

CONSEJOS DE LA FUNDACIÓN



# Salud visual

[www.funsavi.es](http://www.funsavi.es)

DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

Nº26

## PRESBIACUSIA

Cómo superar  
la pérdida auditiva

## OJOS EN PLENA FORMA

para hacer  
deporte

## LENTES DE CONTACTO

La mejor opción  
para viajar

*Gafas de sol  
graduadas*

¡DISFRUTA DE UNA VISIÓN PERFECTA!

NOVEDAD

# Crizal® PREVENCIÓN™



CUIDAR TUS OJOS ES PROTEGERLOS HOY

COMO RESULTADO DE 4 AÑOS DE INVESTIGACIÓN CON LAS CÉLULAS DE LA RETINA, CRIZAL PRESENTA SUS NUEVAS LENTES TRANSPARENTES QUE APORTAN LA PROTECCIÓN MÁS COMPLETA PARA LA SALUD DE LOS OJOS



- 1 BLOQUEA LA LUZ PERJUDICIAL** (AZUL-VIOLETA y UV) que causa el envejecimiento ocular prematuro.
- 2 AL TIEMPO QUE DEJA PASAR LA LUZ ÚTIL** (LUZ VISIBLE, INCLUIDA LA AZUL-TURQUESA) para conservar la visión y el bienestar de los usuarios.
- 3 Y OFRECE LA PROTECCIÓN MÁS COMPLETA** FRENTE A REFLEJOS, HUELLAS, ARAÑAZOS, POLVO Y AGUA para una visión óptima y una transparencia duradera.



Tecnología exclusiva que protege frente a la luz perjudicial: azul-violeta y UV.



**Crizal®**  
Vive la claridad

\* Un nuevo índice desarrollado por Essilor y avalado por expertos independientes que certifica la protección integral UV de una lente. E-SPF=25 para todas las lentes Crizal® Prevencción™ excepto con Essilor Orma® (E-SPF=10). Para más información, visite [www.crizal.es](http://www.crizal.es)

## SUMARIO

NUMERO 26

- 4 **Salud al día**  
Noticias y calidad de vida
- 6 **Pregunta a tu óptico-optometrista**
- 8 **Actualidad**  
¿Qué es FUNSAVI?
- 12 **Info-gafas**  
Gafas de sol graduadas
- 14 **Bienestar visual**  
Tus ojos, en plena forma para hacer deporte
- 18 **Info-lentes**  
Viaja con lentes de contacto ¡y a disfrutar!
- 20 **Ojos sanos**  
Signos que nos avisan de los problemas oculares
- 24 **Oír mejor**  
Presbiacusia, el paso del tiempo en nuestros oídos
- 28 **¿Sabías que...?**  
Ojo dominante
- 30 **Actualidad FUNSAVI**  
Chronoexpres, Optisoop y Prats, socios colaboradores de FUNSAVI
- 32 **Todo sobre...**  
Las lágrimas
- 34 **Agenda**  
Citas culturales y de ocio

14

La visión resulta determinante a la hora de practicar nuestros deportes favoritos.



## Carta a nuestros lectores

Estamos en verano, la estación de las vacaciones, el calor y, sobre todo, el sol. Las buenas temperaturas nos invitan a pasar mucho tiempo al aire libre, pero son los niños los que, sin duda, más disfrutan fuera de casa. Aunque los padres solemos ser conscientes de los riesgos del sol para la piel de nuestros hijos, a menudo no tenemos en cuenta que sus ojos se muestran igual de vulnerables. De hecho, según los expertos, casi el cincuenta por ciento de la radiación ultravioleta a la que nos vemos expuestos a lo largo de la vida se produce antes de cumplir los dieciocho años.

El uso de gafas de sol de calidad durante la infancia, acompañado de otros elementos de protección como las gorras, los sombreros y las viseras, disminuye el riesgo de padecer patologías oculares en la edad adulta. Por eso, este verano, no te olvides de llevar a tus hijos a un establecimiento sanitario de óptica, donde un óptico-optometrista les adaptará las mejores lentes para que sigan disfrutando de sus días estivales.

**Juan Carlos Martínez Moral**  
Presidente de la Fundación Salud Visual,  
Desarrollo Optométrico y Audiológico

24

La pérdida paulatina de capacidades auditivas asociada al envejecimiento no debe suponer una merma en nuestra calidad de vida.

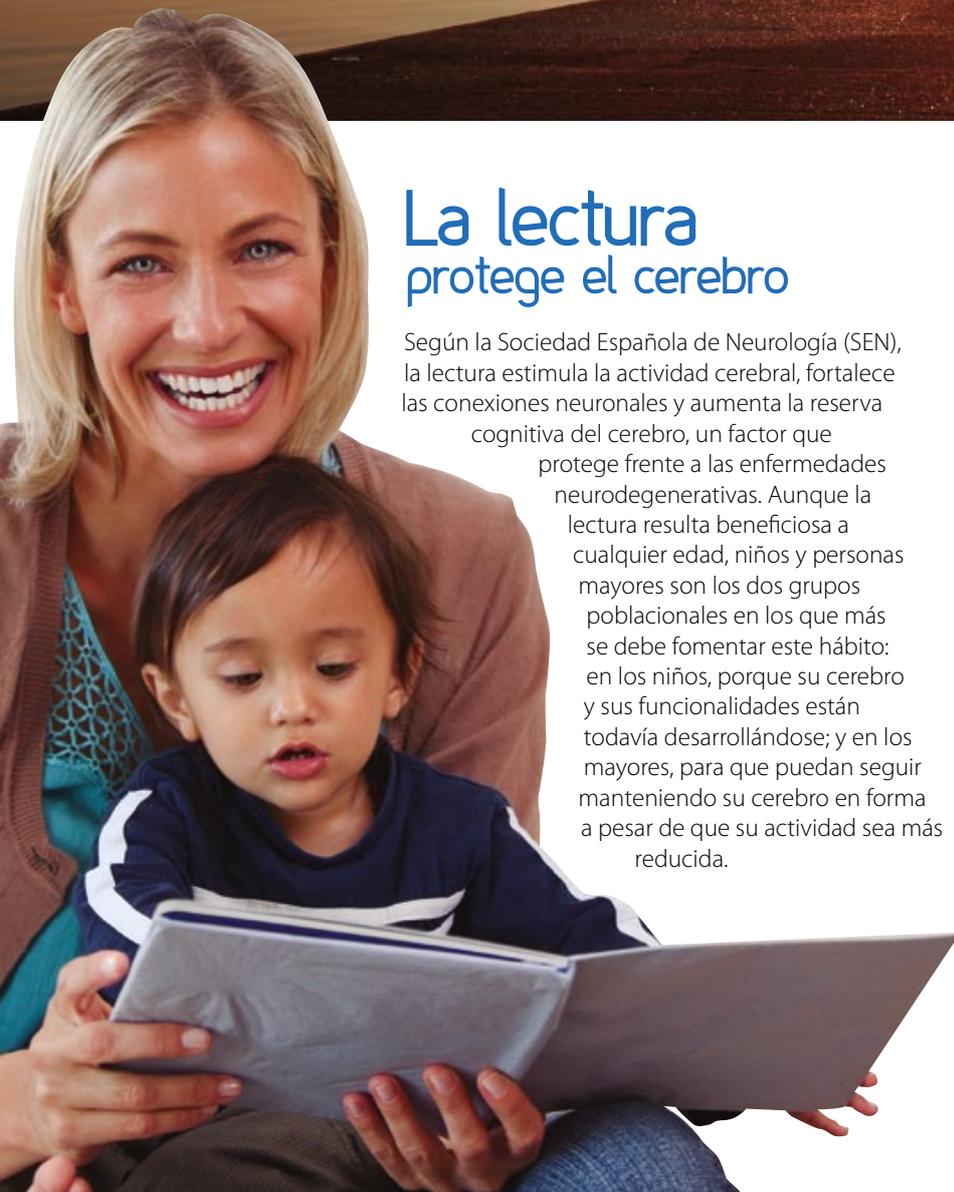


más información

[www.funsavi.es](http://www.funsavi.es)

## Paseos matinales contra el insomnio

Las personas que por las mañanas permanecen en espacios cerrados con escasa iluminación tienen más dificultades para conciliar el sueño, de acuerdo con un estudio publicado en la revista *Neuroendocrinology Letters*. Concretamente, el trabajo revela que cuando los sujetos no se exponen a la luz del día durante cinco jornadas consecutivas experimentan un retraso de treinta minutos en la secreción de melatonina, la hormona del sueño que indica al organismo que ha llegado la hora de irse a dormir. Es decir, cada día que transcurre sin que recibamos luz natural a primera hora supone un retraso de seis minutos en el momento de conciliar el sueño.



