CONSEJOS DE LA FUNDACIÓN

salud visual

FUNDACIÓN SALUD VISUAL

www.funsavi.es

DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

Nº34

INFO LENTES
Lentes de contacto progresivas
Te verás igual pero verás mejor

NIÑOS
¿Ojo vago?
Es momento de activarlo

SALUD VISUAL
Trastornos leves
¡Préstales atención!

Desde la óptica ¡Stop a la DMAE!

CONSEJOS DE LA FUNDACIÓN
salud visual
DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

EJEMPLAR POR CORTESÍA DE:

SUMARIO
NÚMERO 34

4 **Salud al día**
Noticias y calidad de vida.

6 **Pregunta a tu Óptico-Optometrista**

12 **Niños**
Ojo vago, ¡es momento de activarlo!

14 **Info lentes**
Lentes de contacto progresivas.

22 **Salud ocular**
Los orzuelos.

24 **Info gafas**
¿Es momento de cambiar de gafas?

26 **Oír mejor**
Prevenir los tapones.

28 **Saber más**
Hábitos perjudiciales para la salud visual.

32 **Belleza**
Tratar el contorno del ojo.

34 **Agenda**
Citas culturales y de ocio.

18
El ojo seco, la vista cansada o la conjuntivitis irritativa son afecciones oculares, que merecen ser tratadas para que no reduzcan la calidad de vida de quien las padece, y para que no vayan a más.

8
En una revisión visual rutinaria el Óptico-Optometrista puede detectar señales de sospecha de una de las principales causas de ceguera en los países desarrollados, la DMAE. Él también se encargará de determinar la lente que necesita el paciente una vez diagnosticada la enfermedad.

Carta
a nuestros lectores

Muchas personas dan por hecho que sus capacidades tienen que ir a menos según van sumando años. Creen que es ley de vida no poder realizar ejercicio físico a la misma intensidad que lo hacían años atrás, que su memoria no puede ser tan buena como cuando eran unos veinteañeros o que no podrán volver a ver con la precisión a la que estaban acostumbrados. Sin embargo, en la mayoría de los casos no es así, y realmente lo que provoca esa disminución de las capacidades es la aptitud negativa de la persona, sólo hay que ver a esas personas con ochenta años capaces de completar maratones. Con la salud visual pasa algo parecido, es cierto que existen afecciones y patologías asociadas con la vejez, pero también es cierto que hoy en día existen multitud de soluciones que contrarrestar perfectamente dichos problemas. Nunca hay que conformarse con menos, así que si notas que tu capacidad visual está disminuyendo, no dudes en acudir a un Óptico-Optometrista porque seguro que tiene la solución perfecta para que tus ojos no noten el paso de los años. No te conformes, actualmente ver bien está al alcance de todos.

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

@ más información
www.funsavi.es

Oídos más sanos gracias a la LACTANCIA MATERNA

Todos sabemos las múltiples propiedades que aporta la leche materna al bebé durante su desarrollo. Pero ahora, gracias a un nuevo trabajo realizado en Estados Unidos, basado en datos del "Estudio sobre Prácticas Alimentaria de la Infancia II", podemos añadir un beneficio más: dar el pecho al recién nacido le protege frente a infecciones de oído, nariz y garganta. De hecho, los investigadores han observado que cuanto más se prolongue la lactancia, menos probabilidades presenta el pequeño de padecer una infección de este tipo.

Para obtener esta conclusión los autores contactaron con más de 1200 madres, cuyos hijos ya habían cumplido seis años, para saber las infecciones que habían presentado los niños en los últimos 12 meses. De esta forma comprobaron que el 15 por ciento de los que habían sido alimentados con leche materna padecieron sinusitis, mientras que el porcentaje aumentaba a un 22 por ciento entre los no amamantados, entre otros datos.

¿Te duele la cabeza?

Díselo a tu médico

No caigas en el error que comete un 20-25 por ciento de las personas que padece migraña pero que nunca se lo ha comentado a su médico. Y es que esta enfermedad, especialmente en su forma crónica, provoca un gran impacto sobre la calidad de vida de quien la sufre aumentando sus posibilidades de padecer depresión, ansiedad, dolor crónico, trastornos respiratorios y factores de riesgo cardiovascular, según explica la Sociedad Española de Neurología (SEN). Sin embargo, con un tratamiento adecuado, el 60 por ciento de los pacientes mejora, "a mayor implicación, tanto por el médico como por el paciente, mayor será la probabilidad de conseguir los principales objetivos terapéuticos: reducir la frecuencia de las crisis, la discapacidad asociada y mejorar la calidad de vida de los afectados", explica el Dr. David Ezpeleta, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN.

Terapia ocupacional ante la pérdida de visión

Se ha comprobado que combinar la terapia ocupacional con la terapia conductual ayuda a los adultos mayores a adaptarse mejor a la pérdida de visión y, como consecuencia, evitar casos de depresión. Se ha estudiado este tema porque el 30 por ciento de las personas que padece degeneración macular asociada a la edad (DMAE) desarrolla depresión clínica, según un reciente estudio publicado en *Ophthalmology*. De ahí que un grupo de investigadores del Hospital de Neurociencas Jefferson (Filadelfia) haya buscado una solución. Para ello estudiaron a 188 pacientes con DMAE y algún síntoma de depresión quienes recibían la visita de un terapeuta ocupacional; este les aportaba sugerencias sobre cómo mejorar las condiciones visuales en el hogar. Con este tipo de terapia los pacientes empezaron a salir de nuevo a la calle, perdieron el miedo a caerse y volvieron a tener relaciones sociales.

Ver el Alzheimer a través de los ojos

Durante la Conferencia Internacional 2014 de la Asociación de Alzheimer se dieron a conocer diferentes estudios que indican que a través de pruebas visuales, en las que se observan ciertas alteraciones en la retina, se podría detectar precozmente síntomas de deterioro cognitivo y Alzheimer.

De la misma forma, la incapacidad para identificar colores también podría indicar estos problemas. Aunque dichas pruebas aún no se realizan en la consulta del médico, los expertos indican que son hallazgos de gran importancia y que podrían servir para estudiar tratamientos y medidas de prevención frente al Alzheimer.

Fumador social, ¡cuidado con tu memoria!

Las personas que fuman una media de 20 cigarrillos sólo durante los fines de semana; es decir, los conocidos como "fumadores sociales", parece que sufren daños en su memoria muy similares a quienes fuman a diario. Así lo ha expuesto un reciente estudio de la Universidad Northumbria (Reino Unido). Los investigadores comprobaron que de la misma forma que los fumadores habituales, los ocasionales obtuvieron malos resultados en diferentes pruebas de memoria prospectiva, que es la que nos permite recordar acciones programadas.

Pregunta
a tu Óptico-Optometrista

Resuelve todas tus dudas en...
www.funsavi.es

Me han detectado **hipertensión,** ¿puede afectar a mi salud visual?
@Mercedes. Cuenca.

