

NAVIDAD

Tus ojos
también sufren
los excesos

CAMBIOS EN LOS OJOS

Durante
el embarazo

ESTE INVIERNO

Protege tu salud visual



#FUNSAVI
Social

Desarrollo sostenible

VIDA SANA Y
BIENESTAR PARA TODOS
EN TODAS LAS EDADES

LA OMS LANZA UNA
CAMPAÑA CONTRA LA
CONTAMINACIÓN DEL
AIRE EN LAS CIUDADES

GRAN ÉXITO EN EL
PRIMER ENCUENTRO
DE VOLUNTARIADO
DE FUNSAVI





INNOVACIÓN CONSTANTE

La innovación ha convertido a Essilor en el líder mundial en lentes oftálmicas y queremos seguir siéndolo en el futuro.



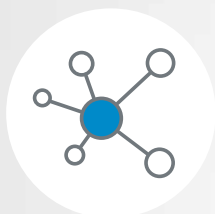
Invertimos más de 200 millones de euros en I+D+i.



Hemos desarrollado más de 7900 patentes.



Contamos con 550 investigadores alrededor del mundo.



Contamos con 5 centros de I+D.



En sólo 10 años hemos pasado de desarrollar 20 productos al año a más de 300 en 2015.



Essilor ha sido incluido por 6º año consecutivo como una de las 100 compañías más innovadoras en la prestigiosa revista Forbes.



Para la revista Fortune somos una de las 51 compañías que están cambiando el mundo.

Esta innovación se traduce un año más en un Silmo d'Or:



1994
Varilux Comfort



1997
Crizal Airwear



2000
Varilux Panamic



2002
Crizal Alizé



2003
Varilux Ipseo



2005
Essilor Anti Fatigue



2007
Varilux Physio F-360°



2008
Varilux Ipseo New Edition



2009
Biseladora Mr Blue



2011
Optifog



2012
Varilux S Series



2013
Vision Prodigy



2015
EYEZEN



2016
EYE PROTECT SYSTEM





www.funsavi.es

Director

Juan Carlos Martínez Moral
presidencia@funsavi.es

Comité Editorial

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

Coordinador Editorial

José M. Valdés
chema@grupoicm.es

Directora Editorial

Rosalía Torres
rosalia@grupoicm.es

Diseño e ilustración

Pablo Morante
pablo@grupoicm.es

EDITA



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

Director General

Ángel Salmador
salmador@grupoicm.es

Director Comercial

Juan Carlos Collado
publicidad@grupoicm.es

Directora de Publicaciones

Sonsoles García
sonsoles@grupoicm.es

Administración

África Hernández
africa@grupoicm.es

Suscripciones

Iryna Shcherbyna
suscripciones@grupoicm.es

Depósito Legal:

M-49745-2008
ISSN: 2340-4701

Carta a nuestros lectores

En pocos días darán comienzo las fiestas navideñas, por este motivo hemos aprovechado la ocasión para informar de que, a pesar de que muchas personas lo desconocen, los típicos excesos que cometemos durante estos días de celebración: abundantes comidas, incremento de la ingesta de alcohol, consumo de tabaco... No solo nos van a pasar factura a nuestra tensión o colesterol, como la mayoría conoce, sino que también pueden afectar muy negativamente a nuestra salud visual. Más aún a las personas que ya padezcan algún problema de salud de base. Este mes te animamos a ser prudente y a disfrutar de la Navidad sin caer en los excesos. Tu salud te lo agradecerá en todos los sentidos.

Al igual que en el anterior número de esta publicación, te invito a conocer los nuevos contenidos y primeras acciones de Funsavi Social, una iniciativa de compromiso y solidaridad con los más necesitados y con nuestro planeta, y aprovecho para desearte unas felices fiestas.

JUAN CARLOS MARTÍNEZ MORAL

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

s u m a r i o



8

NAVIDAD

Tus ojos también sufren los excesos

Noticias	4
Consultas	6
Este invierno, protege la salud de tus ojos	12
Lentes de contacto cosméticas	16
Cambios en los ojos durante el embarazo	20
Alimentos para nuestros ojos	24
FUNSAVI SOCIAL	25
Ojos hidratados en invierno	34

EL SOL COMO "ANTÍDOTO"



frente a la miopía digital

Según los expertos en esta materia, para contrarrestar los efectos perjudiciales que pueden ocasionar el uso de las pantallas en la visión de nuestros hijos es necesario que los padres incorporen pautas adecuadas en la utilización de las mismas, para desarrollar una buena salud ocular que prevenga la miopía y su avance. Los adultos deben fraccionar el uso indiscriminado que, tanto los niños como los adolescentes, realizan de las pantallas de tablets, ordenadores y móviles. Es necesario que les recuerden que cada cierto tiempo deben hacer una serie de ejercicios que consisten en que el niño enfoque a lo lejos para que el músculo ciliar, responsable de enfocar a diferentes distancias, pueda relajarse y no esté trabajando constantemente para mantener el enfoque a una misma distancia. También recuerdan que es importante que los niños realicen actividades al aire libre y que la iluminación en la habitación debe ser adecuada y estar bien posicionada para que el deslumbramiento y los reflejos no dificulten la visión nítida de la pantalla.

UVEÍTIS, LA CEGUERA QUE SE PUEDE PREVENIR Y CASI NADIE CONOCE

Solo el 8 por ciento de los españoles conoce lo que es la uveítis, a pesar de que se trata de una de las principales causas de ceguera prevenibles, según la Asociación de Pacientes de Uveítis (AUVEA). La uveítis es la inflamación de la úvea, la capa media del ojo, una parte de las membranas que

recubren el ojo, afecta a 47.000 personas en España y suele causar fuerte dolor, visión borrosa y enrojecimiento en algunos casos. Se trata de una enfermedad inflamatoria crónica que, si no se trata, puede originar una importante pérdida de visión o, en los casos más graves, incluso ceguera.



