienda el cribado adecuado de la retinopatía diabética con ópticos-optometristas.

Si tienes diabetes es muy importante que realices exámenes visuales periódicamente para prevenir y detectar las complicaciones más habituales que la diabetes provoca en la visión, como es la retinopatía diabética, pero también para controlar los cambios en la agudeza visual que se dan cuando tienes este tipo de enfermedad. Estas revisiones rutinarias para el control y detección las puede realizar el óptico-optometrista en el establecimiento sanitario de óptica.



LA RETINOPATÍA
DIABÉTICA
PUEDE
CONDUCIR A LA
CEGUERA

¿Cómo daña la diabetes a los ojos?

Con el paso de los años, la duración de la enfermedad y un control deficiente de los niveles de glucosa en sangre se van agravando toda una variedad de lesiones en los ojos:

- **Ojo rojo:** esto se produce por las alteraciones que se producen en la superficie ocular.
- **Conjuntivitis bacteriana:** los diabéticos suelen tener más riesgo de sufrir conjuntivitis bacteriana.
- **Mala cicatrización de la córnea:** ya que tiene una menor sensibilidad.
- **Fluctuaciones de la graduación de la vista:** se producen cuando aumentan los niveles de glucosa en sangre debido a que su cristalino se hincha. Por eso es muy importante que una persona con diabetes se mida su nivel de glucosa en sangre antes de ir a graduarse la vista. Durante estos episodios de elevación de la glucosa puede haber un aumento de más de dos dioptrías en la graduación de sus gafas, la cual desaparece después de disminuir los niveles de glucosa sanguínea.
- **Cataratas prematuras:** debido a una alteración enzimática del cristalino.

El óptico-optometrista, un aliado

La detección precoz de la diabetes hace que se traten estas alteraciones visuales antes de que se produzca una pérdida irreversible de la visión, que en algunos casos puede conducir a la ceguera.

El óptico-optometrista tras la exploración visual y ocular puede emitir un informe al médico de familia y al oftalmólogo.



- **Alteración de la visión de los colores y disminución de la visión en sitios poco iluminados.**
- **Aumento del riesgo de tener glaucoma,** que es una enfermedad en la que hay que controlar la tensión ocular para evitar la ceguera.
- **Neuropatía diabética.** Esta afectación en la señal nerviosa puede provocar edema en el nervio óptico de la retina asociado a hemorragia. También puede tener visión doble por afectación de la musculatura ocular.
- **Retinopatía diabética,** en la cual en la retina se van produciendo exudados, hemorragias, formación de nuevos vasos sanguíneos imperfectos y complicaciones que pueden conducir a la ceguera.

¿SABES CÓMO ELEGIR

bien tus gafas?

Las gafas son el tratamiento de corrección visual más antiguo que se conoce. La evolución que han experimentado hasta la actualidad es tan amplia como adecuada a las necesidades de cada persona.

Hoy en día, los ópticos-optometristas no solo prescriben gafas para compensar un determinado defecto de refracción, como miopía, hipermetropía o astigmatismo, sino también como prevención de ciertas patologías, especialmente en los niños.

No es igual la utilización que puede darle a unas gafas una persona mayor jubilada que el uso que pueda hacer de ellas un estudiante al que le gustan los deportes de invierno. Tu óptico-optome-

trista estudiará tu caso particular y te aconsejará la mejor solución posible.

Qué hay que tener en cuenta

En unas gafas, tan importante es el tipo de lente como las prestaciones y tratamientos ópticos que incorporan las lentes. Por ejemplo, puede ser importante para ti que las lentes lleven antirreflejante –que disminuyen al máximo los reflejos del sol y de la luz artificial, eliminando deslumbramientos e incrementando el contraste–, que las lentes sean coloreadas o que cambien de color según la intensidad de la luz, que tengan filtro ultravioleta, etcétera.