## La lectura protege el cerebro

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), la lectura estimula la actividad cerebral, fortalece las conexiones neuronales y aumenta la reserva cognitiva del cerebro, un factor que protege frente a las enfermedades neurodegenerativas. Aunque la lectura resulta beneficiosa a cualquier edad, niños y personas mayores son los dos grupos poblacionales en los que más se debe fomentar este hábito: en los niños, porque su cerebro y sus funcionalidades están todavía desarrollándose; y en los mayores, para que puedan seguir manteniendo su cerebro en forma a pesar de que su actividad sea más reducida.

## Los virus podrían aumentar los problemas de memoria

El virus que causa el herpes labial, junto con otras infecciones virales o bacterianas, puede estar asociado con problemas cognitivos, según un estudio publicado en la revista *Neurology*. Los investigadores han descubierto que las personas que han presentado mayores tasas de infección en la sangre (medidas por los niveles de anticuerpos) y que, por lo tanto, habrían estado expuestas durante años a varios patógenos, como el virus del herpes simple tipo 1 que causa el herpes labial, tienen más probabilidades de experimentar dificultades cognitivas que los sujetos con niveles más bajos de anticuerpos en sangre.

# La dieta mediterránea, buena para la salud mental

Una dieta mediterránea que incluya aceite de oliva virgen o frutos secos puede mejorar la capacidad mental de las personas mayores mejor que una dieta baja en grasa, según una investigación de la Universidad de Navarra. Los autores de este estudio basan sus conclusiones en análisis de 522 hombres y mujeres de

edades comprendidas entre 55 y 80 años sin enfermedad cardiovascular, pero con riesgo vascular elevado por otras condiciones.

Al final del periodo de estudio, sesenta participantes habían desarrollado deterioro cognitivo leve: 18 de los de la dieta

mediterránea suplementada con aceite de oliva, 19 de los del grupo de la dieta con adición de frutos secos y 23 en el grupo control. Otras 35 personas desarrollaron demencia: doce en la dieta de aceite de oliva, seis en la dieta con añadido de nueces y 17 en la dieta baja en grasas.

## El paraguas, eficaz en días soleados

Científicos de la Universidad de Emory, en Atlanta (Estados Unidos), han descubierto que los paraguas consiguen bloquear más de tres cuartas partes de la radiación ultravioleta en un día soleado. Si, además, son de color negro, la protección aumenta hasta el 90 por ciento, lo que los convierte en un buen complemento al aire libre.

Así se destaca en un artículo publicado en el último número de la revista *JAMA Dermatology*, tras realizar un estudio para comparar la capacidad de protección de los tradicionales paraguas para la lluvia y las sombrillas de mano. La sombrilla fue capaz de bloquear más del 99 por ciento de los rayos ultravioleta, pero los paraguas también demostraron funcionar bien, llegando a proteger, al menos, frente a un 77 por ciento.

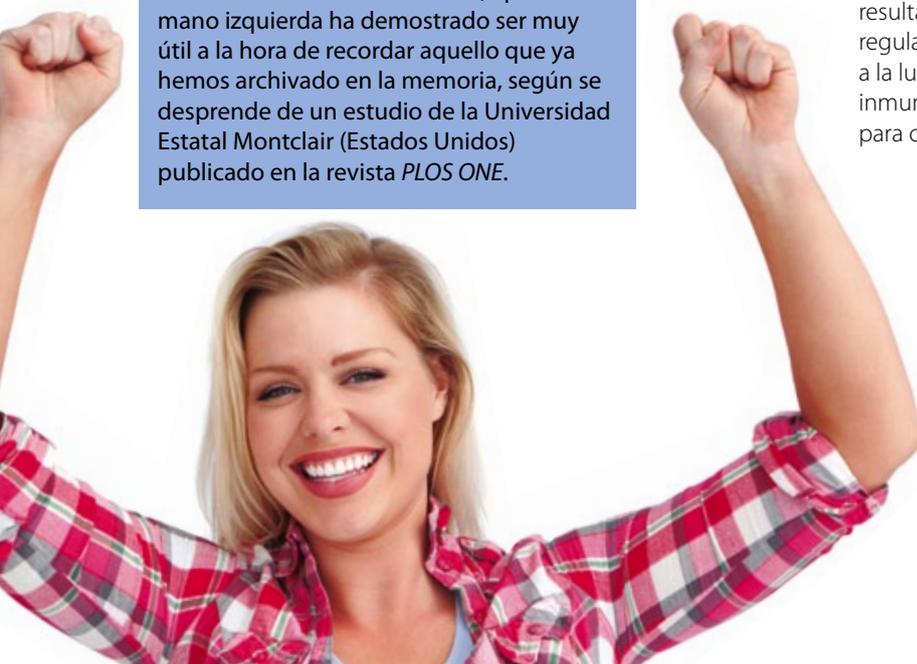


## Apretar los puños ayuda a recordar

Cerrar y apretar con fuerza la mano derecha durante un acontecimiento o mientras tratamos de aprender algo nuevo ayuda a que se grabe con más firmeza en la memoria. Por el contrario, apretar la mano izquierda ha demostrado ser muy útil a la hora de recordar aquello que ya hemos archivado en la memoria, según se desprende de un estudio de la Universidad Estatal Montclair (Estados Unidos) publicado en la revista *PLOS ONE*.

## El omega 3 contribuye a prevenir el cáncer de piel

Los ácidos grasos omega-3 podría ayudar a proteger contra el cáncer de piel, según investigadores de la Universidad de Manchester (Reino Unido), que han analizado su efecto en 79 voluntarios sanos. Los resultados del estudio han revelado que una dosis regular de omega-3 aumenta la inmunidad de la piel a la luz solar. En concreto, esta sustancia mejora la inmunosupresión, que afecta a la capacidad del cuerpo para combatir el cáncer de piel y las infecciones.



## Lentes de contacto

Estoy planteándome usar lentes de contacto, pero, ¿realmente no causan ninguna molestia?

María. Ciudad Real

La mayoría de los usuarios de lentes de contacto las llevan con total comodidad y sin notar molestias. Las lentes de contacto, a pesar de su nombre, apenas interaccionan con el ojo, sino que flotan en una fina capa humectante que recubre la superficie de la córnea. En los primeros días resulta habitual experimentar una sensación "extraña", pero se debe sobre todo a una reacción de los párpados, que se acaban acostumbrando al poco tiempo.



## Comodidad visual

¿Cuál es exactamente la diferencia entre las lentes polarizadas y las lentes con tratamiento antirreflejante?

Carlos. Almería

Se trata de dos tecnologías diferentes. Los tratamientos antirreflejantes eliminan la mayoría de los reflejos en la superficie de la lente, lo que incrementa la comodidad visual. Las lentes polarizadas, por su parte, minimizan el deslumbramiento producido por superficies como el agua, el capó del coche o la carretera. Mientras que la polarización se suele aplicar a las gafas de sol, los tratamientos antirreflejantes resultan útiles en cualquier tipo de lente.



**TUS OJOS SON  
PARA TODA LA VIDA**  
*¡Cúidalos!*

 *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*





Resuelve todas  
tus dudas en...

[www.funsavi.es](http://www.funsavi.es)



## Edad y envejecimiento

Ahora que acabo de cumplir sesenta años, me gustaría saber cuáles son los **cambios visuales** que me esperan.

José. Zamora

Aunque nunca es conveniente generalizar, con el paso del tiempo se incrementa el riesgo de padecer enfermedades como las cataratas, el glaucoma o la degeneración macular asociada a la edad, por lo que se debe acudir a exámenes oculares al menos una vez al año, además de a las revisiones médicas generales. Hay que tener en cuenta que condiciones como la diabetes suelen afectar a los ojos. Asimismo, también se perciben más puntos o moscas flotantes en el campo visual, que, si aparecen de manera repentina, deben llevarnos a buscar atención profesional inmediata.

Por otra parte, seguro que notará que cada vez le cuesta más ver en condiciones de baja iluminación ambiental y que necesita un foco de luz potente para leer con comodidad.

## Protección solar

A pesar de que no paramos de oír hablar de este tema, ¿qué es exactamente la **radiación ultravioleta**?

Lydia. Las Palmas de Gran Canaria

La radiación ultravioleta (UV), de la cual el sol constituye su fuente principal, se localiza más allá de la porción violeta del espectro visible de luz. La luz ultravioleta se divide en tres tipos diferentes: UVA, UVB y UVC.

- Los rayos UVA, que tienen longitudes de onda mayores, atraviesan el cristal con facilidad y algunas investigaciones los han vinculado con enfermedades oculares.
- Los rayos UVB, que no atraviesan el cristal, resultan nocivos para nuestra salud. De ahí la necesidad de utilizar gafas de sol y otras protecciones.
- Los rayos UVC son los más peligrosos, pero la atmósfera terrestre los bloquea, impidiendo que alcancen la superficie.

escribenos

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





**FUNDACIÓN  
SALUD VISUAL**  
DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO



¿Qué es

# FUNSAVI?

La Fundación Salud Visual, Desarrollo Optométrico y Audiológico tiene el objetivo de difundir hábitos preventivos que mejoren la salud visual de la población, así como formar y actualizar los conocimientos del óptico-optometrista, de tal modo que se reafirme como el máximo referente en este ámbito.