LOS DIABÉTICOS DEBEN SOMETERSE A REVISIONES PERIÓDICAS OCULARES

Más de cuatro millones de personas conviven con la diabetes en España, una cifra que representa aproximadamente el 14 por ciento de la población. Estas personas presentan un mayor riesgo de perder uno de los sentidos más preciados: la visión. El colectivo de ópticos-optometristas, con motivo del Día Mundial de

la Diabetes, ha hecho un especial llamamiento para que las personas con diabetes se conciencien de lo imprescindible que son las revisiones periódicas con el fin de detectar lo antes posible complicaciones derivadas de esta patología. Gracias a estas importantes revisiones, el óptico-optometrista puede

controlar la corrección óptica necesaria para mejorar la calidad visual, mientras que los oftalmólogos pueden estudiar el fondo de ojo, seguimiento y tratamiento en caso de necesitarlo.

La detección y tratamiento tempranos, pueden limitar la posibilidad de pérdida de visión.

LOS AURICULARES ADAPTABLES A LA OREJA SON MÁS DAÑINOS QUE LOS DE ESPUMA

Los expertos lo conocen como la "generación sorda o MP3", nos referimos a todos aquellos jóvenes que comenzaron a usar auriculares más pequeños y adaptables a la anatomía de la oreja. Al no ser como los anteriores de espuma, el sonido entra de una manera más directa en el oído y por ello, puede lesionarlo más, asegura el otorrinolaringólogo, Jordi Coromina.

Para poner remedio a estas lesiones e impedir el envejecimiento prematuro el doctor propone seguir "la regla de los 60". Es decir, no escuchar música a más de 60 decibelios durante más de 60 minutos. Y si lo hacemos, debemos descansar al menos media hora para atenuar la fatiga auditiva. Para medir los decibelios podemos descargar aplicaciones como Decibel 10th (iPhone) o SoundMeter (Android).

Y si queremos asistir a un concierto y cuidar nuestros oídos, aconseja ponerse un simple algodón que nos deje escuchar, pero que nos proteja y frene el impacto.



ÓPTICOS-OPTOMETRISTAS REALIZAN EXÁMENES VISUALES A REFUGIADOS

En el marco de las Jornadas Clínicas del Colegio Nacional de Ópticos-Optometristas, que se desarrollaron durante los pasados días 12 y 13 de noviembre en el Hotel NH Collection Madrid Eurobuilding, con más de 350 participantes, la Fundación Salud Visual (FUNSAVI) auspició una acción solidaria realizando exámenes visuales a un gran número de refugiados de la Comunidad de Madrid.

En el marco del programa "Funsavi Social", un equipo de profesionales ópticos-optometristas se desplazaron de forma voluntaria desde varios puntos de la geografía española para participar en esta iniciativa solidaria que, sin duda, ha sido muy importante para la salud visual de los refugiados recibidos en la Comu-

nidad de Madrid. "La Fundación Salud Visual está profundamente comprometida con los más desfavorecidos y consideramos que desde nuestra posición, como profesionales de atención primaria de salud visual, nos vemos en la obligación de contribuir a crear una sociedad mejor y más saludable. Para los que trabajamos en la Fundación, la solidaridad desde la atención optométrica cumple dos funciones muy positivas: aportar una buena visión a los integrantes de las familias más necesitadas, como por ejemplo los refugiados que viven en España, y por otro lado transmitir a la sociedad la importancia de los valores de solidaridad y generosidad", explicó Luis Alfonso García Gutiérrez, secretario general de FUNSAVI.

¿Cómo puedo saber si tengo bien ajustado el brillo de mi monitor?

Sergio

Una buena iluminación en el hogar y en el lugar de trabajo contribuye a una mayor comodidad visual. Para saber si el brillo del monitor de tu ordenador está bien regulado existen unos trucos que pueden ayudarte:

- Utiliza una gorra con visera durante un par de horas. Si te sientes más cómodo cuando la llevas puesta, significa que la luz ambiental es más brillante que la del monitor.
- Sujeta una hoja de papel en blanco junto a la pantalla y desplázala unos centímetros hacia atrás. El papel debería presentar un brillo aproximado al del monitor. En caso contrario, realiza los ajustes necesarios para conseguirlo.
- Si puedes ver tu cara o los elementos que te rodean reflejados en la pantalla, también tienes un problema de deslumbramiento.
- Ajusta el contraste y el brillo de la pantalla en consonancia con la iluminación ambiental.

¿Existe algún color de lentes de las gafas de sol que sea más adecuado para personas con miopía?

Mateo

Aunque la elección del color de la lente es muy personal, se piensa que las lentes de color marrón, al ser capaces de filtrar las radiaciones azules, y aumentar el contraste y la profundidad de campo, están especialmente indicadas para las personas con miopía. También resultan ideales para la práctica de deportes al aire libre.



**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 quiero poner extensiones de pestañas, ¿será malo para mis ojos?

Carmen

El uso de extensiones de pestañas no tiene por qué conllevar riesgos para tu salud, siempre que te las ponga un profesional experto en la técnica y que emplee pegamentos adecuados para esta práctica, productos de calidad, y que trabaje con las debidas condiciones de higiene. Además, es importante cumplir con las pautas de uso que recomiende el profesional estético, ya que es conveniente realizar descansos en su uso y limpiar las extensiones de pestañas con los productos adecuados. Pregunta cuáles son los ingredientes que tienen los adhesivos con los cuales se fijan las pestañas, ya que, si son de baja calidad, pueden provocarte afecciones oculares como queratoconjuntivitis, blefaritis alérgica y erosiones conjuntivales.

¿Cómo debo actuar si a mi hijo se le mete algo en el ojo?

Martina

En caso de cuerpos extraños en los ojos de los niños, toma nota de las siguientes recomendaciones:

- Lava tus manos antes de tocar los párpados para examinar el ojo o enjuagarlo con abundante agua.
- No aprietes, ni frotes el ojo. De hecho, lo ideal es que intentes que tu hijo no se toque el ojo. En el caso de un bebé, como medida de precaución, puedes envolverlo con una mantita para sujetarle las manos.
- No intentes quitar ningún cuerpo extraño. Intenta lavar con abundante agua los ojos. Si intentas quitarlo podrás correr el riesgo de raspar la superficie del ojo, en especial la córnea.
- Si no se puede desalojar el cuerpo extraño con el lavado, es probable que se necesite la intervención de un médico para que lave el ojo.

¿Cómo puedo saber si tengo hipertensión ocular?