Calidad de las lentes

La salud visual y ocular del usuario, la carencia de otros problemas, como dolores de cabeza, de



SOLO OBTENDREMOS UNA PLENA GARANTÍA DE QUE
NUESTRAS GAFAS CUMPLEN TODOS LOS REQUISITOS DE
CALIDAD LEGALMENTE EXIGIDOS SI LAS ADQUIRIMOS EN UN
ESTABLECIMIENTO SANITARIO DE ÓPTICA



cuello, mareos o vértigos, y sobre todo la eficacia visual en toda circunstancia están relacionados directamente con la calidad óptica de las lentes que utilicemos. Si decidimos, por cualquier motivo –sobre todo el económico–, comprar unas gafas “baratas” para solucionar nuestro problema visual en cualquier establecimiento no autorizado legalmente para su comercialización, debemos saber que nuestra salud y nuestro óptimo rendimiento en el desarrollo de cualquier actividad cotidiana corren un serio riesgo. Solo obtendremos una plena garantía de que nuestras gafas cumplen todos los requisitos de calidad legalmente exigidos si las adquirimos en un establecimiento sanitario de óptica.

El periodo de adaptación

No tendrás prácticamente ningún problema de adaptación si tus gafas tienen una graduación baja, –de miopía o de hipermetropía– y una buena visión binocular (utilización conjunta y coordinada de ambos ojos a la vez). En poco tiempo te acostumbrarás a llevarlas puestas y te ayudarán en la realización de tus labores cotidianas.

Ahora bien, si tienes una alta graduación (muchas dioptrías), puede que necesites un determinado periodo de adaptación, aprendiendo de nuevo a coordinar perfectamente el movimiento



El cuidado de tus gafas

SIEMPRE LIMPIAS

- *Límpialas a diario con la gamuza seca y suave que te obsequiará el óptico-optometrista junto con tus gafas.*
- *Si la montura es de material plástico, y si tu óptico-optometrista así te lo aconseja, lávalas con agua tibia y jabón neutro. Acláralas bien y sécalas con un paño fino.*
- *En el caso de contar con una montura metálica, no utilizaremos nunca sustancias abrasivas; podríamos deteriorar la superficie del metal y, lo que es más importante, que nuestra piel podría sufrir una reacción alérgica. Lo ideal es limpiarlas igualmente con un paño suave o con algodón.*

TRÁTALAS CON PRECAUCIÓN

- *No te quites las gafas con una sola mano, ya que corres el riesgo de deformar las varillas. Retíralas utilizando siempre las dos manos.*
- *Jamás dejes tus gafas apoyadas sobre las lentes encima de una mesa o cualquier otra superficie, ya que podrían rayarse.*
- *Nunca debemos acercar las gafas a una fuente de calor o dejarlas durante mucho tiempo en el interior de un coche a pleno sol. El calor dilatará los materiales y los deformará.*
- *Las gafas siempre deben guardarse siempre en el interior de su funda protectora.*



de la mano y el de la cabeza con el de los ojos. En cualquier caso, si pasado un tiempo continúas con problemas visuales, mareos o vértigos, quizás tus lentes necesiten un pequeño reajuste para conseguir poco a poco que su uso te sea cómodo y eficaz.

Monturas: no solo estética

Por supuesto, en la elección de las gafas será importante el tamaño y la forma de la montura, no solo por la estética o por nuestro trabajo y aficiones, sino también para que nuestra visión sea cómoda y eficaz.

Los materiales en los que está fabricada la montura (diferentes metales, plástico, acetato...) influyen en el peso de las gafas e incluso en su durabilidad. Además, hay que probarse distintas formas para comprobar con cuál de ellas nos sentimos más cómodos sin que la visión se distorsione. La forma de la cara, la distancia interpupilar, el tamaño del puente y la distancia entre el frente y

la varilla son los factores anatómicos más importantes que se observan a la hora de buscar unas monturas adecuadas.

Especial para los niños

Muchos de los grandes diseñadores y firmas especializadas realizan diseños de monturas específicos para los más pequeños, jugando con las formas, con variados colores y estilos, e incluso personalizándolas con sus personajes favoritos. Las monturas de material plástico son resistentes y se consideran las mejores para bebés que necesitan corrección desde sus primeros años.

Los metales, como el titanio o el acero inoxidable también se aplican a las monturas infantiles. El primero, es por su flexibilidad y durabilidad, uno de los materiales más comunes y uno de los más recomendados por los ópticos-optometristas. El acero inoxidable es liviano y fuerte, y resiste bien el trato que le dan los niños en todo momento.

También es importante tener en cuenta si el niño practica deportes de manera frecuente, ya que de estas actividades dependen las gafas que escoja.