La Fundación busca ofrecer un servicio a la sociedad trabajando de la mano de otras instituciones profesionales en la mejora de la salud visual. Además, aspira a convertirse en un referente que permita mejorar la imagen que la sociedad tiene de los ópticos-optometristas como profesionales sanitarios. En la medida en que la salud visual abarca diferentes áreas del sector sanitario e industrial, su proyecto a medio plazo se enfoca a la integración de otros colectivos relacionados.

Visítanos en la web

[www.funsavei.es](http://www.funsavei.es)



**FUNDACIÓN  
SALUD VISUAL**  
DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

**BIENVENIDOS**

**FUNDACIÓN  
SALUD VISUAL**  
DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

La Fundación Salud Visual, Desarrollo Optométrico y Audiológico nace con el objetivo de promover hábitos preventivos para la mejora de la salud visual de la población, así como la formación y actualización de los conocimientos del óptico-optometrista, de tal modo que se reafirme como el máximo referente en este ámbito.

**Últimas noticias**

**El 50% de los músicos pueden padecer trastornos auditivos**

Jueves, 20 de junio de 2013  
Un estudio realizado por el Observatorio de Prevención Auditiva para los Músicos (OPAM) señala que los profesionales de este sector están expuestos a niveles sonoros de hasta 100 dB durante ocho horas al día.



¿Quieres ser  
**SOCIO  
PROTECTOR**



# ¿Qué iniciativas lleva a cabo?

- **La página web [www.funsavi.es](http://www.funsavi.es)**, que contiene actualidad e información acerca de la salud visual y audiológica destinada tanto al público general como a los profesionales.
- **El boletín electrónico mensual** con noticias de la Fundación y del sector, que se envía a más de 4.000 ópticos-optometristas y a todos los profesionales que lo soliciten.
- **La celebración de la Semana de la Salud Visual**, centrada en un tema específico dentro de los ámbitos de la visión pediátrica, visión en la tercera edad, visión y trabajo y visión y conducción. Bajo el lema "Cuida tus ojos. Evita MAYORES problemas", la primera de estas campañas, que se dirigía a las personas mayores de 50 años, se celebró durante la semana del 10 al 16 de diciembre en colaboración con la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología (SEGG).

Para llevar a cabo la campaña, la Fundación proporcionó material gratuito (trípticos, pósters, etc.) a más de cinco mil establecimientos sanitarios de óptica, así como a centros y consultorios de salud, dos mil centros residenciales de día y servicios de geriatría hospitalaria. Para ello, se repartieron 250.000 folletos informativos y 10.000 carteles dirigidos a la población general con recomendaciones básicas para evitar estos problemas.

- **Revista Consejos de la Fundación Salud Visual**, Desarrollo Optométrico y Audiológico, que se distribuye en más de nueve mil establecimientos de óptica y contiene información divulgativa relacionada con la salud visual.



La revista Consejos de la Fundación Salud Visual ya está presente en los establecimientos sanitarios de óptica. En sus páginas encontrarás la información más útil para cuidar tu visión, presentada de una forma amena y atractiva, así como las últimas novedades acerca de FUNSAVI.

**¡TU REVISTA!**

## Otros proyectos

A medio plazo, FUNSAVI pondrá en marcha acciones como:

- **Proyectos de cooperación al desarrollo** y líneas de acción social con asociaciones humanitarias, ONG y otros colectivos profesionales sanitarios, además de campañas enfocadas al estudio de la salud visual y ocular de distintos segmentos de población, tanto en España como en otros países.
- **Ayudas a la investigación y becas para formación** de profesionales en el extranjero.
- **Estímulos a la investigación** en optometría de instituciones, personas, colectivos y asociaciones en colaboración con la universidad.
- Instituir los **Premios de la Fundación**.
- **Acuerdos de colaboración y campañas de difusión** de la Fundación con las diferentes Administraciones públicas.
- Fomento de encuentros de responsables de la Fundación con los **medios de comunicación** y envío periódico de comunicaciones especiales.



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 de ventajas como:

- **Envío de cinco 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.

Fundación Salud Visual,  
Desarrollo Optométrico y Audiológico  
c/Princesa, 25 4º planta 28008 Madrid

Más información: [www.funsavi.es](http://www.funsavi.es)



# El óptico-optometrista

## *un profesional de la salud visual*

**a su servicio**

El óptico-optometrista es un profesional sanitario de atención primaria que se encarga del sistema visual funcionalmente inadecuado. Es un titulado universitario altamente cualificado, formado y autorizado legalmente para determinar el estado de salud y la valoración funcional del aparato visual.

Entre las principales funciones del óptico-optometrista destacan:

- ▶ Detección precoz de anomalías visuales.
- ▶ Prescripción y adaptación de lentes oftálmicas, lentes de contacto, prótesis oculares y ayudas de baja visión.
- ▶ Optimizar las capacidades visuales.
- ▶ Entrenamiento y terapia visual para prevenir trastornos visuales, mejorar y potenciar las funciones y capacidades visuales.
- ▶ Además, el óptico-optometrista te aconsejará sobre los productos más idóneos y que mejor se adapten a tus necesidades (sus usos, limpieza e higiene...) y te ayudará a elegir la mejor moda para vestir tus ojos.

Confía en tu óptico-optometrista y recuerda que la adquisición de productos sanitarios (gafas, lentes de contacto...) debe realizarse siempre en establecimientos sanitarios de óptica que garanticen la calidad del producto.

**La colegiación es un derecho y un deber  
en el ejercicio profesional del óptico-optometrista**

<http://www.cnoo.es>  
e-mail: [administracion@cnoo.es](mailto:administracion@cnoo.es)



**COLEGIO NACIONAL  
DE ÓPTICOS-OPTOMETRISTAS  
DE ESPAÑA**

# Gafas de sol, también graduadas

*Disfruta de toda la protección y confort al aire libre  
sin renunciar a la máxima calidad visual.*

**Redacción**

Las gafas de sol nos ofrecen muchas ventajas: protegen los ojos de las radiaciones dañinas, garantizan un gran confort visual en ambientes muy luminosos y ejercen de pantalla frente a elementos extraños. Además, a menudo nos olvidamos de que también pueden graduarse.

Al incorporar la corrección óptica en las lentes, multiplicamos la utilidad de nuestras gafas de sol, especialmente si no somos usuarios de lentes de contacto. Solo hay que pensar en los conductores con problemas visuales que se ponen al volante en días de cielo despejado. Pero, incluso si llevamos



# La PROTECCIÓN, el aspecto clave

Lo primero en que hay que fijarse a la hora de adquirir las gafas de sol es que bloqueen el cien por cien de las radiaciones ultravioletas, un aspecto que no está relacionado con el color o el tono de la lente. Es decir, las lentes más oscuras no ofrecen necesariamente la mayor protección. Si tienes alguna duda en este sentido, consulta a tu óptico-optometrista.



lentes de contacto de forma habitual, existen ciertos entornos, como la playa o el mar, en que preferimos dejarlas en casa para no exponerlas a los efectos de la arena, el viento o el agua. Las gafas de sol graduadas se convierten, entonces, en la mejor opción.

## SOLUCIONES PARA TODOS LOS DEFECTOS VISUALES

Las lentes de las gafas de sol se pueden personalizar en función de las necesidades visuales, corrigiendo tanto los defectos refractivos como la vista cansada, lo que permite complementarlas perfectamente con las lentes de contacto, por ejemplo, si estas se destinan solo a la miopía o visión de lejos. Además, las lentes de sol graduadas están disponibles en todos los materiales y se adaptan a la mayoría de los diseños de monturas, aunque en los más envolventes o con curvaturas muy pronunciadas los rangos de prescripción pueden verse reducidos. □

La **Fundación Salud Visual, Desarrollo Optométrico y Audiológico** recomienda que adquieras tus gafas de sol únicamente en establecimientos sanitarios de óptica.

## Lentes para cada necesidad..

### POLARIZADAS

Las lentes polarizadas evitan los deslumbramientos producidos por superficies que reflejan la luz, como el agua, la nieve, la arena o el asfalto, garantizando una gran comodidad y una visión rica en contrastes.



### FOTOCROMÁTICAS

Si quieres utilizar el mismo par de gafas tanto en casa como al aire libre, pregunta a tu óptico-optometrista por las lentes fotocromáticas. Estas lentes se adaptan de forma automática a las condiciones ambientales, oscureciéndose en exteriores mientras que permanecen claras en el interior. El inconveniente hasta hace poco era que no funcionaban de manera adecuada dentro del coche, aunque hoy en día ya existen en el mercado fotocromáticas diseñadas específicamente para la conducción.