Blanca

El examen de fondo de ojo es una oportunidad ideal para detectar y observar el daño real producido por este mal silencioso. De hecho, los hallazgos de esta prueba, suponen una oportunidad única para observar directamente el desarrollo del daño inducido por la hipertensión, e incluso un caso de arteriosclerosis, ya que el ojo es una ventana que permite asomarse para contemplar las arteriolas que circulan por la retina, de tal forma que se pueden apreciar

los cambios en la mismas. Los hallazgos que se obtienen con este examen, incluso son extrapolables a las arteriolas de otros órganos, como son los riñones, el cerebro o el corazón.

La visión del fondo de ojo es una exploración simple e indolora que, generalmente, se efectúa con una lámpara de visión denominada oftalmoscopio. Para realizarla, previamente se aplica sobre la conjuntiva unas gotas de un colirio midriático (dilata-dor de la pupila).

Escríbenos

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

NAVIDAD

Tus ojos sufren los excesos

Descuidar la salud durante las fiestas navideñas puede acarrear problemas a todo nuestro organismo, incluidos los ojos.

Cuando llegan las navidades, incluso las personas que se cuidan durante todo el año, suelen hacer un paréntesis y darse los caprichos culinarios que no se permiten habitualmente. Alcohol, tabaco, comilonas, dulces... En una persona sana, que realiza ejercicio físico y sigue una dieta equilibrada los pequeños excesos que cometa durante estos días no repercuten demasiado en su salud; en cambio, las personas que no llevan un estilo de vida saludable y/o que padecen una enfermedad y que cometen excesos estas fiestas pueden ver agravado su estado.

Los excesos llegan a los ojos

Cuando hablamos de las consecuencias que conllevan estos excesos navideños, nos centramos en hablar de la subida de peso y del aumento del riesgo de sufrir un accidente cardiovascular, pero nos olvidamos que también repercuten negativamente en otras partes del organismo, como son los ojos.

La subida de la tensión arterial, de los niveles de glucosa en sangre, el tabaquismo, el sedentarismo repercuten negativamente en nuestra salud visual.

Tanto el consumo de grasas, azúcares, alcohol y la falta de actividad física aumentan el riesgo de hipertensión arterial, problema bastante común en esta época del año.

En lo que se refiere a la salud ocular, el aumento de la presión arterial puede provocar visión borrosa en las primeras fases, pero si el problema



Tu salud ocular no correrá ningún peligro si...

- **REALIZAS DEPORTE:** con el ejercicio físico evitas que tu nivel de glucosa en sangre y tu tensión arterial suban, así que al menos anda una hora al día para controlar estos niveles.
- **EVITAS EL TABACO:** si eres un exfumador, no salgas a la calle con los fumadores, así no te darán ganas de coger un cigarrillo. Olvídate de la excusa: por un día no pasa nada. Un solo cigarro que fumes también hace daño a tu salud.
- **SIGUES TUS TRATAMIENTOS:** si padeces alguna patología, no olvides seguir adecuadamente tu tratamiento, es la clave para evitar complicaciones.
- **TE REALIZAS LAS PRUEBAS ADECUADAS:** no olvides tomarte la tensión o medir tus niveles de glucosa de forma regular si tu médico te lo ha recomendado.



no se controla, los efectos puede ser más graves, e incluso causar una retinopatía hipertensiva.

Las arteriolas, es decir, los vasos sanguíneos que se ramifican de las arterias riegan de sangre a los ojos. A la retina llega una importante cantidad de sangre, por ello, cuando la presión arterial es muy elevada el ojo se resiente, y es que puede ocasionar hemorragias, dilatación de las arterias, y en el peor de los casos una inflamación en el nervio óptico, conocida como edema de papila, que indica que se ha producido un daño en dicho nervio.

***Demasiada azúcar:
riesgo de ceguera***

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



A LA RETINA LLEGA UNA IMPORTANTE CANTIDAD DE SANGRE, POR ELLO, CUANDO LA PRESIÓN ARTERIAL ES MUY ELEVADA EL OJO SE RESIENTE



adecuadamente ocasiona graves problemas de salud, desde la amputación de alguna extremidad, hasta la ceguera. De hecho, según la Federación de Diabéticos Españoles, el 16 por ciento de las personas ciegas en España lo son a causa de la diabetes; y es que esta enfermedad origina retinopatía diabética y edema macular diabéticos, dos de las principales causas de pérdida de visión en los países desarrollados. A su vez, un mal control de los niveles de glucosa en sangre puede causar: cambio de graduación, visión doble,



opacidad del cristalino, glaucoma y alteración en la percepción de los colores.

Daños oculares provocados por el tabaco

El tabaquismo es uno de los hábitos más perjudiciales para nuestro organismo. Los agentes tóxicos que contiene el tabaco pueden originar, entre otros problemas:

- **ACELERACIÓN DE LA DEGENERACIÓN MACULAR ASOCIADA A LA EDAD (DMAE):** el tabaquismo multiplica el riesgo de padecer esta enfermedad, algo que está relacionado con el estrés oxidativo.

- **DAÑOS EN EL NERVO ÓPTICO:** es lo que se conoce como ambliopía del tabaco-alcohol, que ocasiona pérdida de la agudeza visual.

- **RETINOPATÍA DIABÉTICA:** las personas con diabetes que además fuman, presentan más posibilidades de padecer esta patología.

- **CATARATAS:** este problema es un 40 por ciento más frecuente entre los fumadores debido a que los agentes tóxicos provocan la pérdida de transparencia del cristalino.

- **OJO SECO:** el humo del tabaco ocasiona esta alteración, incluso a los fumadores pasivos.



**EL TABACO ES UNO DE LOS
PEORES ENEMIGOS DE LA
SALUD OCULAR Y ESTÁ
RELACIONADO CON LA APARICIÓN
DE MUCHAS ENFERMEDADES**

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.



ESTE INVIERNO

protege la salud de tus ojos

En invierno los rayos de sol también pueden dañar nuestros ojos, por ello debemos llevar a cabo ciertos cuidados y por supuesto no olvidar nuestras gafas de sol.