Transitions

light under
control

Las lentes inteligentes
que se adaptan a la luz
Claras en interiores
Oscuras en exteriores



Transitions
Signature™

Disponible en 7 colores:



GRAPHITE GREEN



MARRÓN



GRIS



ÁMBAR



AMATISTA



ESMERALDA



ZAFIRO

4 NUEVOS
Style colors

Transitions
XTRActive™

Disponible en 3 colores:



GRAPHITE GREEN



MARRÓN



GRIS

Transitions is a registered trademark and the Transitions logo is a trademark of Transitions Optical, Inc. used under license by Transitions Optical Limited. Light Under Control is a trademark of Transitions Optical Limited. ©2018 Transitions Optical Limited. Photochromic performance is influenced by temperature, UV exposure and lens material.

¡APARTA LOS MALOS HUMOS!

Efectos del tabaco sobre la vista

● **CATARATAS:** la Organización Mundial de la Salud, entre otras muchas instituciones de la salud, ha demostrado que el tabaco provoca y agrava las cataratas (enfermedad visual que consiste en la opacidad del cristalino del ojo, que impide el paso de la luz, y que puede derivar en ceguera irreversible). Las cataratas son un 40% más frecuente en personas fumadoras. Esto se debe a dos razones: por un lado, la acción directa de las sustancias tóxicas del humo en los ojos y, por otro, la liberación en los pulmones de elementos químicos que, a través del torrente sanguíneo, llegan al globo ocular y afectan a su irrigación. La pérdida de visión está relacionada con la disminución de nutrientes y antioxidantes que genera el humo, responsables de mantener la transparencia del cristalino que, tras la oxidación, tiende a deteriorarse.

● **DMAE:** el tabaquismo también es uno de los factores de riesgo prevenibles para la Degeneración Macular Asociada a la Edad (DMAE) en la retina. De hecho, estudios realizados han demostrado que los fumadores y los exfumadores tienen más probabilidades de desarrollar DMAE que quienes nunca han fumado. En la mayoría de los estudios, el riesgo de desarrollar la enfermedad se multiplicó por 2,5 a 4,5 en los fumadores actuales; a su vez, también se descubrió que la posibilidad de padecer DMAE era mayor según aumentaba el número de cigarrillos fumados por día, así como con el

Dejar de fumar es una de las mejores inversiones que puede realizar para tu salud, incluida tu salud visual. ¿Cómo afecta el tabaco a tu salud visual?

número de años-paquete fumado. Esto demuestra los efectos del consumo acumulado durante la vida. Sin embargo, también se observó que el riesgo de padecer la patología disminuyó con el tiempo desde el cese del hábito de fumar. A su vez, otro estudio sugiere que el tabaquismo pasivo también se asocia con un mayor riesgo de DMAE. Los mecanismos exactos por los que el tabaquismo aumenta el riesgo de DMAE no están claros, probablemente son múltiples, incluyendo el estrés oxidativo, inflamación y disminución de pigmento macular.

¿Cómo mejora tu salud cuando dejas de fumar?

Dejar de fumar es una de las mejores inversiones que puedes hacer con respecto a tus ojos.

Fumar en la adolescencia aumenta sus riesgos futuros de cataratas y la degeneración macular relacionada con la edad.

Los fumadores tienen un 40% más de posibilidades de sufrir alguna enfermedad relacionada con los ojos y la vista. Y cuanto más fuma una persona, mayores son los riesgos.

La buena noticia es que, después de dejar de fumar, el riesgo de sufrir estas enfermedades de los ojos se vuelve casi tan bajo como para las personas que nunca han fumado.

- **TAN SOLO 20 MINUTOS DE ABANDONAR EL TABACO**, la presión sanguínea baja casi al mismo nivel en que se encontraba antes de fumar el último cigarrillo.
- **8 HORAS DESPUÉS**, el monóxido de carbono en sangre baja hasta lo normal.