# Tus ojos en plena forma para hacer deporte

*Una buena visión es imprescindible para alcanzar el máximo rendimiento en el campo de juego.*

Redacción



La actividad física no es solo una cuestión de músculos. Más del ochenta por ciento de lo que percibimos proviene de la visión, dato que nos permite hacernos una idea del importante papel que desempeñan nuestros ojos en el terreno de juego.

Aunque la mayoría de los deportes se basan en el movimiento, la visión resulta imprescindible para dirigir y coordinar las distintas partes del cuerpo, al tiempo que nos permite captar, interpretar y anticipar el desplazamiento de otras personas y objetos. De hecho, una de las claves en el desempeño deportivo es el procesamiento de la información visual, que nuestro cerebro debe interpretar de forma rápida y precisa para realizar predicciones acertadas sobre lo que va a pasar en los próximos segundos, normalmente bajo presión y en el intervalo más corto posible.

Las actividades físicas que se desarrollan en ambientes muy cambiantes, como en la mayoría de los deportes de equipo,

exigen una alta eficacia visual, de tal modo que el jugador pueda percibir el máximo de elementos en su campo de visión, procesarlos con rapidez y responder con la destreza necesaria. En definitiva, se trata de predecir el futuro basándose en la percepción visual.

En el caso de los deportistas, así como el ejercicio y el entrenamiento potencian aspectos como la velocidad y la fuerza, también pueden mejorar el desempeño ocular. Y, en consecuencia, cuanto más automatizadas estén nuestras respuestas, mejor podremos captar, procesar y retener la información visual.

## UNA BUENA AGUDEZA VISUAL NO ES SUFICIENTE

La agudeza visual, es decir, la habilidad para percibir correctamente los pequeños detalles de un objeto, resulta muy importante en los deportes, especialmente en aquellos que requieren distinguir elementos a grandes distancias, como el tiro. Sin embargo, una buena agudeza visual únicamente se ▶





## ¡No te olvides de la protección!

Todos los años, muchos niños y adultos sufren lesiones oculares al hacer deporte, y no solo en las actividades consideradas de riesgo. La buena noticia es que la mayoría de ellas se pueden prevenir utilizando la protección adecuada. De hecho, los equipamientos han evolucionado tanto que las protecciones oculares casi se fabrican de manera específica para cada disciplina deportiva.

Por otra parte, no hay que olvidar que, cuando se está al aire libre, las gafas de sol ofrecen el mejor escudo frente a los efectos dañinos de la radiación ultravioleta.

## Las habilidades de los campeones

### Agudeza visual dinámica

Esta destreza permite discriminar objetos en movimiento, como una pelota de tenis o un balón de fútbol.

### Concentración visual

Los ojos normalmente reaccionan ante cualquier acontecimiento que se desarrolla en nuestro campo de visión, en ocasiones distrayéndonos de nuestro verdadero objetivo. Esta habilidad nos ayuda a centrarnos en el balón o el contrincante, ignorando el resto de elementos.

### Coordinación ojo-mano-cuerpo

La coordinación ojo-mano-cuerpo se puede definir como el modo en que las manos, los pies y otros músculos responden a la información percibida por los ojos de una manera rápida y precisa.

### Fijación ocular

Cuando el balón o un oponente se mueve a gran velocidad, resulta fundamental ser capaz de seguirlo con el mínimo desplazamiento de la cabeza.



### Memoria visual

Se trata de la habilidad para procesar y recordar una escena compleja con todos sus elementos en movimiento. Gracias a ella, los jugadores siempre parecen estar en el lugar adecuado en el momento preciso. Utilizando técnicas de escaneo, los investigadores han descubierto que las mismas áreas del cerebro que se activan al hacer deporte también reaccionan al visualizarlo practicándolo.

### Percepción de la profundidad

Esta capacidad nos ayuda a juzgar con precisión la distancia y velocidad de los objetos u oponentes.

### Visión periférica

Dado que muchas acciones no se desarrollan justo delante del jugador, la percepción de los elementos que se encuentran en los límites del campo visual, sin necesidad de girar el cuello, proporciona una ventaja competitiva.

### Flexibilidad de enfoque

Habilidad para cambiar el enfoque de forma rápida de una distancia a otra.

### Sensibilidad de contraste

Capacidad del sistema visual para distinguir entre un objeto y el fondo en el que se encuentra.

### Visión del color

Distinguir claramente los diferentes colores y tonos es importante en los deportes de balón, como el fútbol.

## Gafas que mejoran tu desempeño

Los atletas de todos los niveles pueden beneficiarse de gafas especialmente diseñadas para la actividad física. Por ejemplo, los tintes de algunas lentes filtran los reflejos y los colores de forma selectiva, haciendo que los objetos de un determinado tono se perciban claramente contrastados.



## Lentes de contacto, la opción ideal en el terreno de juego



Las lentes de contacto ofrecen una gran comodidad al practicar deporte, por lo que, incluso si no deseas utilizarlas a diario, puedes optar por las desechables y llevarlas solo en la pista de juego. Entre sus ventajas, destacan:

- ◆ Mejor visión periférica.
- ◆ Un campo visual absolutamente despejado.
- ◆ Menos probabilidades de empañarse o ensuciarse.

- ◆ Visión más estable.
- ◆ Menor riesgo de lesiones.
- ◆ Mayor comodidad al utilizar equipos de protección.

Además, pregunta a tu óptico-optometrista acerca de la **ortoqueratología** o **terapia refractiva corneal**, un procedimiento que, mediante unas lentes de contacto especiales que se llevan solo mientras duermes, te permite ver correctamente sin necesidad de utilizar gafas.



- ▶ traduce en que podemos ver un objeto con claridad, pero no tiene en cuenta si conseguimos situarlo en el espacio, percibir la rapidez con que se desplaza o anticiparnos a un cambio en su trayectoria.

La agudeza constituye, por lo tanto, solo un aspecto más de nuestras capacidades visuales. La visión, de hecho, se puede describir como un sistema de procesamiento de información dinámico e interactivo, desarrollado a partir de nuestra experiencia, que nos permite comprender lo que vemos, movernos de manera eficiente en el espacio e interactuar con cualquier objeto.

Al practicar deporte, además de la agudeza visual, entran en juego destrezas tan diversas como la coordinación ojo-mano, el tiempo de reacción, la percepción periférica, la fijación ocular, el enfoque y las habilidades de seguimiento. En el pasado, se suponía que, aparte de la corrección óptica, poco más se podía hacer para potenciar las capacidades visuales de un atleta. Hoy en día, los deportistas de élite pueden beneficiarse de una serie de ejercicios de entrenamiento visual diseñados por un óptico-optometrista para alcanzar su máximo potencial en el terreno de juego. □



# Viaja con lentes de contacto

# ¡y a disfrutar!

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 en todo su esplendor. Por eso, si tienes en cuenta nuestras recomendaciones, seguirás disfrutando de una visión igual de perfecta que si no hubieses salido de tu casa:

- ◆ 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 acerca de la posibilidad de utilizar desechables diarias. Este

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, etc. □



## En el avión...

- Quitate las lentes antes del vuelo. El ambiente dentro de la cabina resulta muy seco y suele provocar síntomas de incomodidad. Además, es muy probable que te quedes dormido con ellas puestas. Si aun así, quieres utilizarlas, pregunta al óptico-optometrista acerca del uso de gotas humectantes.
- Lleva contigo el portales y los líquidos de mantenimiento, por si

acaso tus maletas se pierden o retrasan. En cabina, los envases no pueden superar los 100 ml de capacidad. El resto de envases deben guardarse en el equipaje facturado.

- El entorno presurizado de la cabina puede hacer que los portales o los botes de soluciones sufran pequeñas fugas, por lo que es mejor guardarlos en bolsitas con un cierre hermético o tipo zip.