#Salud_visual

Sí porque la hipertensión arterial puede provocar un deterioro progresivo de los vasos sanguíneos de la retina, problema que se denomina retinopatía hipertensiva. El inconveniente es que no suele provocar ningún síntoma que indique que se está produciendo ese daño, por lo que hay que intentar prevenirlo controlando la presión arterial y someterse a las pruebas oportunas con la periodicidad que indique el especialista. En un examen visual rutinario, el Óptico-Optometrista puede detectar señales que delatan este problema.

¿Por qué me **lloran los ojos** cuando uso el ordenador?
@Santiago. Huesca.

#Salud_ocular

Aunque habría que ver la frecuencia y cantidad del lagrimeo para descartar otra alteración, seguramente se deba a un problema de fatiga visual, el cual no conlleva un daño en el ojo, pero sí provoca sequedad ocular y cansancio. El lagrimeo viene derivado del sobresfuerzo que realiza el ojo al tener que mirar de cerca durante un tiempo prolongado, a lo que hay que sumarle que delante del ordenador parpadeamos habitualmente con menos frecuencia, lo que implica que el ojo se seque. En esta situación, y como mecanismo de defensa, surge el lagrimeo. Para evitarlo, intenta descansar cada hora alejando la mirada del ordenador, acuérdate de parpadear y reduce el brillo de la pantalla. Si la molestia continúa, acude a un Óptico-Optometrista.

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

FUNDACIÓN SALUD VISUAL

Las lentes de contacto, ¿tienen **fecha de caducidad**?
@Estefanía. Tenerife.

#Lentes_contacto

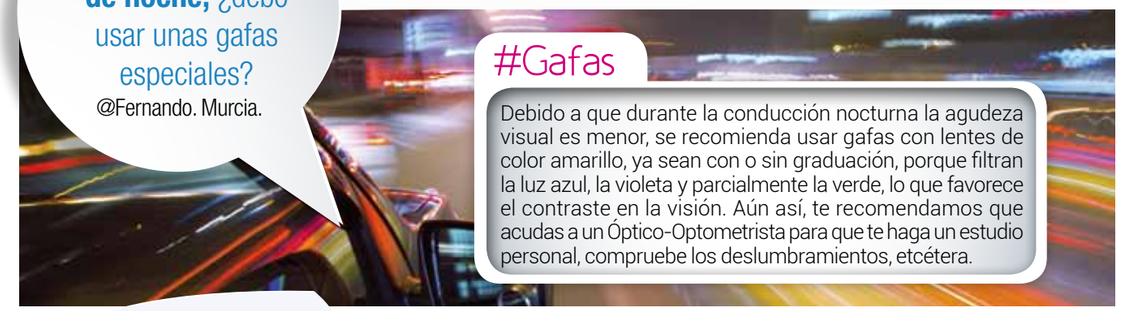
Sí, y no se deben usar una vez que se ha cumplido tal fecha porque existe una alta probabilidad de que surja una infección en el ojo. Es poco común que esto ocurra porque suelen tener un largo periodo de durabilidad; sin embargo, depende del tipo de lente de contacto. En su envase viene indicada la fecha de caducidad junto con el resto de información que necesitas saber para que su uso sea totalmente seguro.

¿Qué **material de montura** es el más resistente?
@Eusebio. Valencia.

#Monturas

Actualmente se utilizan diferentes tipos de materiales altamente resistentes. La elección entre uno u otro depende del tipo de lente que necesites y para qué fin vas a utilizar las gafas. El titanio puede ser una buena opción porque, además de ser resistente a la torsión y presentar una durabilidad alta, es hipoalergénico y se recomienda a las personas alérgicas al níquel.

Mi trabajo me obliga a **conducir de noche,** ¿debo usar unas gafas especiales?
@Fernando. Murcia.



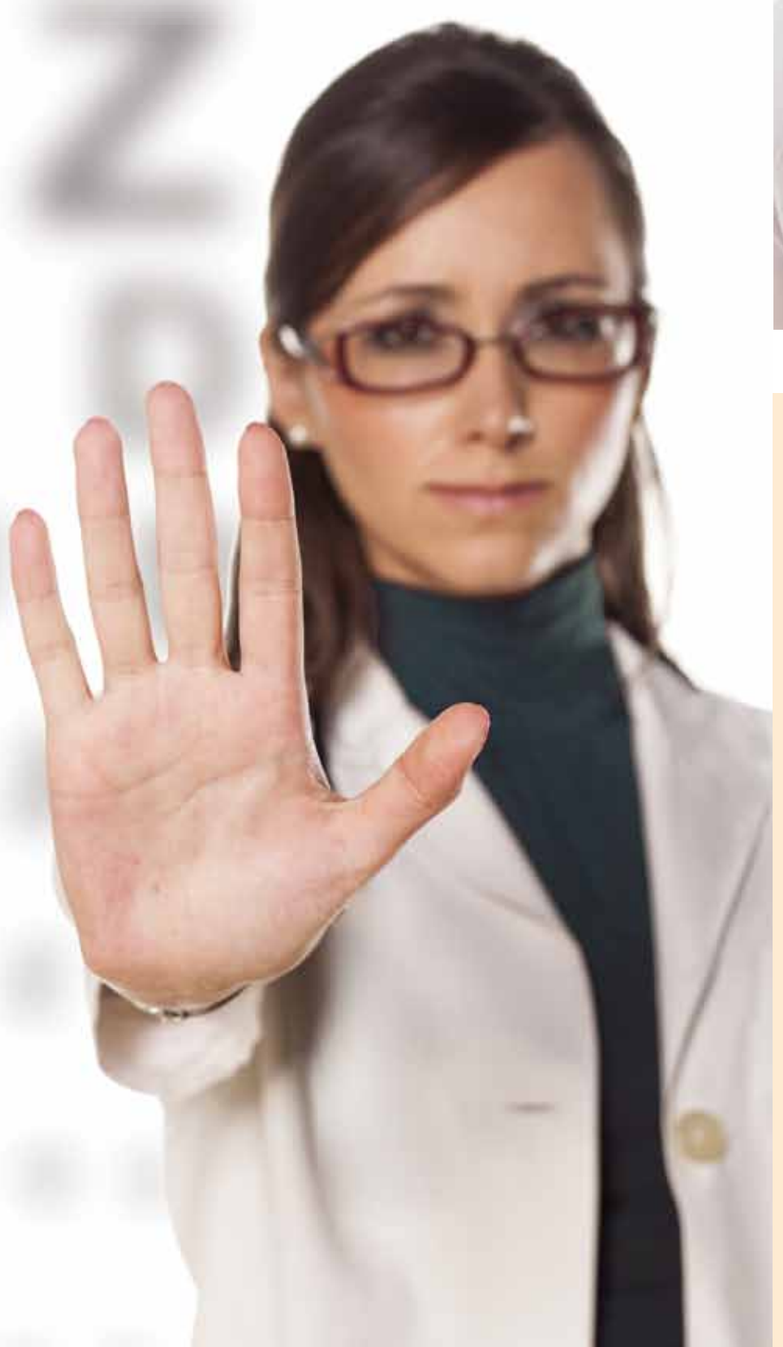
#Gafas

Debido a que durante la conducción nocturna la agudeza visual es menor, se recomienda usar gafas con lentes de color amarillo, ya sean con o sin graduación, porque filtran la luz azul, la violeta y parcialmente la verde, lo que favorece el contraste en la visión. Aún así, te recomendamos que acudas a un Óptico-Optometrista para que te haga un estudio personal, compruebe los deslumbramientos, etcétera.