- **24 HORAS DESPUÉS**, el riesgo de sufrir un ataque cardíaco disminuye.
- **1 SEMANA DESPUÉS**, la función pulmonar puede aumentar hasta un 30 por ciento. Además, los pulmones se limpian parcialmente, se respira mejor y se reducen las infecciones.
- **UN AÑO DESPUÉS**, el riesgo de desarrollar una insuficiencia coronaria, se reduce a la mitad del que afrontan los fumadores.
- **5 AÑOS DESPUÉS** el riesgo de sufrir un derrame cerebral se reduce al nivel de una persona que nunca ha fumado.

- **OJO SECO:** el consumo de tabaco también aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares que influyen indirectamente en la salud de tus ojos. El humo del tabaco, incluido el humo que recibes como fumador pasivo, es un irritante que empeora los síntomas del ojo seco; una enfermedad ocular muy incómoda que impide un óptimo equilibrio de la hidratación del ojo.

- **DAÑOS EN EL NERVIÓ ÓPTICO:** las personas que comen poco o mal, que fuman mucho y que también consumen cantidades excesivas de alcohol corren el riesgo de sufrir lo que se conoce como pérdida visual relacionada al nervio óptico (llamada también ambliopía del tabaco-alcohol).

- **RETINOPATÍA DEL PREMATURO:** fumar aumenta el riesgo de pérdida grave de la visión en personas con

otras enfermedades oculares. En el caso de las mujeres en estado de gestación tienen más probabilidades de dar a luz prematuramente, poniendo a sus hijos en mayor riesgo de una enfermedad llamada retinopatía del prematuro, así como otros problemas de salud.

- **RETINOPATÍA DIABÉTICA:** en las personas con diabetes con niveles elevados en la sangre de glucosa (azúcar), algunos estudios sugieren que fumar puede estar relacionado con mayores daños en los vasos sanguíneos de la retina, lo que en estos pacientes podría derivar con mayor facilidad en una retinopatía diabética. La persona en la que progresa una retinopatía diabética puede llegar a tener una pérdida considerable de visión, llegando incluso hasta la ceguera.

¿QUÉ ES LA VISIÓN BINOCULAR?

Un problema de nuestro tiempo

La visión binocular es la capacidad que nos permite ver el mundo en tres dimensiones y calcular las distancias que nos separan de los objetos situándolos en el espacio.

Cuando los seis músculos que mueven cada ojo trabajan juntos de una forma coordinada, los dos ojos están sincronizados en sus movimientos y en todas sus posiciones, haciendo que ambos tengan la misma visión y capacidad acomodativa o enfoque. El cerebro fusionará las imágenes

procedentes de ambos ojos en una única imagen en tres dimensiones. Por esta razón, si los dos ojos no miran exactamente en la misma dirección, la visión binocular es imposible.

Anomalías que pueden surgir

Las anomalías de la visión binocular son aquellos desórdenes visuales derivados de las dificultades en la coordinación motora o sensorial de los ojos, es decir, dificultades para dirigir ambos ojos a un punto determinado (convergencia). Los tres desórdenes binoculares más comunes son:

- Insuficiencia de convergencia, si convergen delante de ese punto.



Su tratamiento

El óptico-optometrista determinará el mejor tratamiento para los problemas relacionados con la visión binocular tras un estudio de cada caso en particular, ya que no todas las personas tenemos las mismas estructuras orgánicas, no vivimos en los mismos ambientes, poseemos los mismos hábitos de vida, realizamos los mismos deportes ni disfrutamos de los mismos entretenimientos en el tiempo de ocio. Entre los tratamientos más comunes se encuentran el entrenamiento visual, las compensaciones ópticas, como las gafas o las lentes de contacto, el uso de gafas con lentes especiales, etcétera.



LA MAYORÍA DE LAS ANOMALÍAS BINOCULARES SE PRODUCEN POR UN EXCESO DE TRABAJO EN VISIÓN CERCANA, POR EJEMPLO CON EL USO DEL ORDENADOR

- Exceso de convergencia, si convergen detrás de ese punto.

- Visión binocular eficaz, si tienen dificultades para mantener la convergencia.

Una característica común a todos los problemas de la visión binocular es que siempre están asociados a problemas de acomodación o enfoque, que es el aumento de la potencia refractiva del cristalino que permite al ojo enfocar objetos cercanos.

¿Cómo se manifiestan?