# ¡Atención!

## Signos que nos avisan de los problemas oculares

*Al llegar a la madurez, debemos ser conscientes de las alteraciones que pueden afectar a nuestros ojos.*

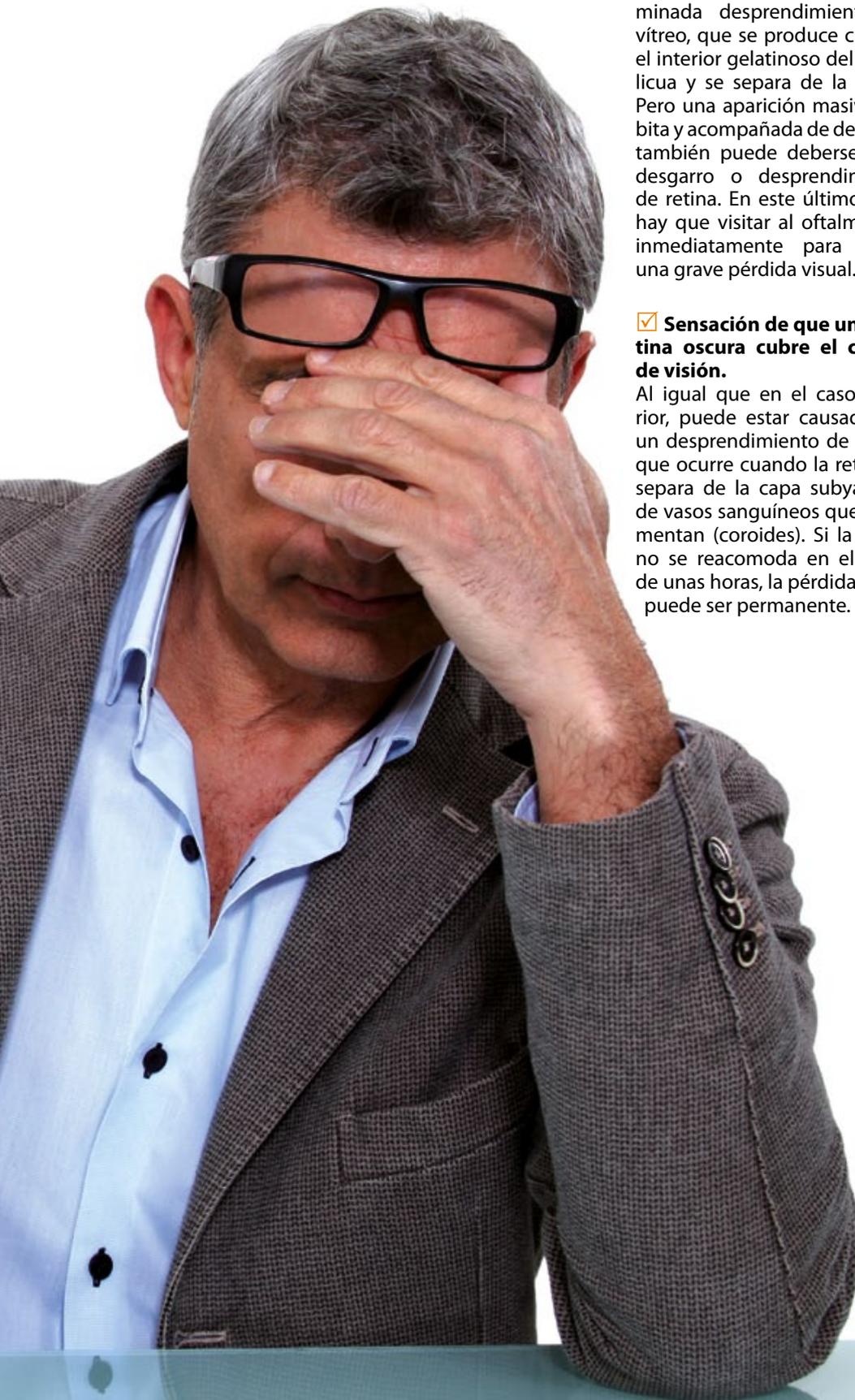
### Redacción

A medida que cumplimos años, nuestro cuerpo comienza a sufrir los achaques propios del paso del tiempo. Esto es algo normal, pero ciertos síntomas físicos nos pueden indicar un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes o hipertensión, por poner solo algunos ejemplos.

Con los ojos sucede algo parecido. Aunque los problemas oculares surgen a cualquier edad, su probabilidad se dispara con el paso de los años. Esto es así porque el envejecimiento aumenta el riesgo de padecer condiciones que pueden afectar a los ojos.

Los exámenes periódicos son la mejor manera de velar por nuestra salud visual, especialmente al alcanzar la madurez. Pero, además de esta costumbre saludable, debemos reconocer una serie de señales que nos advierten de que algo no va bien, sobre todo si se manifiestan de manera repentina. En muchos casos, como en el desprendimiento de retina o el glaucoma, una intervención a tiempo resulta esencial para minimizar la pérdida de visión. ▶





#### ► **RECONOCE LOS SÍNTOMAS**

Los siguientes síntomas deben constituir un motivo de consulta inmediata a un especialista:

##### ☑ **Presencia de una capa de puntos o elementos flotantes en nuestro campo visual.**

Normalmente, los puntos o elementos flotantes se asocian a una condición benigna denominada desprendimiento de vítreo, que se produce cuando el interior gelatinoso del ojo se licua y se separa de la retina. Pero una aparición masiva, súbita y acompañada de destellos también puede deberse a un desgarro o desprendimiento de retina. En este último caso, hay que visitar al oftalmólogo inmediatamente para evitar una grave pérdida visual.

##### ☑ **Sensación de que una cortina oscura cubre el campo de visión.**

Al igual que en el caso anterior, puede estar causada por un desprendimiento de retina, que ocurre cuando la retina se separa de la capa subyacente de vasos sanguíneos que la alimentan (coroides). Si la retina no se reacomoda en el plazo de unas horas, la pérdida visual puede ser permanente.

##### ☑ **Dolor muy agudo, enrojecimiento, náusea y vómitos repentinos.**

Estos síntomas podrían ser indicativos de un glaucoma de ángulo estrecho, que puede dañar el nervio óptico y requiere un tratamiento inmediato.

##### ☑ **Estrechamiento gradual o repentino del campo de visión, de tal manera que solo se perciben los objetos situados en la parte central.**

El glaucoma provoca una pérdida perceptiva en los "extremos" del campo visual, y, si no se trata a tiempo, puede acabar provocando ceguera.

##### ☑ **Pérdida de la visión central y percepción distorsionada de las líneas rectas como si fuesen curvas.**

La pérdida de la visión central es el síntoma más evidente de la degeneración macular, una de las principales causas de ceguera en la madurez. Aunque en el pasado no existía un tratamiento efectivo para esta enfermedad, hoy en día sí resulta posible detener la pérdida visual.

##### ☑ **Visión borrosa y percepción más tenue de los colores brillantes, con halos alrededor de las luces por la noche.**

Estos cambios de visión pueden deberse a las cataratas, que, aunque tienden a empeorar con el paso del tiempo, no constituyen una emergencia médica. No obstante, a medida que el cristalino del ojo continúa "emborronándose", resulta necesario someterse a una cirugía de cataratas para el implante de una lente intraocular. Si se espera demasiado tiempo, se incrementa el riesgo de complicaciones como el glaucoma.

##### ☑ **Puntos ciegos en el campo visual, acompañados de elementos flotantes en el ojo y visión borrosa.**

Si padeces diabetes, estos signos pueden ser una manifestación de la retinopatía diabética. Por eso, resulta esencial que las personas con esta enfermedad ►

► acudan a exámenes oculares periódicos.

☑ **Lagrimeo excesivo o sensación de arenilla, irritación o dolor en la superficie ocular.**

Estos síntomas se suelen asociar con el síndrome de ojo seco, una molestia más que una amenaza para nuestra salud ocular. Con el paso de los años, la producción y calidad de las lágrimas tiende a disminuir, lo que se puede compensar con soluciones recomendadas por el óptico-optometrista para aliviar la sequedad.

☑ **Visión doble o percepción de imágenes "fantasma".**

La visión doble puede atribuirse a muchas condiciones oculares, pero, en algunos casos, indica la existencia de un problema de salud subyacente, como el ictus, que requiere una visita inmediata al especialista.

☑ **Visión borrosa repentina.**

A partir de los sesenta años, se incrementa la probabilidad de desarrollar un agujero en la mácula, la parte de la retina encargada de la visión fina de los detalles. Dado que los agujeros maculares pueden empeorar o causar pérdida visual permanente, resulta fundamental visitar al oftalmólogo para un tratamiento temprano, en caso de que sea necesario. □



## ¡Apuesta por la vida sana!

Para prevenir condiciones como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares, que pueden impactar negativamente en el estado de nuestros ojos, conviene que adoptes cuanto antes una serie de hábitos saludables:

- ◆ Pierde peso.
- ◆ Deja el tabaco.
- ◆ Vigila tu tensión arterial.
- ◆ Haz ejercicio.
- ◆ Reduce el consumo de alcohol.
- ◆ Recupera la dieta mediterránea.
- ◆ No abuses del azúcar.
- ◆ No escatimes horas al sueño.
- ◆ Mantén el estrés bajo control.
- ◆ Acude a revisiones periódicas.



La **Fundación Salud Visual, Desarrollo Optométrico y Audiológico** recuerda que, en casos como el desprendimiento de retina o el glaucoma, una intervención a tiempo resulta esencial para minimizar la pérdida de visión.