Escríbenos

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

Desde la óptica ¡Stop a la DMAE!



Redacción. *La labor del Óptico-Optometrista en la detección y el control de la DMAE es fundamental para garantizar una buena calidad de vida al paciente.*

Los años no pasan en balde y nuestros ojos lo saben ya que a ellos, como a la mayor parte del organismo, "le pesan". Y es que existen diversas patologías relacionadas con la salud visual que surgen a medida que envejecemos. Una de las más comunes en nuestra sociedad es la Degeneración Macular Asociada a la Edad, conocida por sus siglas DMAE. Con datos del año 2013, en España el porcentaje de personas mayores de 65 años que la padece es del 13 por ciento, mientras que se estima que en total afecta a más de 300 mil personas. Hoy en día es la primera causa de ceguera en los países desarrollados en personas que superan los 55 años; un problema que posiblemente irá a más teniendo en cuenta que la esperanza de vida sigue aumentando. Por estos motivos, es importante detectar la DMAE cuanto antes con el objetivo de controlarla y que no derive en una pérdida de visión irreversible.

SIN ORIGEN CONCRETO

La DMAE es una patología que afecta a la mácula del ojo; es decir, la parte de la retina con la que conseguimos ver los objetos. De ahí que la persona que la padece comience a perder capacidad para realizar tareas en las que se necesita mayor precisión, como coser, leer letras pequeñas, escribir correctamente, etcétera; el problema es que el afectado lo asume como algo "normal" de la edad y no lo consulta con un profesional sanitario.

Esta enfermedad presenta un origen multifactorial, en el que se considera como principal factor de riesgo la edad, mientras que parece que también está asociada al estrés oxidativo. Además se cree que pueden influir otros aspectos en su desarrollo:

- Ser de raza blanca.
- Tener antecedentes familiares directos de DMAE.
- Ser mujer. Parece ser que tienen el doble de riesgo de desarrollar la enfermedad en comparación con los hombres.
- El tabaquismo aumenta las posibilidades de padecerla.
- La obesidad podría acelerar su desarrollo.
- Padecer otras enfermedades, como las cardiovasculares o la diabetes, podría tener relación.
- La exposición excesiva a los rayos solares.

Teniendo esto en cuenta, las personas mayores de 55 años que presentan, además alguno o varios de estos factores, deben permanecer atentas ante cualquier alteración en su visión.

NIVEL DE GRAVEDAD Y DESARROLLO

Por otro lado se diferencian dos tipos de DMAE:

- SECA O ATRÓFICA: se caracteriza por la pérdida progresiva de la agudeza visual debido a la atrofia de las células de la retina que se estimulan con la luz. Es el tipo que se diagnostica al 85 por ciento de las personas con DMAE y es considerado como el tipo más leve.
- EXUDATIVA: se considera más grave porque la pérdida de agudeza visual es más rápida y brusca. Surge al crearse nuevos vasos sanguíneos debajo de la mácula. La padece el 15 por ciento de los pacientes con DMAE, quienes en poco meses experimentan una pérdida de visión importante e irreversible.

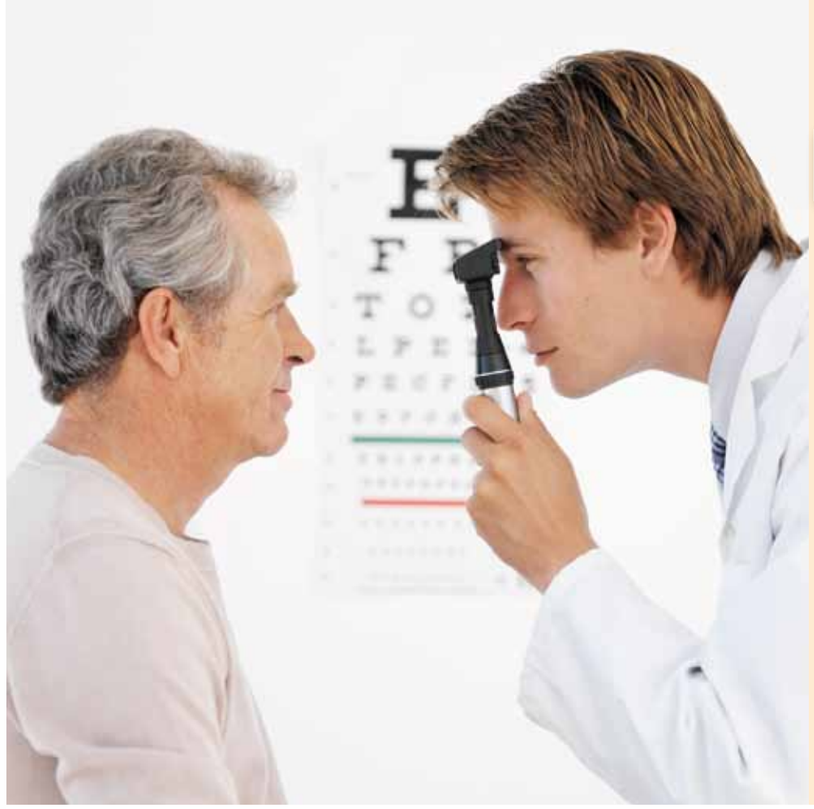
ATENTOS A LAS SEÑALES

La DMAE se puede considerar una patología "silenciosa" porque no surge con dolor, con molestias o bajo una alteración que se pueda percibir, de ahí que, a las estimaciones del número de afectados diagnosticados haya que sumar todos ▸▸

Te aconsejamos…

Teniendo en cuenta los factores de riesgo de la DMAE, así como su relación con el estrés oxidativo, la enfermedad se puede controlar mejor siguiendo estos consejos:

- ✓ Seguir una dieta rica en antioxidantes en la que estén presentes el brócoli, la zanahoria, la uva, la cebolla, los cítricos y el tomate. Tampoco deben faltar los alimentos ricos en ácidos grasos omega 3, como el pescado azul y las nueces.
- ✓ Prevenir las enfermedades cardiovasculares controlando la presión arterial y los niveles de colesterol y glucosa en sangre.
- ✓ Realizar ejercicio físico de forma habitual.
- ✓ El ejercicio y una dieta sana y equilibrada ayudan a controlar el peso, aspecto también importante en la prevención.
- ✓ Dejar de fumar.