Una parte de los problemas llamados científicamente astenópicos, entre los que se encuentran dolores de cabeza, mareos, incapacidad de fijar la atención en la lectura en un tiempo prolongado,

visión doble, vértigos anormales, etcétera, están asociados a problemas de la visión binocular. Esto se traduce en un bajo rendimiento al realizar tareas determinadas en visión próxima, como leer, escribir, coser o planchar.

¿Cuáles son sus causas?

El desarrollo de las anomalías binoculares viene dado en muchas ocasiones por un exceso de trabajo en visión de cerca. Así pues, la escolarización, el estudio constante, los hábitos de lectura, la utilización excesiva de ordenadores, así como el entorno (mobiliario, iluminación, vicios posturales...) pueden favorecer el desarrollo de disfunciones binoculares.



VIAJAR CON LENTES DE CONTACTO

Recomendaciones y precauciones

Ya sea frente a la Torre Eiffel, el Empire State o el Taj Mahal, nada mejor que las lentes de contacto para apreciar las vistas.

Cuando vayas a salir de viaje, sobre todo cuando vayas a coger un avión, si eres usuario de lentes de contacto lo primero de todo recuerda quitártelas antes del vuelo. El ambiente dentro de la cabina resulta muy seco y suele provocar síntomas de incomodidad ocular. Además, es muy probable que, si el viaje es largo, te quedes dormido con ellas puestas. Si, aún así, quieres utilizarlas, pregunta al óptico-optometrista acerca del uso de gotas humectantes que eviten molestias. En el aeropuerto lleva contigo siempre el portales y los líquidos de mantenimiento para las lentes de contacto, por si acaso se pierde tu