# Presbiacusia

## el paso del tiempo en nuestros oídos

*A medida que cumplimos años, se produce una pérdida paulatina de capacidades auditivas.*

Redacción

**A** “¡Abuelo, nunca me entiendes a la primera!” Esta queja se vuelve cada vez más frecuente cuando llegamos a la madurez. Al igual que ocurre con el resto del cuerpo, el paso del tiempo va dejando su huella en nuestro sistema auditivo. De hecho, se calcula que el 30-35 por ciento de las personas de 65 a 75 años presentan algún

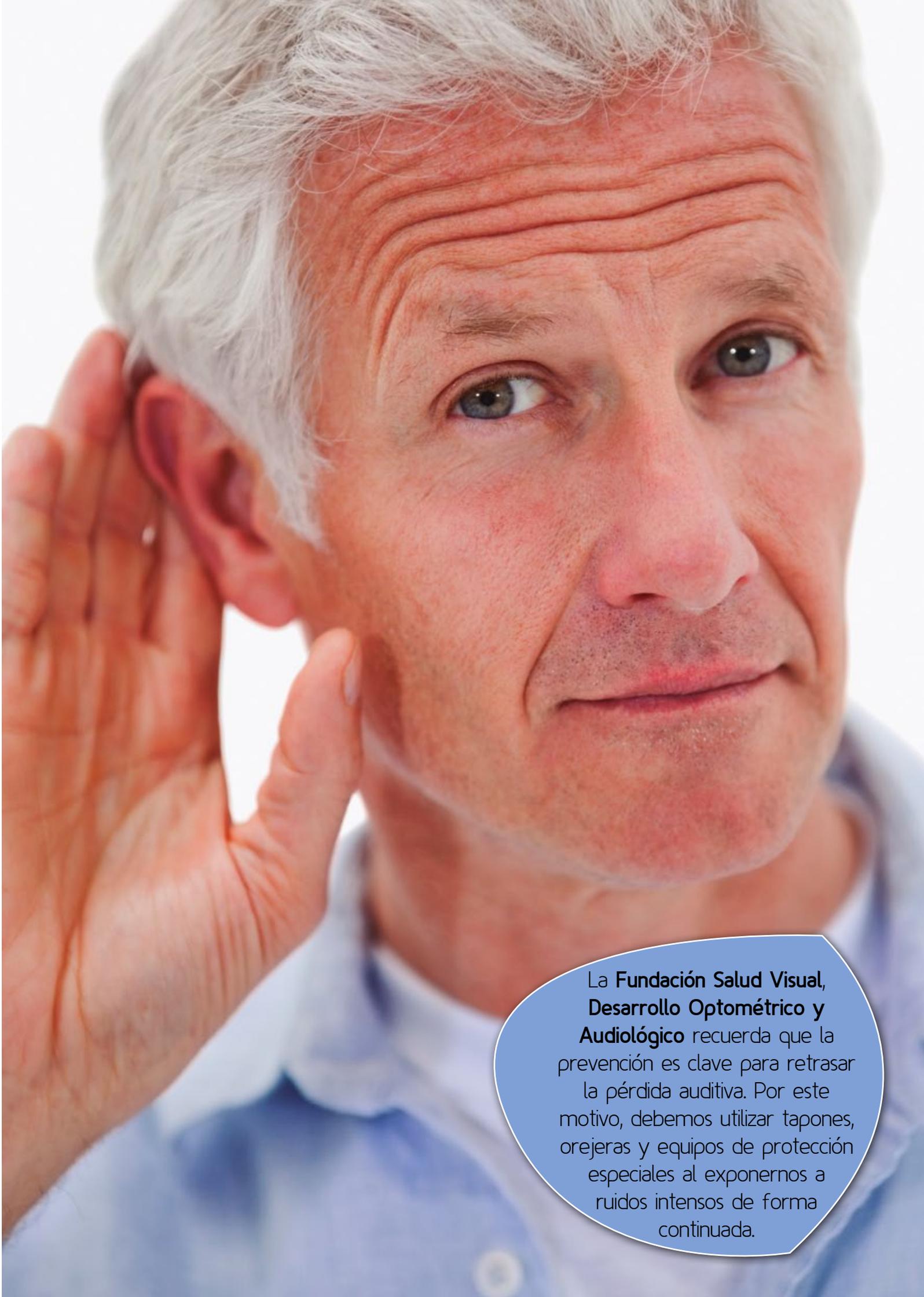
grado de pérdida de audición. A partir de los 75 años, este porcentaje se eleva hasta el 40 o 50 por ciento.

La presbiacusia, un fenómeno análogo a la presbicia o vista cansada, se define como una pérdida gradual de la audición a consecuencia del envejecimiento. Su avance suele ser lento y afecta ▶



### El audífono, la mejor solución

Actualmente no está disponible ningún tratamiento que permita recuperar la audición. En ocasiones, el especialista puede recetar algunos fármacos que mejoran los síntomas, pero lo normal es que se adapten audífonos en uno o ambos oídos. El audífono no solo consigue que escuchemos con claridad, sino que, en muchos casos, ayuda a ralentizar la pérdida auditiva. Pero, además, existen otras muchas estrategias que mejoran la calidad de vida, como, por ejemplo, el uso de dispositivos de ayuda a la audición.



La **Fundación Salud Visual, Desarrollo Optométrico y Audiológico** recuerda que la prevención es clave para retrasar la pérdida auditiva. Por este motivo, debemos utilizar tapones, orejeras y equipos de protección especiales al exponernos a ruidos intensos de forma continuada.



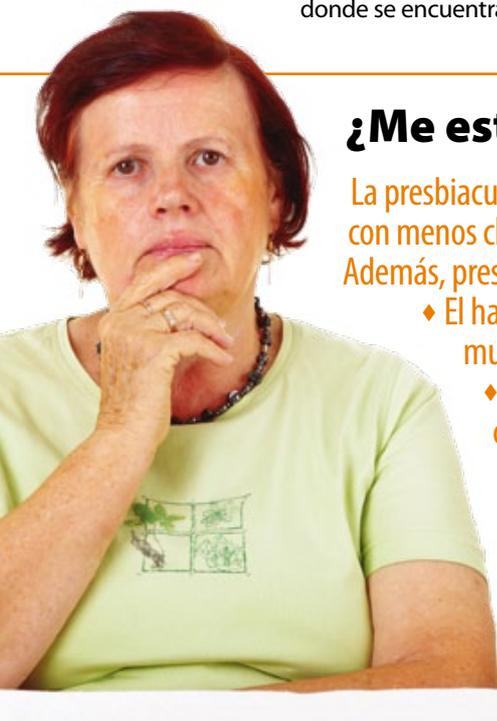
- ▶ tanto a hombres como a mujeres, aunque se da con mayor frecuencia y gravedad entre los varones.

## UN DETERIORO PROGRESIVO

Aunque detrás de esta condición pueden esconderse varias causas, la presbiacusia normalmente se debe a un deterioro de las células ciliadas existentes en la cóclea. La cóclea es la parte del oído interno donde se encuentra el órgano de

Corti, verdadero responsable de nuestra audición. Las células ciliadas, por su parte, procesan el sonido y lo envían al cerebro en forma de impulsos eléctricos acústicos.

Al igual que ocurre con la presbicia, el deterioro auditivo se presenta de forma paulatina en ambos oídos, de tal modo que, muchas veces, las personas que lo padecen no son conscientes de que cada vez oyen peor. En un primer momento afecta a las fre-



## ¿Me estará pasando a mí?

La presbiacusia hace que los sonidos se perciban con menos claridad y a un volumen inferior.

Además, presta atención si:

- ◆ El habla de otras personas se asemeja a un murmullo o resulta difícil de entender.
- ◆ Tienes dificultades para seguir las conversaciones, especialmente cuando existe ruido de fondo.
- ◆ Te cuesta distinguir los tonos altos, o entiendes mejor las voces de los hombres que las de las mujeres.
- ◆ Te molestan ciertos sonidos o te parecen excesivamente fuertes.

## Tu ayuda, clave

Si vives con una persona que padece presbiacusia, puedes ayudarla a seguir las conversaciones teniendo en cuenta unas pautas muy sencillas:

- ◆ Cuando hables, mírala de frente para que se apoye en tus expresiones faciales, en tus gestos y en el movimiento de tus labios. Asimismo, evita masticar o cubrirte la boca con las manos.
- ◆ Elimina los ruidos de fondo, como la radio, la televisión o los murmullos de terceras personas, situándoos en zonas tranquilas.
- ◆ Habla a velocidad normal, sin exagerar demasiado el tono y, sobre todo, sin gritar, porque esto puede distorsionar la percepción de los sonidos.
- ◆ Utiliza frases cortas y sencillas.

cuencias agudas, a continuación, a las medias y, finalmente, a las graves, dificultando, entonces, la comprensión del habla.