Nuestras gafas de sol nos deben acompañar todo el año, en invierno también. Aunque los rayos del sol estén más alejados de nosotros, en ciertas circunstancias, como durante la práctica de los deportes más populares de esta estación como

el esquí o el snowboard, resultan especialmente imprescindibles.

Estos deportes se practican en alta montaña y debemos saber que según aumenta la altitud, la atmósfera atenúa menos los rayos solares y, por tanto, son más intensos y más peligrosos para nuestra salud. Pero, no es necesario ascender miles de metros para tener en cuenta este hecho, ya que, con tan solo 300 metros de ascensión, la intensidad de la radiación aumenta un 5 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, si vamos a hacer algún deporte de invierno como si solo vamos a dar un paseo o jugar con la nieve, incluso en los días nublados.

No te lamentes demasiado tarde

Los ópticos-optometristas indican que exponerse al sol sin protección durante la práctica de deportes de nieve puede originar importantes





Hasta de los 18 años el cristalino no se ha terminado de formar

Los ojos de los niños son especialmente vulnerables al sol, ya que hasta que no cumplen los 18 años, el cristalino no se ha terminado de formar, por lo que deben usar unas gafas que les protejan adecuadamente de la radiación solar.



Gafas limpias y bien conservadas

Las lentes de las gafas de nieve se pueden rayar con facilidad. Los cañones de nieve esparcen nieve en polvo, que se hiela con rapidez en la superficie de las lentes. Si se frotan en ese momento, se arañaría el tinte de las lentes, estropeando las gafas. Lo mejor es usar agua y algo de jabón para su limpieza. Para secarlas se puede usar un trapo de algodón o la funda de micro fibra que suelen incluir.

Para su conservación, es recomendable guardar siempre las gafas en su estuche o funda. Antes del comienzo de la temporada o después de una caída, es recomendable revisar el estado de la pantalla y sustituirla si ha sufrido algún daño o está deteriorada.



¿Sabes cuáles son las características idóneas de unas buenas gafas de esquí?

COLOR DE LA LENTE

Los especialistas en deportes de nieve y los ópticos-optometristas coinciden en que los colores de lentes más adecuados para los deportes de nieve son:

MARRÓN: mejora los contrastes, no altera los colores naturales, produce menos cansancio ocular y es el que reduce mejor el deslumbramiento. Es un color bien tolerado por las personas miopes.

VERDE: altera poco la visión de los colores, aunque más que el marrón. Se recomienda para los hipermetropes.



FILTROS SOLARES

Categoría ideal del filtro es el número 4, que cuenta con la capacidad de absorción de radiación solar UVB-UVA más alta (92-97%). Este filtro está especialmente concebido para la nieve incluso en altitudes superiores a 3.000 metros, pero no es apto para conducción.

No obstante, la elección de la categoría del filtro dependerá también de la sensibilidad al sol que tenga el usuario: generalmente, cuanto más claro es el color de los ojos, más sensibles suelen ser. El uso de lentes de contacto rígidas también aumenta la sensibilidad.

ERGONOMÍA

Las gafas deben cumplir las siguientes características:

- Tener un amplio campo de visión, con una superficie amplia.
- Que su perfil sea envolvente, preferiblemente con goma de sujeción al casco o a la cabeza y puente de la nariz cómodo. Las más adecuadas son las gafas en

forma de máscara, que ofrecen una buena cobertura frontal y lateral.

- Que se fijen al rostro de manera estable. La montura no debe quedar ni descentrada ni despegada de la cara.
- Que sea resistente a los choques.

TIPO DE PANTALLA

Las hay de pantalla simple y de pantalla doble. Las gafas de pantalla simple cuentan con un tratamiento antivaho solo por la cara interna, mientras que las de pantalla doble dejan un espacio de aire entre las dos pantallas para evitar la formación de vaho.



LENTE POLARIZADAS

La luz solar vibra en todos los planos. Cuando se refleja en algunas superficies, como el agua, la nieve o una carretera, se polariza; es decir, vibra en el plano horizontal. Esta luz polarizada resulta molesta incluso con filtros de color, pero se elimina si el cristal está polarizado. Por este motivo, se recomiendan para la práctica de todos los deportes de nieve, como también para conducir o practicar deportes acuáticos.



quemaduras en la córnea, retina y cristalino, provocando queratoconjuntivitis, úlceras crónicas y la aparición prematura de cataratas.

Algunos dolores intensos de cabeza, conjuntivitis y fotofobias anormales (intolerancia y temor anormal a la luz), están producidos directamente por la utilización de gafas que no disponen de los filtros adecuados para evitar el paso de la radiación ultravioleta a los ojos. Estas lesiones no aparecen en seguida, sino después de algunos años y en la mayoría de los casos son irreversibles.

Efecto espejo

A la alta radiación que nos exponemos en la montaña hay que sumarle la presencia de nieve

que provoca un "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.

El viento y la sequedad ocular

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 como el viento. Cuando este impacta sobre nuestra cara favorece la sequedad ocular. Además, 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.



¡Cuidado!

Las nubes no nos protegen

Las nubes dejan pasar el 90% de la radiación ultravioleta. Es un error pensar que podemos prescindir de las gafas de sol un día nublado solo porque esté nublado y la luz moleste menos. ¡No esquíes sin ellas!

Lentes de contacto

COSMÉTICAS

Las lentes de contacto cosméticas nos permiten modificar el color y aspecto de nuestro iris, cumpliendo así con el ideal de belleza de cada usuario.

Aunque no cuentan con prescripción óptica y se suelen llevar durante periodos cortos de tiempo, un mal uso de las lentes de contacto cosméticas puede acarrear una serie de riesgos.

Muchas personas que utilizan este tipo de lentes de contacto de manera puntual, no piensan que es necesario acudir a una óptica para adquirirlas y las compran en Internet, bazares o tiendas de complementos, lo que puede traer consecuencias graves para su salud ocular.

Consulta a tu óptico-optometrista

Las lentes de contacto no son un accesorio de moda, sino productos sanitarios, y solo la evaluación previa que realiza un óptico-optometrista puede determinar si los pacientes pueden utilizarlas sin problemas.

Además, el ojo de cada persona es diferente y no existe una lente estándar que se ajuste perfectamente a todos.