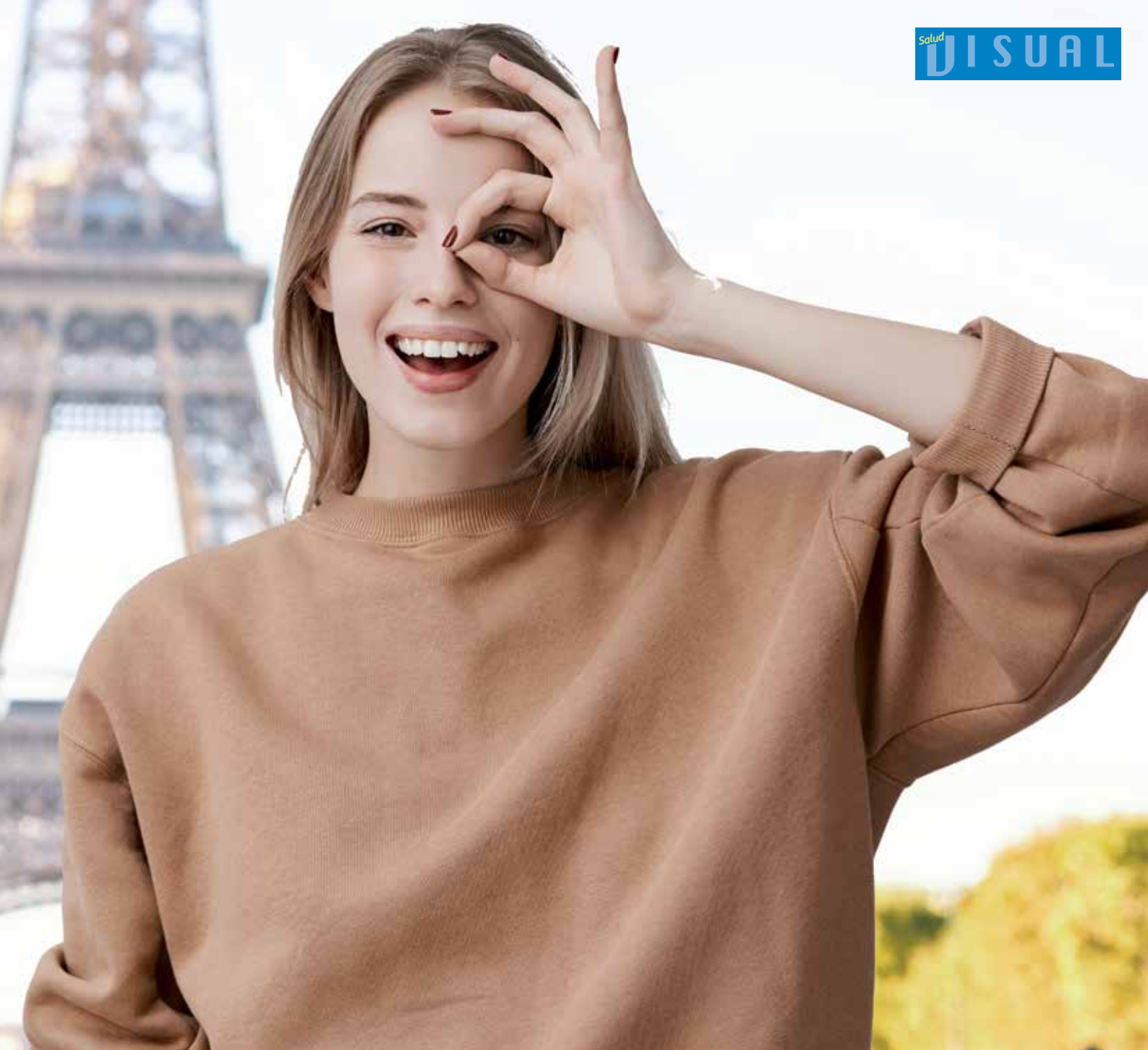
Kit de viaje

● **TENER UNO DE ESTOS KITS** que ya vienen preparados para las lentes de contacto puede ser útil. Son lo bastante pequeños como para caber en el bolso o el bolsillo del abrigo tienen todo lo que necesitas, incluido un espejo.

equipaje o las maletas se retrasan. Ten en cuenta que, en cabina, los envases no pueden superar los 100 ml de capacidad. El resto de envases deben guardarse siempre en el equipaje facturado. Recuerda que el entorno presurizado de la cabina puede hacer que los portales o los botes de soluciones sufran pequeñas fugas, por lo que lo mejor es guardarlos en bolsitas con un cierre hermético o tipo zip.

Cuando viajes a un país extranjero, lleva preparada información sobre la graduación de las lentes de contacto y algunas frases traducidas en el idioma local por si necesitas comunicar que has perdido las lentes de contacto. ☐

LLEVA LÁGRIMAS ARTIFICIALES COMPATIBLES CON LENTES DE CONTACTO EN MONODOSIS



Consejos para el viaje

- No te olvides de guardar unas lentes de repuesto en la maleta.
- Lleva tus propios líquidos de mantenimiento, porque puede que no encuentres los mismos en el lugar de destino.
- Combina el uso de lentes con el de gafas.
- Consulta a tu óptico-optometrista sobre la posibilidad de utilizar desechables diarias. Esta modalidad te permite estrenar lentes nuevas cada mañana y olvidarte de las soluciones, algo que resulta especialmente útil cuando viajas a sitios en los que la higiene puede suponer un problema.
- Nunca uses agua del grifo para limpiar las lentes.
- Protege tus ojos con gafas de sol si el clima es muy seco o extremo y, por supuesto, no te pongas las lentes si tienes síntomas de enrojecimiento, picor, etcétera.



PREVENIR LOS ACÚFENOS

Y mejorar tu calidad de vida

Los acúfenos son sonidos de baja intensidad que no proceden de una fuente externa. Afectan a una de cada cinco personas y son síntoma de la pérdida auditiva derivada del envejecimiento, una lesión en el oído o una patología del sistema circulatorio.

Un 8% de la población mundial padece acúfenos y al menos un 30% de ella los ha sufrido alguna vez, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). En España, se estima que hay cerca de cuatro millones de afectados por este trastorno auditivo.



Los acúfenos pueden hacer que percibamos sonidos fantasma muy variados, desde un tictac o un latido hasta un repique, un zumbido o un silbido, en tonos bajos o altos, en uno o ambos oídos y de forma ocasional o continua.

Su intensidad y tono pueden variar y ser más suave o más fuerte o agudo o grave, aunque son más habituales los acúfenos agudos y suelen empeorar cuando la persona se encuentra en un ambiente en silencio.

Aunque pueden empeorar con la edad, en ocasiones, los acúfenos también mejoran gracias al tratamiento, bien identificando y abordando la causa subyacente, o bien reduciendo o enmascarando el ruido y las molestias.