## NO SOLO ENVEJECIMIENTO

Aunque el envejecimiento constituye el factor principal, la presbiacusia puede atribuirse a otras causas:

- ◆ La herencia genética.
- ◆ El consumo de tabaco y alcohol.
- ◆ La exposición prolongada a ruidos intensos.
- ◆ Patologías como la diabetes, la hipertensión, la arteroesclerosis y otras condiciones cardiovasculares, así como enfermedades del aparato auditivo (por ejemplo, la otosclerosis, un crecimiento óseo anormal en el oído medio).
- ◆ El consumo de medicamentos que afectan al oído, como la aspirina y ciertos antibióticos. □

# ¿Cuánto tiempo pasas TÚ con dispositivos digitales?

el **83%**  
de los usuarios de gafas  
experimenta molestias  
visuales durante o después  
de su uso\*



## Las lentes Hoya BlueControl:

- Neutralizan la luz azul, previniendo la fatiga y el estrés visual.
- Reducen el brillo para una visión más cómoda y relajada.
- Aumentan la percepción del contraste ofreciendo una visión más natural del color.

Máximo confort en un mundo digital



**HOYA**

\* Millward Brown: "La actitud de los consumidores hacia los dispositivos electrónicos". Estudio realizado entre 1.204 usuarios de gafas en 6 países europeos. Noviembre de 2012.

## ...la mayoría de las personas tienen un OJO DOMINANTE?

Aunque en la visión participan ambos ojos, la mayoría de las personas presentan un ojo dominante, es decir, la tendencia a apoyarse en uno más que en el otro. La dominancia ocular resulta una cuestión fundamental en ciertos deportes de puntería, como el tiro o el baloncesto.

Según algunos estudios, aproximadamente dos tercios de la población tienen dominancia del ojo derecho, frente a un tercio que utiliza más el izquierdo, además de un pequeño porcentaje

en el que no se observa este fenómeno.

Sin embargo, la dominancia ocular no es inmutable y puede verse afectada por múltiples factores, como el estrés, ciertas enfermedades o el síndrome visual informático. También varía en función de la edad y el sexo: en las mujeres y los niños no suele dominar un ojo de manera absoluta, mientras que en los hombres de mediana edad la dominancia de un ojo tiende a debilitarse ligeramente en favor del otro.



### Diestros y zurdos

Ser diestro o zurdo no determina la dominancia ocular, ya que ambos rasgos están controlados por partes distintas del cerebro. Una persona diestra puede presentar una dominancia del ojo izquierdo y, viceversa, el ojo derecho puede dominar en la visión de una persona zurda. De todos modos, es mayor el porcentaje de personas en las que sí coincide.

## ¡Compruébalo tú mismo!

Los profesionales disponen de una serie de pruebas para determinar la dominancia ocular, pero también lo puedes descubrir por ti mismo:

- Con las dos manos, forma un pequeño triángulo enmarcado por los pulgares y los nudillos de los dedos índice.
- Extiende los brazos hasta que consigas divisar un ob-

jeto distante en el centro de ese triángulo.

- Cierra el ojo izquierdo: si el objeto se mantiene centrado, tu ojo derecho es dominante. Si lo ves descentrado, domina tu ojo izquierdo.

Además, cuando miramos a través de un microscopio o telescopio, de forma natural tendemos a usar nuestro ojo dominante.



# AVIZOR

## Un Mundo de Soluciones



**Lipid Clean**  
SIHy

**EVER clean**  
Saline

**ALL clean**  
1 Day  
enzyme

**Unica**  
*sensitive*  
Moisture Drops

Comfort Drops

**sp**  
conditioner

Cleaning Drops

**One Step**  
+ the softener

**sp**  
cleaner  
AVIZOR  
Unica

**ALL clean**  
soft



## Chronoexpres, Optisoop y Prats, nuevos socios benefactores de

# FUNSAVI

La Fundación Salud Visual, Desarrollo Optométrico y Audiológico (FUNSAVI) ha firmado tres nuevos acuerdos de colaboración. En virtud de estos acuerdos, Chronoexpres, Optisoop y Grupo Prats se incorporan a la lista de socios benefactores de FUNSAVI, con lo que contribuirán a todas las iniciativas de promoción de la salud visual que FUNSAVI ponga en marcha en los próximos meses.

FUNSAVI busca establecer vínculos con organismos y empresas líderes en ámbitos diversos, pero que guarden una relación con la salud visual: Chronoexpres se dedica a la paquetería y el transporte urgente, Optisoop es una plataforma de venta y comunicación para el sector óptico y audiológico y el Grupo Prats fabrica un amplio rango de lentes oftálmicas (progresivas, minerales, orgánicas y tratamientos multicapa antirreflejantes), con la oferta más completa de lentes free-form del mercado.



Juan Carlos Martínez Moral, presidente de FUNSAVI, saluda a Rodolfo Puentes Fernández, representante de Optisoop.



Juan Carlos Martínez Moral estrecha la mano de Rodrigo Alonso, gestor de Grandes Cuentas de Industrias de Óptica Prats.



Juan Manuel Quelle, director comercial y de marketing de Chronoexpres, y Juan Carlos Martínez Moral, presidente de FUNSAVI, tras la firma del acuerdo.



FUNDACIÓN SALUD VISUAL  
DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

# Conéctate y síguenos

Todas las novedades y actualidad del ámbito de la salud visual, el sector y FUNSAVI

facebook

[www.facebook.com/funsavi](http://www.facebook.com/funsavi)

twitter

<https://twitter.com/funsavi>

#Funsavi #SaludVisual #ConsultaOptometrista

**WWW.OPTISOOP.COM**  
INFÓRMATE



## LA PLATAFORMA DE COMUNICACIÓN DEL SECTOR ÓPTICO Y AUDIOLÓGICO

Comunicación personalizada para tu establecimiento sanitario de óptica

Visibilidad para cada establecimiento asociado en su zona de influencia

Oferta tus servicios y productos con un solo "click"

Geocalízalo y ponlo al alcance de todos

Atrae más clientes a tu negocio

... y muchas cosas más



Todo  
sobre...

# Las lágrimas

## Protectoras de tus ojos

*Su papel resulta clave en la salud ocular y la claridad de visión.*

1

### ¿QUÉ SON?

Las lágrimas, segregadas de forma continua por las glándulas lagrimales, desempeñan un papel imprescindible en nuestra salud ocular, hidratando, nutriendo y protegiendo la córnea. La córnea, la capa más externa del ojo, ejerce de barrera protectora frente a los gérmenes, el polvo y otros elementos nocivos. Al no contar con vasos sanguíneos, depende de las lágrimas y del líquido acuoso que llena la cámara que se encuentra detrás de ella para su aporte de oxígeno, obteniéndolo del aire cuando el ojo está abierto.

2

### ¿PARA QUÉ SIRVEN?

Las lágrimas cumplen las siguientes funciones:

- Mantienen la salud ocular.
- Permiten una visión clara.
- Protegen el ojo frente a las posibles infecciones.
- Limpian la superficie ocular de elementos irritantes o agentes alérgicos, como el polvo, el humo y otras partículas.

3

### ¿DE QUÉ ESTÁN COMPUESTAS?

Las lágrimas se componen de proteínas, electrolitos y vitaminas que garantizan la salud de la superficie ocular y previenen las infecciones. En su estructura, se pueden apreciar tres elementos principales:

- Una **capa lipídica** externa producida por las glándulas de Meibomio.
- Una **capa acuosa** intermedia segregada por las glándulas lagrimales.

## 4

- Una **capa mucosa** interna producida por células en forma de campana que se encuentran dentro de una cubierta delgada y transparente. Esta cubierta se sitúa sobre la parte blanca del ojo y la superficie interior de los párpados.

Cada uno de estos componentes cumple una función distinta: la capa lipídica ayuda a prevenir la evaporación de la capa acuosa, que administra el oxígeno a la córnea, mientras que la capa mucosa sirve para extender las lágrimas de manera uniforme por la superficie del ojo.

### ¿CÓMO SE ELIMINAN?

Las lágrimas abandonan la superficie ocular a través de dos conductos lagrimales situados cerca de la parte interna del extremo de cada ojo. Estos canales discurren entre los ojos y la nariz y funcionan como unos diminutos desagües. En situaciones de lagrimeo abundante, los conductos no son capaces de desaguar todas las lágrimas y estas acaban deslizándose por nuestro rostro. Otras veces, las lágrimas que se desalojan por los conductos salen por la nariz.

La **epífora**, un lagrimeo continuo de carácter reflejo o emocional, puede ser el resultado de un funcionamiento deficiente de los conductos lagrimales, cuando no consiguen eliminar el exceso de líquido en la superficie de la córnea.

## ¿CÓMO SE CLASIFICAN?

En líneas generales, podemos hablar de tres clases de lágrimas:

- **Lágrimas basales.** Presentes en el ojo de forma continua, se encargan de la humectación de la córnea, suavizan las irregularidades y crean una capa uniforme de buena calidad óptica que se refuerza con cada parpadeo. La acción limpiadora de la película lagrimal reduce la habilidad de las bacterias para adherirse a la superficie del ojo, mientras que ciertas proteínas ayudan a eliminarlas. Las lágrimas basales también actúan como un lubricante que limita el impacto de la fricción con los párpados.
- **Lágrimas reflejas.** Se producen como respuesta a un estímulo repentino (el polvo, el humo u otras sustancias alergénicas), con la finalidad de expulsar inmediatamente los agentes irritantes.
- **Lágrimas emocionales.** Provocadas de manera inconsciente por emociones como el dolor, la pena, la ira o la felicidad, su composición química se diferencia ligeramente de la de las lágrimas basales o reflejas.