Cuando se adapta una lente de contacto, el óptico-optometrista evalúa aspectos como la salud general y ocular del paciente, el estado del ojo y la medida de la córnea. El óptico-optometrista también nos enseña las pautas de manipulación, limpieza y desinfección esenciales para minimizar cualquier posible riesgo, así como las horas de uso recomendadas y la frecuencia de reemplazo de las lentes.

Peligro de problemas y lesiones oculares

Algunos estudios han constatado que los usuarios de lentes de contacto que no las compran en una óptica tienden a no respetar las pautas de mantenimiento e higiene necesarias para disminuir el riesgo de lesiones corneales e infecciones oculares. Entre los síntomas que se pueden experimentar se encuentran la sensación de sequedad y arenilla en los ojos, el enrojecimiento, la irritación e, incluso, el dolor al retirar la lente de contacto. Otros riesgos asociados con un uso inadecuado incluyen conjuntivitis, inflamación corneal, reacciones alérgicas, abrasión corneal derivada de una deficiente adaptación y pérdida visual.

Tipos de coloración

Se pueden diferenciar tres clases de tintes en las lentes de contacto:

- **TINTES DE VISIBILIDAD**, algunas lentes de contacto tienen un ligero tono verde o azul, estos tintes son apenas perceptibles; se añaden a las lentes convencionales para verlas mejor cuando se colocan en el ojo o para encontrarlas si se caen al suelo. Dado que este tono es muy ligero, no afecta al color del iris.
- **TINTES DE REALCE**: este tinte, sólido pero traslúcido, es un poco más oscuro que el tinte de visibilidad y su objetivo es resaltar el color natural de los ojos, especialmente son recomendadas para personas con ojos claros.
- **TINTES DE COLOR**: son tintes más oscuros y opacos que modifican por completo el color de los ojos, incluso los ojos más oscuros.



SI SOLO VAS A UTILIZAR LAS LENTES PARA UNA OCASIÓN ESPECIAL, LA MEJOR OPCIÓN SON LAS DESECHABLES DIARIAS

Recuerda...

- 1** Si sientes incomodidad al ponerte las lentes, acláralas de nuevo y asegúrate de que no están del revés o no se encuentran cuerpos extraños.
- 2** Cuando llevas la lente por primera vez, mira directamente hacia abajo y luego parpadea hasta que se ajuste. Así se consigue situar la lente en el centro del ojo.
- 3** En ocasiones, la incomodidad o la mala visión se deben a la adhesión de proteínas. Las proteínas forman una especie de "nube" fina en la superficie de la lente. En tal caso se debe aclarar las lentes con la solución limpiadora varias veces para conseguir una visión perfecta.
- 4** Los diseños de ciertas lentes de fantasía, como las que tienen forma de ojos de gato, restringen la cantidad de luz que entra en la pupila, lo que dificulta la visión en la oscuridad y disminuye la visión periférica. No las uses para conducir.





**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

CAMBIOS EN LOS OJOS

Durante el embarazo

A lo largo del embarazo el cuerpo sufre una serie de cambios, que también afectan a los ojos.

Dificultades visuales

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, 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 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, provocando sensación de cuerpo extraño, quemazón, picor o, incluso, lagrimeo excesivo. El óptico-optometrista puede aconsejarte unas gotas para aliviar estos síntomas, recuerda consultar siempre con un especialista porque algunas soluciones pueden contener ingredientes activos no recomendables durante el embarazo.

Párpados hinchados

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





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

¡Cuidado con la 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.



TU ÓPTICO-OPTOMETRISTA

Tiene mucho que ver contigo

En pocas ocasiones identificamos al óptico-optometrista como lo que es: un profesional sanitario que está al servicio de la salud visual, ya que se trata de un profesional formado y autorizado legalmente para determinar el estado de salud y la valoración funcional de nuestra visión.



Cuando pensamos en la profesión del óptico-optometrista solemos centrarnos únicamente en su función más comercial. Esto es debido a ciertas prácticas publicitarias enfocadas en promocionar la oferta o a su excesiva vinculación con la moda. Estas razones hacen que, en la mayoría de las ocasiones, dejemos de lado el hecho de que el centro óptico es algo más que un lugar en el que podemos cambiar de estilo de gafas para estar a la última.

Ante esta situación y bajo el título de "Mucho que ver contigo", el Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas (CGCOO) ha lanzado una campaña cuyo objetivo es el de concienciar a la población de que detrás de nuestras gafas hay un profesional sanitario muy capacitado para velar por nuestra salud visual.

Lo que el óptico-optometrista puede hacer por tu salud y la de tu familia

Además de vender gafas y lentes de contacto, ¿sabes que más puede hacer el óptico-optometrista por tu salud y la de los tuyos?

● DETECTAR PRONTO UN PROBLEMA VISUAL:

los niños, a menudo, son más receptivos al tratamiento cuando los problemas se diagnostican a tiempo. Si no se tratan, pueden afectar a su habilidad para aprender, a su personalidad y a su adaptación en el colegio. Los exámenes visuales y oculares, realizados periódicamente, sirven para detectar defectos refractivos como la miopía, la hipermetropía y el astigmatismo, que se pueden corregir fácilmente con gafas o lentes de contacto. Aunque los errores refractivos son la causa más común de problemas visuales entre los niños en edad escolar, las revisiones también sirven para asegurar-



se de que los ojos del niño están sanos y para descartar la ambliopía, el estrabismo y otros problemas binoculares que puedan interferir en el correcto desarrollo de su visión. Asimismo, se pueden evaluar otras habilidades como la agudeza y la coordinación ocular, la visión periférica, la facilidad para cambiar el enfoque de

cerca a lejos y la coordinación mano-ojo. Una visita al óptico-optometrista resolverá todas estas dudas y nos garantizará que nuestro hijo tenga su visión puesta a punto para realizar el mejor trabajo posible en el colegio, leyendo sin dificultades, comprendiendo lo que lee y reteniendo la información que ha leído.