LA LABOR DEL Óptico-Optometrista

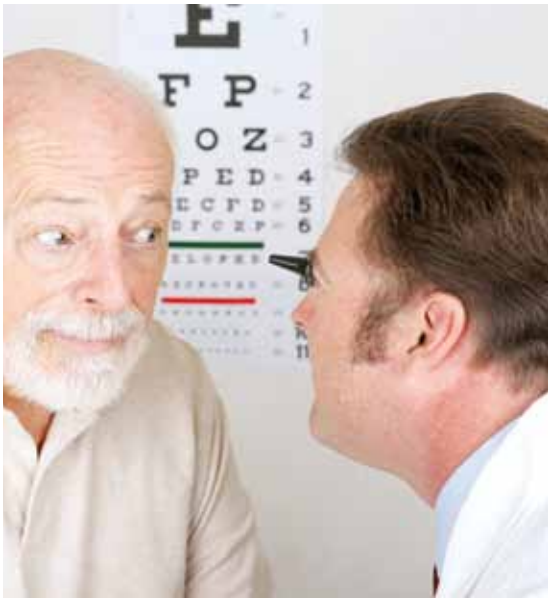
Este profesional sanitario es en muchas ocasiones quien detecta la DMAE. Esto es posible porque conoce perfectamente tanto los factores de riesgo de la enfermedad como los síntomas de sospecha, y no sólo los perceptibles de forma superficial, sino también los que se observan a través de un examen de fondo de ojo.

Una vez confirmado el diagnóstico por un oftalmólogo, el Óptico-Optometrista realizará un examen visual completo al paciente para determinar la corrección óptica que necesita y le hará el seguimiento oportuno para detectar cualquier otra alteración.

En la especialidad de baja visión y rehabilitación visual se tratan los casos de DMAE con muy buenos resultados, ya que existen diferentes ayudas para estos pacientes, como son gafas de aumento, gafas prismáticas, lupas, relojes con voz, etcétera. También se suelen adaptar filtros especiales de corte con los que se reduce la fotofobia y el deslumbramiento.

aquellos que no saben que padecen la enfermedad. Esta falta de diagnóstico se debe a que el paciente no relaciona la pérdida de agudeza visual que está experimentando con la DMAE, le quita importancia alegando que es un problema de la edad y no acude a un profesional sanitario. Esta es una de las razones por las que un gran número de los casos de DMAE son detectados en una revisión cotidiana en el establecimiento sanitario de óptica. La consecuencia de este desconocimiento es que la enfermedad se comience a tratar ya en fases avanzadas. Para no llegar a este punto, no dudes en consultar al Óptico-Optometrista estas alteraciones, ya que este profesional sanitario conoce los síntomas y signos de sospecha de la DMAE:

- No distingues bien la cara de las personas, pero no tienes problema para desplazarte por tu casa o al bajar escaleras. Esto se debe a que la periferia de la retina está en buenas condiciones, de ahí que muchas personas no asuma que no ve correctamente.
- No te encuentras cómodo al leer, al usar el ordenador ni al conducir porque son actividades que requieren fijar la vista en un punto.
- Percibes las líneas, como pueden ser los marcos de las puertas, ligeramente torcidas.
- Ves una mancha en el centro.
- No distinguir bien los colores también puede ser una señal a tener muy en cuenta. ■



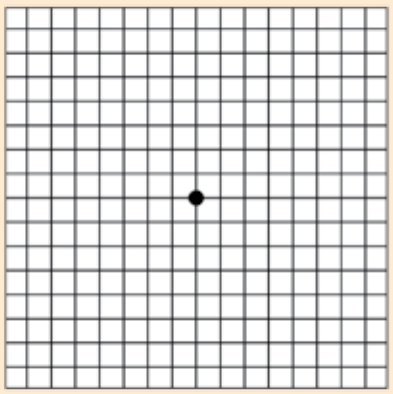
Prueba DELATADORA

Resulta muy sencilla, pero puede ser clave para detectar un caso de DMAE. Se trata de la prueba que se realiza con la Rejilla de Amsler, ya que permite detectar los primeros síntomas de que algo en la zona central de la retina no funciona como debe. No es concluyente porque unos resultados negativos pueden deberse a otros problemas visuales, pero es una señal de sospecha que llevará al profesional a estudiar más a fondo el caso.

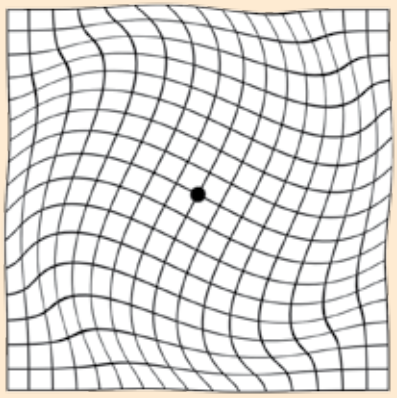
Para realizarla se siguen estos pasos:

- Ponerse las gafas que se utilizan cotidianamente, en el caso de que sea así.
- Taparse un ojo (después se realizará tapándose el otro).
- Alejarse de la rejilla unos 35 centímetros.
- Mirar fijamente al punto del centro de la rejilla.

En esta situación, hay que tener en cuenta si se ven las cuatro esquinas del cuadrado, si algunas líneas se perciben torcidas o directamente no se ven. La respuesta afirmativa a alguna de estas preguntas, es señal de sospecha de DMAE.



Visión normal



Visión con DMAE

El óptico-optometrista
un profesional de la salud visual

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.
- Optimización de las capacidades visuales.
- Entrenamiento y terapia visual para prevenir trastornos visuales, así como para 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.

FUNDACIÓN SALUD VISUAL
DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

Siempre a su servicio

¿Ojo vago?
Es momento de activarlo

REDACCIÓN. ***La ambliopía es un problema que debe tratarse en la infancia, de no ser así la agudeza visual quedará reducida de por vida.***

No es raro ver en una clase de los primeros cursos escolares a más de un niño con un parche en un ojo. Seguro que tu hijo te habrá preguntado sobre ello, ¿has sabido responderle? Si la respuesta es negativa, apunta en qué consiste la ambliopía, comúnmente conocida como "ojo vago" porque entender este problema visual te puede ayudar a detectarlo en los niños de tu entorno.

EL ORIGEN DE LA "PEREZA VISUAL"

Desde el momento del nacimiento, la visión del bebé va mejorando poco a poco, ya que su evolución va a la par del desarrollo de las células visuales cerebrales, algo que ocurre durante los primeros meses de vida. Cuando esta capacidad llega a su estado óptimo, ambos ojos trabajan de forma conjunta enviando información al cerebro; es lo que se llama visión binocular. Sin embargo, en algunos casos la información que llega al cerebro es diferente, por lo que directamente descarta aquella que viene de uno de los ojos (evita la visión doble). Como consecuencia, uno de los ojos continúa trabajando con normalidad, pero el otro, del que se descarta la información, deja de evolucionar convirtiéndose en el "ojo vago".