Implicaciones negativas

Ese ruido constante suele traer consigo una serie de implicaciones negativas para nuestro bienestar físico y mental:

- Disminución de la calidad del sueño, acompañada de fatiga e irritabilidad.
- Diversas alteraciones del estado emocional, aumentando el riesgo de depresión, estrés y ansiedad.
- Una pérdida de concentración.
- Un descenso de las capacidades auditivas.

Causas por las que aparecen

Diversas hipótesis han intentado explicar el origen de los acúfenos, aunque ninguna de forma definitiva. Entre las causas que se cree que se esconden tras ellos destacan las siguientes:

UN 30% DE LA POBLACIÓN MUNDIAL HA SUFRIDO
ALGUNA VEZ ACÚFENOS, SEGÚN LA ORGANIZACIÓN
MUNDIAL DE LA SALUD



Mantén la salud de tus oídos

Para prevenir los acúfenos hay que tener en cuenta una serie de factores con los que se sospecha que guardan una relación. Por eso, en la medida de lo posible:

- **EVITA LOS RUIDOS ALTOS**, bajando el volumen de la música o utilizando protección para los oídos.
- **REDUCE EL CONSUMO** de cafeína, tabaco y alcohol. Esta última sustancia dilata los vasos sanguíneos.
- **MANTÉN A RAYA EL ESTRÉS.**
- **PREOCÚPATE** por tu salud cardiovascular.

- Daños en las células del oído interno.
- Problemas auditivos, patologías crónicas o lesiones que afectan a los nervios del oído o a la parte del cerebro encargada de la audición, así como cambios en la estructura ósea del oído medio (otosclerosis).
- Presbiacusia o pérdida de audición asociada a la edad.
- Exposición a los ruidos, ya sea prolongada (por ejemplo, por escuchar música muy alta con auriculares) o a corto plazo (tras asistir a un concierto).
- Tapones de cera.
- Desórdenes cardiovasculares, como tumores de la cabeza y el cuello, aterosclerosis, hipertensión, etcétera.
- Ciertas medicaciones.





PROTEGE TUS GAFAS
CON ESTUCHES
RESISTENTES A
GOLPES Y CAÍDAS

¿QUÉ GARANTÍAS

debo exigir a la hora de comprar unas gafas de sol?

Existen gafas de sol para todos los gustos, sin embargo, a la hora de elegir las no solo debemos fijarnos en que nos queden bien. Hay tener muy en cuenta otros aspectos importantes para cuidar tu salud visual.



No las uses para ver un eclipse

Las gafas de sol no están fabricadas para proteger las estructuras oculares en la observación directa de los eclipses solares o para broncearse con rayos UVA.

- Vigila que la gafa de sol cuente con la marca "CE" como estándar mínimo de calidad.
- Las gafas de sol deben cumplir el estándar europeo sobre gafas de sol (EN 1836:1997).
- Además, la gafa de sol debe tener especificado el número de categoría de filtro (factor de absorción). Va de 0 a 4 en función de su capacidad de absorción a la luz. Por lo tanto, para cada uso existirá la gafa de sol adecuada. Solicita la opinión de un óptico-optometrista en la elección.
- Las lentes deben tener filtros para la radiación UVA (con garantía demostrable).
- Sería recomendable que la gafa tuviera la mayor protección lateral posible.
- En el caso de ser miope, hipermetrope o astigmatista, hay que poner atención a la compensación óptica de las lentes en el caso de adquirir gafas de sol graduadas.
- No importa el color de las lentes de las gafas, pero son aconsejables los colores gris o marrón, ya que son los que menos modifican las tonalidades.



Extiende tus posibilidades con la nueva Neksia™ High Curve de Essilor



Lleva tu taller al siguiente nivel con la nueva biseladora Neksia™ High Curve con la que no sólo disfrutarás de las **características tradicionales** de la gama Neksia™ como un **uso sencillo y cómodo**, sino que también podrás obtener el máximo de tus **montajes en gafas de alta curvatura**. Y, por si fuera poco, con una relación calidad-precio imbatible.



Contacta con el equipo de Essilor Instrumentos y descubre cómo optimizar tu taller con Neksia™ High Curve.

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

OPTI BOX10

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



El **NUEVO** servicio exclusivo para ópticas **OPTI BOX10** 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. 91 660 24 42

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.