● **TERAPIA VISUAL:** cuando un niño presenta síntomas como déficit de concentración,



dolores de cabeza, parpadeos excesivos, confunde palabras o posee mala coordinación, es posible que pueda estar sufriendo una serie de deficiencias visuales que deben ser detectadas rápidamente a través de un examen visual personalizado por parte de un óptico-optometrista. Los problemas más comunes asociados a todos esos síntomas, cuya aparición es más frecuente en etapas primarias, como la ambliopía, el estrabismo, la dificultad para enfocar y coordinar los dos ojos o la fatiga visual, pueden ser subsanados. A través de la terapia visual, el óptico-optometrista es capaz de estimular mediante acciones y ejercicios a nivel cerebral a un paciente que presenta deficiencias o anomalías en sus habilidades visuales, con el fin de mejorar su calidad visual.

● **ORTOQUERATOLOGÍA:** la ortoqueratología es una técnica aún muy desconocida para la gente. Este procedimiento clínico consiste en utilizar unas lentes especiales durante la noche que, moldeando la curvatura de la córnea, reducen la graduación y permiten al usuario una adecuada visión durante el día, por lo que son muy adecuadas para adolescentes y jóvenes. En este sentido, es importante destacar que es el óptico-optometrista es el profesional más adecuado para realizar un estudio clínico previo personalizado, con el fin de descartar cualquier posible contraindicación ocular.

● **PREVENIR LA PRESBICIA:** aunque se trata de uno de los problemas visuales más habituales entre la población adulta, todavía hay un gran desconocimiento general sobre el papel del profesional de la optometría y de la óptica oftálmica a la hora de prevenir, detectar y mejorar la presbicia o vista cansada. Pero lo cierto es que el óptico-optometrista es la persona más adecuada para explicar al usuario los primeros

ANTE UN PROBLEMA DE VISIÓN, ACUDE A TU ESTABLECIMIENTO SANITARIO DE ÓPTICA MÁS CERCANO. TU ÓPTICO-OPTOMETRISTA SABRÁ CÓMO AYUDARTE

síntomas de esta deficiencia, como son la visión borrosa o incómoda al leer o trabajar con el ordenador, la dificultad para hacer trabajos de cerca de precisión o la fatiga ocular. Si estos síntomas aparecen antes de los 40 años se hace imprescindible un estudio.

● **SOLUCIONES PARA LA BAJA VISIÓN:** a partir de los 60 años se acentúan los casos de baja visión, que se trata de una disminución de las funciones visuales no recuperable por tratamiento ni a través de compensación refractiva. El óptico-optometrista es el encargado de confirmar, a través de sus evaluaciones y exámenes continuos, que la visión no puede ser totalmente compensada con gafas de prescripción común, tratamiento médico o cirugía. El papel del óptico-optometrista ante este problema es determinante para mejorar la calidad de vida del paciente, ya que estas personas mantienen una visión útil, a la que se denomina "resto visual". Este resto visual puede ser mejorado o potenciado mediante la adaptación de ayudas ópticas y no ópticas y una posterior rehabilitación visual, con el fin de que estos pacientes puedan volver a desarrollar al menos algunas de las tareas abandonadas, por lo que la función del profesional de la optometría y de la óptica oftálmica resulta decisiva.

ALIMENTOS

para nuestros ojos

La salud y la alimentación están estrechamente ligadas, y también en lo que respecta a los ojos. Estos son los principales alimentos que no debe faltar en tu plato para cuidar tu salud visual.

Kiwi, uvas rojas, calabacín y calabaza

Son alimentos ricos en luteína, un carotenoide que se haya en la mácula y en la retina de los ojos. Los alimentos ricos en esta sustancia protegen frente a la degeneración macular y ayudan a filtrar los rayos ultravioleta lesivos.

Naranjas, melón dulce, mango y papaya

Todos cuentan con una importante cantidad de zeaxantina, otro carotenoide que protege nuestra salud visual.

Yema de huevo y maíz

Ambos proporcionan la mayor cantidad de luteína y zeaxantina en combinación, por lo que en un solo alimento contamos con una buena cantidad de carotenoides beneficiosos para nuestra salud visual.

Zanahoria, leche y yema de huevo

Son ricos en vitamina A, que frena la aparición de la degeneración macular y de las cataratas. Evita también las infecciones oculares como la conjuntivitis.

Hígado, carne de ternera, cerdo y cordero magros, pan integral, lácteos y setas en crudo

Estos alimentos son ricos en vitamina B12, que permite que nuestros ojos se ajusten a los cambios de luz. Por el contrario, la carencia de vitamina B12 hace que los ojos se vuelvan sensibles a la luz (fotofobia).



Cítricos, perejil, brócoli y col de Bruselas

Se recomiendan para personas que padecen glaucoma o para quienes quieran que los efectos de la edad no hagan mella en sus ojos.

Aceites vegetales, yema de huevo, nueces y semillas, aguacates, salmón, atún y langosta

En ellos se encuentra la vitamina E, que tiene un papel muy importante para prevenir el riesgo de padecer cataratas y degeneración macular.

Pescados azules

Por su parte, las grasas poliinsaturadas (omega 3 y 6) de los pescados azules como la sardina, el salmón, el atún, el bacalao o la caballa frenan la aparición de la degeneración macular y bajan las tasas de glaucoma.

Apio, espárragos, borraja, higo y patata

Estos alimentos son ricos en zinc.

La mayor concentración de el zinc en el organismo se encuentra en los ojos. Su objetivo es el de ayudar a la vitamina A para que ejerza mejor sus funciones.



FUNSAVI Social

LA OMS LANZA UNA CAMPAÑA CONTRA LA CONTAMINACIÓN DEL AIRE EN LAS CIUDADES

Estamos viendo que cada día el problema de la polución nos condiciona nuestro día a día y, si no se remedia, será uno de los grandes retos en los próximos años.



GRAN ÉXITO EN EL PRIMER ENCUENTRO DE VOLUNTARIADO DE FUNSAVI

Las Jornadas del CNOO fueron un marco de excepción para la actividad de voluntariado de la Fundación Salud Visual y desarrollo optométrico y audiológico.



VIDA SANA Y BIENESTAR PARA TODOS EN TODAS LAS EDADES

Dentro de las acciones que la Fundación Salud Visual, Desarrollo Optométrico y Audiológico está realizando en pro de diferentes colectivos desfavorecidos, destaca la promoción de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.