LAS SEÑALES de sospecha

Es importante observar al niño en ciertos momentos para poder detectar este problema, ya que ellos no suelen quejarse cuando ven mal. Es a la hora de leer, fijarse en la pizarra, cuando realizan los deberes, etcétera, cuando se pueden notar señales de sospecha; por este motivo, los padres y profesores son la clave en la detección. Desde el Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas se recomienda a los adultos que se fijen en estas acciones y actitudes del niño con el objetivo de detectar un posible problema a tiempo:

- ✓ ***Prestar atención*** *si el niño se acerca mucho a los libros o a la televisión.*
- ✓ ***Se distrae*** *continuamente al leer y no comprende bien el texto.*
- ✓ *Valorar si el niño* ***se fatiga*** *cuando está sometido a estímulos visuales.*
- ✓ ***No escribe bien*** *a mano cuando ya debería hacerlo.*
- ✓ *Se queja de* ***ver borroso****, tanto de lejos como de cerca.*
- ✓ *Fijarse en si* ***entorna los ojos*** *para mirar o al centrar su atención en detalles lejanos.*
- ✓ *Observar si* ***adopta posiciones de tortícolis*** *(cuello torcido) cuando lee o hace los deberes, que a la larga pueden manifestarse como dolores de cuello o espalda, e incluso cronificarse.*
- ✓ ***Astenopía*** *(visión borrosa, fatiga visual y dolor de cabeza) con frecuencia.*
- ✓ ***Hiperactividad*** *durante la clase.*
- ✓ ***Inversión*** *de letras o números.*
- ✓ ***Bajo rendimiento*** *escolar.*

Esta alteración puede surgir por diferentes motivos, normalmente relacionados con otros problemas en la visión:

- El niño padece estrabismo. Sus ojos no están perfectamente alineados, por lo que mandan información diferente al cerebro, y este no la puede asimilar, por lo que descarta la que viene de uno de los ojos.
- Diferencia de graduación entre los dos ojos. Por un problema de miopía o hipermetropía un ojo tiene visión borrosa, así que el cerebro descarta la información que viene de este.
- Un problema congénito, como una catarata, tener la córnea opaca o un problema en uno de los párpados puede impedir que el ojo vea correctamente dando lugar a una ambliopía.

Tratamiento adecuado

Depende de la causa y de la edad del niño (cuanto antes se trata, mayor probabilidad de éxito tendrá el tratamiento), pero por lo general la terapia para corregir la ambliopía consiste en entrenar el "ojo vago" para que logre ver nítidamente. Esto se consigue utilizando lentes compensadoras por medio de gafas o lentes de contacto, y un programa de entrenamiento visual que suele comenzar con la colocación de un parche sobre el ojo que ve bien para obligar al cerebro a utilizar la información que le llega del ojo ambliope.

¿Sabías que...?

Según los informes PISA (Programa para la Evaluación Internacional de los Alumnos) de 2009 y 2012, los casos de fracaso escolar en España superan la media europea. Sin embargo, cerca del 30 por ciento de los casos no está relacionado con las capacidades o inteligencia de los alumnos, sino con anomalías visuales de índole refractivas. Y es que, como explica el presidente del Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas, Juan Carlos Martínez Moral, "hay que tener en cuenta que las disfunciones binoculares incapacitan al escolar para fusionar las imágenes del ojo derecho e izquierdo y obtener una imagen única y tridimensional, por lo que esta disfunción puede dar lugar a fatiga visual, malestar y afecta considerablemente a la eficacia de la lectura y el aprendizaje".

NO HAY TIEMPO QUE PERDER

Aunque el pequeño padezca ambliopía siendo un bebé, es difícil detectarla tan pronto. Un detalle que nos puede hacer sospechar que no ve correctamente es que no sigue bien un objeto en movimiento o se intuye una leve desviación de uno de los ojos. Hay que permanecer atentos porque una ambliopía no tratada a tiempo provoca una disminución de la agudeza visual que no se podrá recuperar al llegar a cierta edad (a los siete años por ser el momento de maduración del sistema visual). De hecho se detectan muchos casos en adultos que, por no haberse detectado ni tratado la ambliopía durante la infancia, presentan una baja agudeza visual.

Esta es una de las razones por la que se recomienda que el primer examen ocular se realice a los seis meses de edad, y en el caso de que no se detecte ninguna alteración, repetirlo a los tres años. El siguiente se aconseja que sea en el momento en el que comienza a ir al colegio, y ya continuar las visitas al Óptico-Optometrista de forma anual. Para que no nos olvidemos de esta cita, podemos fijar en el calendario la revisión junto con un momento puntual del año, como puede ser el comienzo del curso escolar. ■

Trastornos leves
Préstales atención

Redacción.
No suponen un problema grave de salud, pero por la calidad de vida de quienes los padecen, merece la pena tratarlos.

Pocas son las personas afortunadas que hoy en día no presentan ninguna molestia ocular. El estilo de vida que se ha impuesto en nuestra sociedad, en el que los ordenadores, tablets, e-book, y demás dispositivos son los protagonistas tanto en el puesto de trabajo, como en los momentos de ocio, conlleva que nuestros ojos trabajen más, o por lo menos de forma diferente a como lo hacían hace unos años. A esto hay que sumarle que vivimos rodeados de humo, polución y agentes externos que difícilmente pueden esquivar nuestros ojos. Por otro lado, no podemos olvidar que la población cada vez es más longeva, lo que conlleva que el porcentaje de personas con problemas oculares relacionados con el envejecimiento aumente.
Aunque esta situación puede parecer dramática, tampoco debemos alarmarnos, simplemente hay que ser conscientes de ello y poner de nuestra parte para que nuestros ojos no sufran algunos de los trastornos oculares leves más comunes, como son el ojo seco, la vista cansada o la conjuntivitis irritativa.

Tus ojos piden "tiempo muerto"

Seguro que más de una vez has deseado poder hacer un "paréntesis" en tu día a día para descansar y no hacer nada. Ahora ponte en el lugar de tus ojos, tus compañeros de fatiga porque no paran ni un minuto hasta que no te vas a la cama. Están siempre al pie del cañón: en la oficina frente al ordenador, en el coche sin desviar la vista de la carretera, en tus momentos de ocio cuando lees, vas al cine o ves una película, cuando "whatsappeas" con tus amigos…, ¿no crees que se merecen un descanso? Seguro que sí, porque de lo contrario no habría un 40 por ciento de personas con vista cansada que trabajan con monitores.
La solución para este problema pasa primero por el descanso adecuado, algo necesario para el bienestar general, pero además se deben realizar descansos oculares si trabajamos muchas horas delante del ordenador, si conducimos constantemente o si nos dedicamos a estudiar, fijando la mirada en un punto más alejado con la finalidad de cambiar el enfoque. También puedes realizar un ejercicio muy sencillo que consiste en mirar hacia la derecha y hacia la izquierda todo lo que puedas durante unos segundos.
Por otro lado, debes cuidar las condiciones en las que trabajas. Tu monitor debe estar ajustado con un brillo adecuado (ni muy intenso, ni muy oscuro), mientras que la iluminación natural no debe venir ni de frente ni de detrás para evitar deslumbramientos o reflejos, y la luz artificial no debe estar orientada hacia el puesto de trabajo.
Si a pesar de seguir estas recomendaciones sigues teniendo problemas para enfocar de forma inmediata, tus ojos están enrojecidos y secos al final del día, tienes lagrimeo frecuentemente y notas molestias al exponerte a la luz; es decir, continuas padeciendo los síntomas propios de la vista cansada, debes consultarlo con un Óptico-Optometrista porque seguramente necesites una ayuda para que tus ojos no sufran sin necesidad. Con unas gafas o lentes de contacto, ¡problema resuelto!

Ojo seco, ¿por qué?