## 5

### ¿QUÉ SÍNTOMAS DEBEN PREOCUPARNOS?

Cualquier desequilibrio en la producción de lágrimas puede causar irritaciones, picor, quemazón, lagrimeo excesivo o, incluso, borrosidad. Estos síntomas suelen englobarse dentro del conocido como **síndrome de ojo seco**, un problema común y a menudo crónico, especialmente en la madurez.

El ojo seco, que puede dañar la superficie corneal y dificultar la visión, responde principalmente a dos causas:

- Una producción inadecuada de lágrimas, que tiende a disminuir con la edad, con ciertas condiciones o como efecto secundario de algunos medicamentos. Por otra parte, factores medioambientales, como el aire frío y ventoso, favorecen la evaporación, incrementando los síntomas de ojo seco.
- Una calidad deficiente de nuestras lágrimas.

## 6

### ¿CUÁLES SON LOS FACTORES AGRAVANTES?

Entre los factores que contribuyen al ojo seco, destacan:

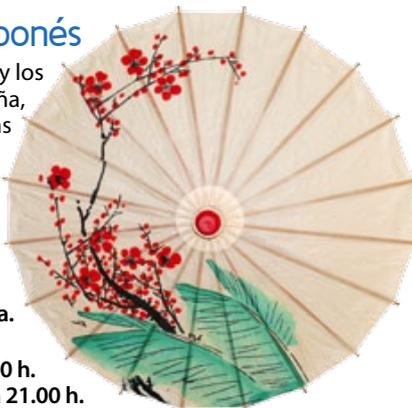
- **La edad.** A partir de los 65 años, la mayoría de las personas experimentan síntomas de ojo seco como consecuencia del proceso natural de envejecimiento.
- **El género.** Las mujeres tienen más probabilidades de padecer ojo seco por los cambios hormonales derivados del embarazo, el uso de anticonceptivos orales y la menopausia.
- **Patologías** como la artritis reumatoide, la diabetes y los problemas tiroideos, así como muchas enfermedades oculares.
- El consumo de ciertos **fármacos**.
- **Condiciones medioambientales**, como la exposición al humo, el viento y el calor. El uso de ordenadores durante muchas horas seguidas reduce la frecuencia del parpadeo, aumentando la sequedad. □

## Fascinados por lo japonés

Durante la segunda mitad del siglo XIX, el interés por Japón y los productos nipones se extendió por toda Europa. En España, esta corriente llegó a partir de 1870 con obras tan diversas como las de Mariano Fortuny, Pablo Picasso o Joan Miró. Su mayor influencia se produjo en torno a los grandes artistas del Modernismo de finales de siglo, tal y como retrata la exposición *Japonismo. La fascinación por el arte japonés*.

**DÓNDE.** CaixaForum. Avenida Marqués de Comillas, 6. Barcelona.

**CUÁNDO.** Lunes a viernes, de 10.00 a 20.00 h.  
Sábados y domingos, de 10.00 a 21.00 h.



## La belleza encerrada en el Museo del Prado



La exposición *La belleza encerrada. De Fra Angelico a Fortuny* reúne 281 obras del Museo del Prado que tienen como denominador común su pequeña dimensión y unas características especiales de riqueza técnica, preciosismo, refinamiento del color y detalles escondidos que invitan a la observación cercana. Las obras expuestas se ordenan cronológicamente en diecisiete salas, a través de un intenso recorrido que comienza a fines del siglo XIV y principios del XV en Italia, Francia y los Países Bajos y culmina en el siglo XIX en España.

**DÓNDE.** Museo del Prado. Calle Ruiz de Alarcón, 23. Madrid.

**CUÁNDO.** Lunes a sábado, de 10.00 a 20.00 h.  
Domingos y festivos, de 10.00 a 19.00 h.

## Pissarro, en el Museo Thyssen-Bornemisza

La primera retrospectiva en España de Camille Pissarro, una figura fundamental del impresionismo, está centrada en el paisaje, tanto rural como urbano, el género dominante en su producción artística. La muestra, que incluye 79 óleos, se articula cronológicamente en función de los lugares donde residió y que inspiraron su pintura, como Louveciennes, Pontoise y Éragny.

**DÓNDE.** Museo Thyssen-Bornemisza. Paseo del Prado, 8. Madrid.

**CUÁNDO.** Martes a sábado, de 10.00 a 22.00 h. Lunes y domingos, de 10.00 a 19.00 h.



## Sierra de A Capelada

La Sierra de A Capelada contiene algunos de los acantilados más altos de Europa, después de los fiordos noruegos, lo que, unido a las pendientes cercanas al ochenta por ciento, configura un paisaje de una enorme espectacularidad y belleza. Su pico más alto, el de Vixía Herbeira, se sitúa a 620 metros sobre el nivel del mar.

**DÓNDE.** La Sierra de A Capelada se encuentra en el norte de la provincia de A Coruña, en los municipios de Cedeira, Cariño y Ortigueira.

**Director**  
Juan Carlos Martínez Moral

**Comité Editorial**  
Ignacio José de Costa González  
Ricardo Fernández Carmena  
Luis Alfonso García Gutiérrez  
Andrés Martínez Vargas  
Eduardo Morán Abad  
César Villa Collar

**Directora de Publicaciones**  
Sonsoles García Garrido  
sonsoles@grupoicm.es

**Redactor Jefe**  
Fernando Pombo Fondevila  
fernando@grupoicm.es

**Diseño y Maquetación**  
Pablo Morante Mazarracín  
pablo@grupoicm.es

**Relaciones externas y publicidad**  
José Manuel Valdes  
valdes@funsave.es

**EDITA**  
**GRUPO ICM**  
COMUNICACIÓN

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

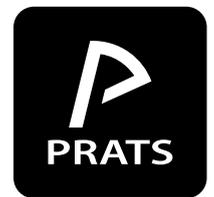
**Director comercial:**  
Juan Carlos Collado  
publicidad@grupoicm.es

**Directora editorial:**  
Rosalia Torres Castro  
rosalia@grupoicm.es

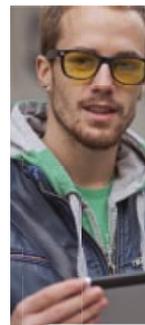
**Administración:**  
África Hernández Sánchez  
africa@grupoicm.es

**Suscripciones:**  
Cecibell Meléndez Mendieta  
suscripciones@grupoicm.es

**Depósito Legal:**  
M-49745-2008  
ISSN: 2340-4701



**LOS OJOS ESTÁN HECHOS PARA VER CON LUZ,  
PERO NO PARA MIRAR LA LUZ.**



**PROTEGE TUS OJOS  
¿QUÉLENTE CON CSR NECESITAS?**

**NÚMERO DE PATENTE  
ES - 2257976B2  
El auténtico "CSR"**

**El CSR** está especialmente indicado para situaciones con intensidad lumínica baja y media. Las principales fuentes emisoras de luz artificial son: Ordenadores, televisores, tablets, luces led, videoconsolas, ...

**El CSR 2a** está especialmente indicado para situaciones con intensidades de la luz media-alta.

**El CSR 2b** está especialmente indicado para exteriores o ambientes de alta luminosidad.

*Tanto los Ópticos-Optometristas como los Oftalmólogos son las profesionales sanitarios que conocen la visión y la salud de tus ojos, déjate asesorar por ellos sobre que lente con CSR es la más adecuada para tus ojos.*

Distribuidor oficial CSR : Prats

Distribuidor oficial CSR 2a / 2b: AVS

# VOS MOVEMOS EN LOS DOS SENTIDOS

CONTACTA CON NOSOTROS A TRAVÉS DE:

Asistencia al Cliente **902 111 021**

Servicio de Recogidas **902 122 333**

Teléfono Comercial  
(Servicio de Ópticas) **91 660 24 00**

de lunes a viernes de 8:00 a 20:00 horas

Correo electrónico: [chronoexpres@chronoexpres.com](mailto:chronoexpres@chronoexpres.com)

[www.chronoexpres.com](http://www.chronoexpres.com)

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

Consejo General  
de Colegios  
de Ópticos-Optometristas



**A** Reinventamos la fórmula **B**  
Paquetería 360°

## Porque ahora, somos mucho más

**nuevo producto** [CHRONOLOGISTIC@](mailto:CHRONOLOGISTIC@), solución global para tu cadena de suministro

Dónde y cuándo

**CHRONOEXPRES**

grupo **Correos**

Especialista en transporte urgente de documentación y paquetería