VIDA SANA Y BIENESTAR PARA TODOS, EN TODAS LAS EDADES

Dentro de las acciones que la Fundación Salud Visual, Desarrollo Optométrico y Audiológico está realizando en pro de diferentes colectivos desfavorecidos, destaca la promoción de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible se basan en los logros de los Objetivos de Desarrollo del Milenio, aunque incluyen nuevas esferas como el cambio climático, la desigualdad económica, la innovación, el consumo sostenible y la paz y la justicia, entre otras prioridades. Los Objetivos están interrelacionados y el éxito de uno involucrará las cuestiones más frecuentemente vinculadas con otro.

Uno de estos importantes Objetivos, en el que nuestra FUNSAVI tiene una mayor contribución se basa en garantizar una vida sana y en la

promoción del bienestar para todos en todas las edades.

Los indicadores fundamentales de la consecución de este objetivo se irán midiendo periódicamente gracias a la aportación de todos los actores que intervienen en la gestión y desarrollo de los mismos. Aquí destacamos los puntos fundamentales sobre los que tiene que girar el trabajo de los órganos sociales de entidades, tanto públicas como privadas, así como de las propias ONG's.

- Para 2030, **reducir la tasa mundial de mortalidad materna** a menos de 70 por cada 100.000 nacidos vivos.
- Para 2030, **poner fin a las muertes evitables de recién nacidos y de niños menores de 5 años**, logrando que todos los países intenten reducir la mortalidad neonatal al menos hasta 12 por cada 1.000 nacidos vivos, y la mortalidad de niños menores de 5 años al menos hasta 25 por cada 1.000 nacidos vivos.
- Para 2030, **poner fin a las epidemias del SIDA, la tuberculosis, la malaria y las enfermedades tropicales desatendidas** y combatir la hepatitis, las enfermedades transmitidas por el agua y otras enfermedades transmisibles.
- Para 2030, **reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles** mediante la prevención y el tratamiento y promover la salud mental y el bienestar.
- **Fortalecer la prevención y el tratamiento del abuso de sustancias adictivas**, incluido el uso indebido de estupefacientes y el consumo nocivo de alcohol.
- Para 2020, **reducir a la mitad el número de muertes y lesiones** causadas por accidentes de tráfico en el mundo.
- Para 2030, **garantizar el acceso universal a los servicios de salud sexual y reproductiva**, incluidos los de planificación de la familia, información y educación, y la integración de la salud reproductiva en las estrategias y los programas nacionales.
- **Lograr la cobertura sanitaria universal**, en particular la protección contra los riesgos financieros, el acceso a servicios de salud esenciales de calidad y el acceso a medicamentos y vacunas seguros, eficaces, asequibles y de calidad para todos.
- Para 2030, **reducir sustancialmente el número de muertes y enfermedades producidas por productos químicos peligrosos** y la contaminación del aire, el agua y el suelo.
- Fortalecer la aplicación del **Convenio Marco de la Organización Mundial de la Salud para el Control del Tabaco** en todos los países, según proceda.
- **Apoyar las actividades de investigación y desarrollo de vacunas y medicamentos** para las enfermedades transmisibles y no transmisibles que afectan primordialmente a los países en desarrollo y facilitar el acceso a medicamentos y vacunas esenciales asequibles de conformidad con la Declaración de Doha relativa al Acuerdo sobre los ADPIC y la Salud Pública, en la que se afirma el derecho de los países en desarrollo a utilizar al máximo las disposiciones del Acuerdo sobre los Aspectos de los Derechos de Propiedad Intelectual Relacionados con el Comercio en lo relativo a la flexibilidad para proteger la salud pública y, en particular, proporcionar acceso a los medicamentos para todos.
- **Aumentar sustancialmente la financiación de la salud y la contratación, el desarrollo, la capacitación y la retención del personal sanitario** en los países en desarrollo, especialmente en los países menos adelantados y los pequeños Estados insulares en desarrollo.
- **Reforzar la capacidad de todos los países**, en particular los países en desarrollo, en materia de alerta temprana, reducción de riesgos y gestión de los riesgos para la salud nacional y mundial.



LA OMS LANZA UNA CAMPAÑA CONTRA LA CONTAMINACIÓN DEL AIRE EN LAS CIUDADES

Estamos viendo que cada día el problema de la contaminación nos condiciona nuestro día a día y, si no se remedia, será uno de los grandes retos en los próximos años.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA) han lanzado una campaña llamada "Respira Vida", destinada a aumentar la conciencia sobre los daños de la contaminación del aire a la salud y el medio ambiente.

La iniciativa, presentada en el marco de la Conferencia de la ONU Hábitat III, en Quito, Ecuador, insta a generar políticas públicas para reducir ese riesgo y anima a las personas a emprender medidas para mejorar la calidad del aire.

Ciudades enfermas...

El rápido crecimiento urbano en muchas ciudades impacta de forma negativa la salud y el

clima. Además, el tráfico en las ciudades mal diseñadas, la falta de acceso a energías limpias, los estilos sedentarios de vida, dietas poco saludables y lesiones causadas por accidentes de tránsito, alimentan la pandemia mundial de enfermedades no transmisibles.

A su vez, la multiplicación de barrios pobres, la degradación de la calidad del agua y la falta de alcantarillado, facilitan la propagación de

LA CONTAMINACIÓN NOS MATA

La contaminación del aire causa 1 de cada 9 muertes al año a nivel mundial y es un gran determinante de enfermedades cardiovasculares como los derrames cerebrales y los padecimientos cardíacos, además del cáncer de pulmón.





enfermedades transmitidas por vectores como el dengue y el Zika, además de la diarrea que afecta a los niños.

...Personas enfermas

Según explica el doctor Carlos Dora, coordinador de salud pública y ambiental en la OMS, “la polución y la contaminación del aire son unas de las causas más importantes de las enfermedades cardiovasculares y cerebro vasculares. Tengamos en cuenta que hace 15 años no se sabía de la importancia de la polución y la contaminación para las enfermedades cardiovasculares, se pensaba que era únicamente el respiratorio. Los últimos 15 años nos enseñaron que los vasos sanguíneos se inflaman y se obstruyen y causan enfermedades del corazón, del cerebro y de otras partes del cuerpo causadas por la polución”.