Se estima que más de cinco millones de españoles padecen el síndrome de ojo seco, según se expuso en el 23 Congreso Internacional de Optometría, Contactología y Óptica Oftálmica, OPTOM 2014; mientras que a nivel mundial los porcentajes de afectados se encuentran entre el 14 y el 33 por ciento. Son las mujeres mayores de 65 años las que más presentan este trastorno, ya que está relacionado con el envejecimiento (ellas viven durante más años). Sin embargo, también existen otros factores que favorecen su aparición:

- **Baja humedad ambiental:** esta situación suele darse en verano debido al efecto de los aparatos de aire acondicionado, así como en invierno al poner en funcionamiento las calefacciones; por tanto, es un problema bastante frecuente. Para solucionarlo se recomienda usar humidificadores o colocar recipientes con agua que aumenten el grado de humedad en las habitaciones.
- **Radiación solar:** usar gafas de sol sólo los días soleados conlleva exponer a los ojos a la radiación UV en cientos de ocasiones, lo cual, además de provocar sequedad ocular, puede originar otros problemas como cataratas o degeneración macular.
- **Cambios hormonales:** durante el embarazo, al llegar a la menopausia o como consecuencia de la toma de anticonceptivos orales la lágrima suele presentar un exceso de grasa, lo que empeora su calidad y genera ojo seco.
- **Padecer ciertas enfermedades:** algunas enfermedades como la artritis reumatoide, el hipertiroidismo o la blefaritis provocan sequedad ocular.
- **Tener hipermetropía**: quien presenta este defecto visual realiza un sobresfuerzo al fijar su vista para ver de cerca y, a su vez, provoca que el afectado apenas parpadeé y no produzca lágrimas. Se debe intentar evitar esta tendencia descansando la vista cada hora y siendo consciente de que hay que parpadear constantemente.
- **Mal uso de las lentes de contacto**: no limpiar bien la lente o usarla más tiempo de lo normal reduce el paso de oxígeno a través de ella, lo que origina la deshidratación del ojo. Con un uso normal y responsable, este problema se evita por completo.

Si al leer estas situaciones te has sentido identificado con alguna de ellas y además notas con relativa frecuencia picor y sensación de arenilla en tus ojos, así como visión borrosa o tienes legañas muy espesas, es más que probable que presentes el síndrome de ojo seco. No debes preocuparte, pero tienes que ponerle remedio porque este trastorno puede influir negativamente en tu vida laboral y social, así como reducir tu calidad de vida relacionada con la salud. Para evitarlo, habla con tu Óptico-Optometrista porque te indicará las pautas que debes llevar a cabo y si es necesario que sigas algún tipo de tratamiento.

Agentes irritantes

Solemos relacionar la conjuntivitis con procesos alérgicos o con infecciones, pero lo cierto es que hay otros factores que pueden provocar la conocida como conjuntivitis irritativa. De hecho se estima que cerca del 15 por ciento de las afecciones de este tipo no son ni alérgicas ni infecciosas, entonces, ¿cuáles son las causas?

La conjuntivitis es la inflamación de la conjuntiva, que es la membrana transparente que recubre parte del globo ocular y la parte interna de los párpados. Esta fina membrana tiene pequeños vasos sanguíneos que cuando se inflaman aportan al ojo un aspecto rojizo. Cuando esto sucede, la visión no se ve alterada pero debe tratarse adecuadamente para que no existan complicaciones, especialmente cuando la causa es una infección.

Sin embargo, existen agentes externos que también afectan directamente al estado de nuestros ojos. Por ejemplo, durante el verano, al entrar en contacto con el cloro de las piscinas o con el agua de mar, puede surgir una conjuntivitis, de ahí que se recomiende el uso de gafas para nadar. Pero el resto del año también estamos expuestos al polvo, al humo, pinturas y demás agentes irritantes. En el caso de las mujeres, el maquillaje, especialmente el de baja calidad y mal aplicado, puede ser la causa de una conjuntivitis.

En estos casos la solución es sencilla, se debe evitar la causa que lo provoca y administrar un tratamiento antiinflamatorio hasta que se reduzca la inflamación. También es recomendable mantener bien hidratado el ojo para que la contaminación ambiental afecte lo menos posible.

¡Toma nota!

Por muy leve que parezca, cualquier alteración en el aspecto de nuestro ojo, o en la capacidad visual, debe ser consultada a un profesional sanitario como es el Óptico-Optometrista.

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"

Geolocalízalo y ponlo al alcance de todos

Atrae más clientes a tu negocio

... y muchas cosas más

No les pierdas de vista...

Los orzuelos

Redacción.
Son incómodos y poco estéticos, pero no conllevan riesgos graves para tu salud. Sin embargo, ¿cómo acabar con ellos? ¿se pueden prevenir?

¿QUÉ ES?

El orzuelo es una pequeña infección que supura y que aparece en el borde del párpado. Suele generarse por una infección en la raíz de la pestaña (folículo) y puede aparecer en la parte externa del párpado o en la parte interna del ojo como un grano rojo, pequeño y aislado en el párpado.

SÍNTOMAS

Los más frecuentes son dolor, enrojecimiento e hinchazón del párpado, lagrimeo y formación de costras alrededor del ojo.
Existen dos tipos de orzuelos:

- **Orzuelo externo o superficial:** Generalmente se localiza en la base de una pestaña y será más profundo dependiendo de su localización en el párpado. Es menos frecuente.
- **Orzuelo interno:** Suele causar más dolor que el externo y puede producir más lagrimeo. Además, es muy habitual una mayor sensibilidad a la luz y la sensación de tener un cuerpo extraño en el ojo.

¿POR QUÉ APARECEN?

Los responsables de los orzuelos, en nueve de cada diez casos, son unas bacterias que viven en la piel (estafilococos). Estas bacterias, en principio inofensivas, pueden causar infecciones si logran penetrar a través de pequeñas aberturas en la piel o en el borde del párpado.
Por otro lado, existe una afección ocular denominada blefaritis (inflamación del párpado) que puede derivar en este incómodo problema.

FACTORES DE RIESGO

Los usuarios de lentes de contacto pueden padecer esta infección si no mantienen las condiciones de higiene óptimas. Por ejemplo, si no se lavan las manos antes de cambiar sus lentes de contacto o si no desinfectan sus lentes de forma correcta. Asimismo, no desmaquillarse o utilizar cosméticos de baja calidad puede provocar la aparición de un orzuelo.

¿CÓMO TRATARLOS?

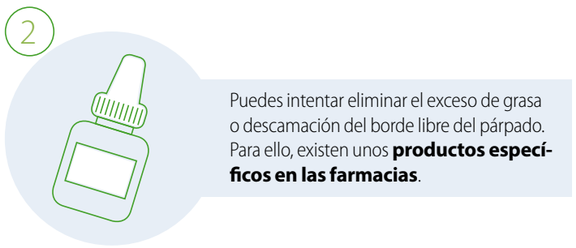
Los orzuelos pueden tratarse aplicando compresas o toallitas con agua templada en la zona del párpado durante diez minutos, tres o cuatro veces al día, hasta que el orzuelo drene y desaparezca.
Aplicar calor seco es una buena manera de acelerar su desaparición. Suelen curarse solos en una o dos semanas cuando hay un drenaje espontáneo.
En el caso de que el orzuelo no drene de esta manera, puede ser necesario aplicar una pomada antibiótica y antiinflamatoria que siempre recetará su médico u oftalmólogo. ■

Niños y orzuelos, ¿un problema visual?

Son muchos los especialistas que alertan de que detrás de muchos orzuelos puede existir un problema visual. Y tiene su lógica. Normalmente es una bacteria la causante de los orzuelos. Si un niño no ve bien suele frotarse constantemente los ojos con las manos y, desde luego, sus pequeñas manos no son un ejemplo de limpieza. Por ello, si un niño tiene orzuelos de forma frecuente puede delatar un problema visual.

No olvides que…

1. No te **debes frotar** los ojos.


2. Puedes intentar eliminar el exceso de grasa o descamación del borde libre del párpado. Para ello, existen unos **productos específicos en las farmacias**.

3. **No hay que compartir toallas,** ya que puede contagiarse.

4. No tienes que intentar **reventarlo** como si fuera una espinilla.

5. Si llevas **lentillas**: los gérmenes que dan lugar al orzuelo son los mismos que tenemos habitualmente en la zona de la piel que rodea el párpado. De ahí la importancia de evitar irritaciones sobre dicha piel.

6. No hay que **automedicarse.**

Info gafas

La **Fundación Salud Visual, Desarrollo Optométrico y Audiológico** te recomienda que te dejes asesorar por un Óptico-Optometrista a la hora de cambiar y elegir unas gafas nuevas.

Cambio de estación ¡Cambio de gafas!

REDACCIÓN. ***Ten en cuenta los motivos que te damos para valorar si es buen momento para cambiar tus gafas, no por capricho, sino por necesidad.***

Ya han pasado unas semanas desde que volviste de vacaciones, por lo que has tenido un buen margen para adaptarte de nuevo a las tareas cotidianas y al trabajo. En estos días en los que has tenido que volver a poner tus cinco sentidos para dar lo máximo de ti, quizás hayas notado que uno de ellos no te responde como debería. Nos referimos a la vista. Y es que quizás estés notando que al final de la jornada laboral te duele la cabeza, no lees la letra pequeña de los documentos tan bien como antes o no te encuentras totalmente cómodo al volante. Estas alteraciones pueden deberse a que tus gafas necesitan una "puesta a punto" o directamente tienes que cambiarlas porque por sus características no son capaces de compensar tu defecto refractivo.

NO ESTÁS CÓMODO

Cuando nos detectan un defecto refractivo, como es la miopía, la hipermetropía, el astigmatismo o la presbicia, debemos tener en cuenta que puede no avanzar, pero también es posible que vaya a más con el paso del tiempo, algo bastante común entre niños y adolescentes debido al proceso de crecimiento. Por este motivo, cuando se indica el uso de unas gafas para compensar dichos defectos, el Óptico-Optometrista recomienda al afectado que acuda a una nueva revisión al cabo de seis meses, ya que si el problema ha aumentado y no se está usando la lente adecuada, el defecto tiende a empeorar. En este momento puede que el profesional sanitario compruebe que es necesario usar otro tipo de lente y, en ciertas ocasiones, haya que cambiar de gafas.

Aunque es muy probable que tú mismo notes que con tus gafas no ves bien, es mejor no esperar llegar a este momento por el bien de tu salud visual. Piensa que siempre será más fácil hacer pequeñas modificaciones que resolver un problema mayor.

Usar lentes con graduación no actualizada puede empeorar el defecto refractivo

TAMBIÉN ENVEJECEN

Por muy bien que cuides tus gafas, ten en cuenta que es un objeto que usas constantemente y a diario, sin mencionar los golpes y el mal uso (ponerlas como diadema, morder la varilla, guardarlas en el bolso sin la funda) que muchos despistados llevan a cabo.

Lo cierto es que hoy en día los materiales con los que se diseñan las gafas son muy resistentes y de alta durabilidad, pero hay ocasiones en las que no queda más remedio que cambiarlas. Las varillas no siempre se pueden reparar o, por diferente motivos, el modelo ya no se ajusta debidamente al rostro. Si la montura ha perdido color, está desgastada o tiene un pequeña rotura y es necesario renovarlas, seguramente también tendrás que adquirir unas lentes nuevas porque las viejas no se pueden adaptar a la montura elegida.

NUEVAS NECESIDADES

Suele ocurrir que por necesidad o comodidad, aunque tu graduación no varíe, quieras cambiar la lente de tus gafas, y éstas no puedan adaptarse a las que ya tienes. Esto se da cuando quieres unas gafas de sol graduadas, unas lentes fotocromáticas o has decidido usar unas lentes progresivas. En estos casos es prácticamente inevitable el cambio completo de gafas.

OTROS GUSTOS

Es la razón menos relacionada con la salud, pero que tiene mucho peso para la mayoría de las personas, sobre todo para quienes no se separan de sus gafas. Que el diseño de la montura vaya bien con los rasgos del rostro es fundamental para que la persona se encuentre cómoda y segura con sus gafas. Por otro lado, en el mundo de la óptica también manda la moda y las tendencias, por lo que es posible que el modelo que te compraste hace un par de años ya no te guste tanto y prefieras el último presentado por tu marca preferida. En tal caso, déjate asesorar por un Óptico-Optometrista porque no siempre lo más bonito es lo mejor para todos. ■

Para todos los bolsillos

Hace unos años, para la mayoría de la población el momento de cambiar de gafas era un problema porque suponía un esfuerzo económico. Sin embargo, hoy en día no lo es tanto. En cualquier centro de óptica puedes encontrar modelos económicos y de alta calidad que se adaptan a todas las necesidades. Además, se suelen ofrecer descuentos y ofertas para tus gafas de repuesto, algo que no debes desaprovechar ya que es importante disponer de ellas.

Tapón en el oído ¡Nunca más!

Redacción. *Para evitar las molestias que provoca un tapón en el oído, apunta estos consejos para prevenir su aparición.*

El oído está formado por tres partes conocidas como oído externo, medio e interno. A su vez, el externo está constituido por el pabellón auricular y el conducto auditivo externo, el cual llega hasta el tímpano y se encarga de captar las ondas sonoras para hacérselas llegar al oído medio.

En este conducto auditivo externo tenemos unas glándulas que producen cerumen, una secreción blanda compuesta por sustancias grasas, proteínas y aminoácidos, entre otros elementos.

La producción de cerumen tiene una razón de ser, y es que por sus características es capaz de repeler el agua y, por tanto, no deja que se macere en la piel y que se produzca un crecimiento bacteriano. Por esta razón su función es muy importante, ya que evita las infecciones por humedad, mientras que no deja pasar agentes externos, como son el polvo o los insectos, y expulsa al exterior las células muertas que se generan de la piel. A su vez, los restos de la epidermis del oído salen de forma natural al exterior mezclándose con el cerumen blando, limpiando así su interior. Por todas estas funciones podemos decir que el cerumen es un elemento importante en la limpieza y protección del oído.

¿Cómo se quita?

El tapón lo debe extraer un especialista médico y sólo lo hará en el caso de que no exista una inflamación, lesión o una perforación del tímpano, de ahí que sea fundamental el análisis previo.