Solución: planificación de las ciudades

Para la Organización Mundial de la Salud, la planificación de las ciudades puede ayudar a mitigar esos riesgos, pero para ello es necesario un claro entendimiento de la importancia de la promoción de la salud en las políticas de los diferentes países.



Hace tan solo 15 años no se conocía la importante influencia que tienen la polución y la contaminación en las enfermedades cardiovasculares

GRAN ÉXITO EN EL PRIMER ENCUENTRO DE VOLUNTARIADO DE FUNSAVI

Las Jornadas Clínicas del CNOO fueron un marco de excepción para la actividad de voluntariado de la Fundación Salud Visual y Desarrollo Optométrico y Audiológico.

Durante los pasados 12 y 13 de noviembre, se celebró en el Hotel NH Collection Madrid Eurobuilding, las Jornadas Clínicas del Colegio Nacional de Ópticos-Optometristas (CNOO) donde un equipo de ópticos-optometristas se desplazaron a la capital de forma voluntaria con el fin de realizar mediciones a personas refugiadas en inmigrantes de la Comunidad de Madrid.

Dicha jornada estuvo acompañada por el Consejero de Sanidad de la Comunidad de Madrid, Jesús Sánchez Martos, y en el marco incomparable de los 350 ópticos-optometristas que

acudieron a las jornadas, se realizaron las citadas mediciones, así como una campaña de captación de voluntarios, llegando a las 200 personas inscritas en la base de datos de FUNSAVI.

Este encuentro marca un punto y seguido en la implicación de la Fundación Salud Visual por los colectivos desfavorecidos, siendo una iniciativa promovida de forma conjunta con FDI, Organización no Gubernamental de Cooperación al Desarrollo, con la que se está estableciendo un programa de eventos y proyectos para la participación del tejido de voluntarios durante la presente campaña.

Revisiones y gafas gratuitas

A todas las personas refugiadas de la Comunidad de Madrid que se acercaron al Hotel NH Collection Madrid Eurobuilding se les realizaron mediciones comprometiéndose con la entrega del material de lentes que necesitan todos los usuarios.



Arriba: El consejero de Sanidad de la Comunidad de Madrid, Jesús Sánchez Martos, se interesó sobre el buen avance de las mediciones a los refugiados.

A la izquierda: La óptico-optometrista, Lola Meseguer, realizando un análisis visual a uno de los asistentes.





Arriba: De izquierda a derecha: Lucrecia Illán, óptico-optometrista; Sandra Rodríguez, óptico-optometrista; Francisco Casado, óptico-optometrista y colaborador de FUNSAVI; Luis Alfonso García, Secretario de FUNSAVI; Lola Meseguer, óptico-optometrista y Toñi Díaz, óptico-optometrista.

Abajo: Sandra Rodríguez, durante su trabajo como voluntaria con los refugiados.





Las ópticos-optometristas, Lola Meseguer (arriba) y Toñi Díaz (a la izquierda) durante las jornadas de voluntariado.

Un colectivo vulnerable que necesita nuestra ayuda

La guerra en Siria comenzó en el año 2011, y aunque los ecos de su conflicto resurgieron en Europa hace aproximadamente un año, la realidad de los refugiados tiene cara y ojos, y se encuentra entre nosotros de todos aquellos que desde el inicio del conflicto han escapado de su país huyendo de la miseria y el sufrimiento para buscar un estado de bienestar en sus familias.

Esta salida precipitada ha conllevado un estado de inestabilidad que, junto con el desconocimiento del idioma español, les hace vulnerables para poder integrarse en nuestra sociedad, teniendo limitado su acceso a parte de los derechos fundamentales.

Próximas acciones

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



El Secretario de FUNSAVI, Luis Alfonso García, durante su intervención en las Jornadas Clínicas del CNOO.

**ESTE INVIERNO
OFRECE LA MEJOR PROTECCIÓN**

**Protege sus ojos
de las pantallas
¡TAMBIÉN SI NO
LLEVAN GAFAS!**

**ESSIKIDS PROTEGE DE LA LUZ AZUL NOCIVA
DE LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS**

Contacta con tu consultor de negocio.





OJOS HIDRATADOS

en invierno



El viento del invierno y las calefacciones suelen reseca nuestros ojos. Mantenerlos hidratados esta temporada es fácil con el uso de lágrimas artificiales.

Las lágrimas artificiales son un producto sanitario que intenta suplir a la lágrima humana emulando su alto contenido hídrico y sus características físico-químicas (osmolaridad, pH, viscosidad, tensión superficial, etcétera). En todas las ópticas encontramos profesionales cualificados que pueden asesorarnos, sobre el producto más adecuado para nosotros.

Diferentes tipos

Son numerosos los tipos de lágrimas artificiales que existen y, aunque hay una tendencia a creer que todas son iguales, existen grandes diferencias entre ellas.

Puesto que no todos los ojos tienen las mismas características, existe un tipo de lágrima artificial específico para la necesidad de cada paciente. De este modo encontramos:

- ▶ **Lágrimas con hialuronato sódico:** especiales para personas con problemas de sequedad o alergias.
- ▶ **Lágrimas con lubricantes de baja viscosidad:** aptas para personas con ojos sanos que precisan un confort inmediato y no necesariamente prolongado.
- ▶ **Lágrimas con efecto limpieza:** especialmente diseñadas para los usuarios de lentes de contacto.



EL ÓPTICO-OPTOMETRISTA
PUEDE EVALUAR LA
CALIDAD Y CANTIDAD
DE NUESTRA LÁGRIMA,
PARA RECOMENDARNOS
LA MEJOR SOLUCIÓN A
NUESTRO PROBLEMA

Si eliges **VIMAX**, eliges ver.

EN LAS ÓPTICAS MÁS IMPORTANTES. ANDY GARCÍA ELIGE LENTES PROGRESIVAS VIMAX.

Tus ojos son únicos, tus lentes también deberían serlo. Por eso, las lentes **VIMAX** están creadas exclusivamente para cada uno de tus ojos y para la montura que elijas, llegando a un nivel de perfección nunca antes visto. Con **VIMAX** tienes una lente de vanguardia única que marca la evolución de los progresivos.

 **VIMAX**[®]
vision to the max

by **grupoprats.com**

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.