Antes de quitarlo, se debe ablandar durante cinco o seis días aplicando un producto específico, el cual no tiene que producir ninguna molestia.

Una vez que se ha extraído, se vuelve a realizar otro estudio para comprobar el estado del oído.

CUANDO HAY UN DESEQUILIBRIO

Por su parte, el canal auditivo externo presenta una flora bacteriana que no provoca ningún problema mientras se mantiene en condiciones normales; sin embargo, si se altera por algún motivo puede surgir una infección. En estos casos también puede aumentar la producción de cerumen y formarse un tapón.

Un tapón no tiene por qué conllevar dolor, pero por lo general provoca la obstrucción del conducto auditivo, lo que a su vez reduce la capacidad auditiva y origina molestias.

LOS MÁS PROPENSOS

Los hombres son quienes suelen tener más tapones, posiblemente por la presencia de pelo en el conducto auditivo. De la misma forma, también se quejan de esta alteración:

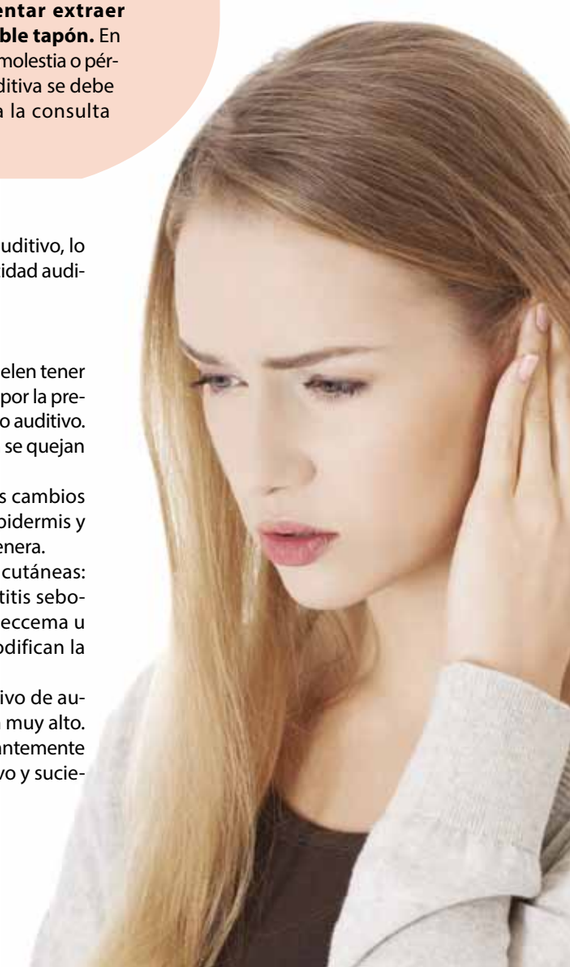
- Personas mayores: por los cambios que se producen en su epidermis y las descamaciones que genera.
- Personas con afecciones cutáneas: quienes padecen dermatitis seborréica, psoriasis, alergia, eccema u otros problemas que modifican la epidermis.
- Jóvenes: por el uso excesivo de auriculares con un volumen muy alto.
- Personas expuestas constantemente a lugares con mucho polvo y suciedad ambiental. ■

5 claves para evitarlo

Con estas medidas puedes evitar la formación de tapones o reducir su incidencia:

1. **Lavar los oídos con agua oxigenada** rebajada en agua para ablandar el cerumen y evitar la formación del tapón. Se debe hacer una vez al mes.
2. **No introducir ningún objeto en el oído**. Hay quienes utilizan bastoncillos para limpiar el conducto auditivo o para intentar eliminar el exceso de cerumen, pero con ellos lo único que pueden conseguir es empujar el tapón hacia el interior e incluso dañar el tímpano. Los bastoncillos sólo deben usarse para limpiar y secar la oreja y sus pliegues de forma externa.
3. La limpieza también puede realizarse con **productos específicos.** Los puedes encontrar con base de agua de mar estéril. Incorporan un dispositivo para administrarlo con la presión adecuada. Pregunta a un profesional sanitario sobre cómo usarlo y la periodicidad de aplicación.
4. Se debe **evitar la humedad prolongada**, algo difícil para los nadadores, por ejemplo. A ellos se les recomienda el uso de tapones de goma individuales.
5. **No intentar extraer un posible tapón.** En caso de molestia o pérdida auditiva se debe acudir a la consulta médica.

La **Fundación Salud Visual, Desarrollo Optométrico y Audiológico** recuerda que en un centro óptico se pueden diseñar tapones para el baño con las características que necesita el usuario para evitar la formación de tapones.



5 Hábitos que… a tus ojos **no les gustan**

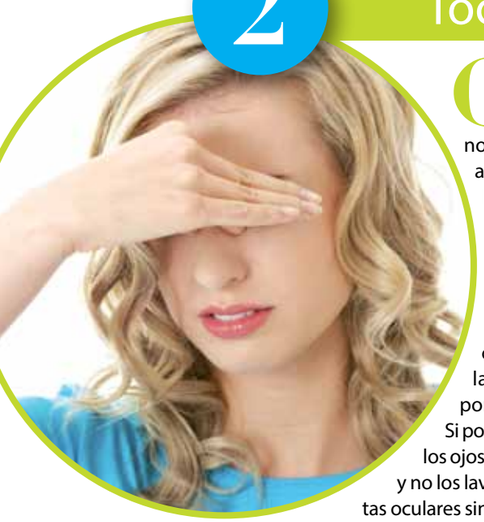
Redacción. *En el día a día solemos realizar ciertos gestos o adoptar costumbres que resultan perjudiciales para tu salud visual. Apúntalas para no volver a hacerlos.*

1 Dormir con las lentes de contacto que no sean adecuadas para ese uso

Por pereza, despiste o simplemente por desconocimiento, hay personas que se van a la cama sin quitarse las lentes de contacto, cuando éstas no son adecuadas para dormir. Un día puntual no tiene por qué dañar el ojo, pero se debe tener mucho cuidado para que este error no se repita. El material de las lentes de contacto permiten la adecuada oxigenación del ojo para poder usarlas a diario, pero es cierto que hay que darles un "descanso" para fomentar dicha oxigenación. Por ello, la noche también tiene que ser el momento de relax para el ojo, por lo que hay que quitarse las lentes de contacto para ofrecérselo.

Además, las lentes de contacto necesitan cuidarse realizando una limpieza diaria cada vez que se colocan y se quitan; es decir, al levantarnos y al acostarnos. En el caso de que no se realice puede originar una infección. Para ello utiliza productos de cuidado adecuados, de venta en ópticas, y guarda las lentes de contacto en un recipiente libre de bacterias.

2 Tocarse los ojos



Cuando tenemos sueño nos frotamos los ojos, cuando notamos un objeto extraño no dudamos en llevarnos el dedo al lagrimal para intentar reducir la molestia o, si nos levantamos con legañas, directamente nos las quitamos con la mano. Estos gestos que parecen inofensivos pueden derivar en una infección porque, aunque no lo creamos y por mucho que nos las lavemos, las manos siempre portan bacterias.

Si por alguna razón tienes que tocarte los ojos, hazlo con una gasa esterilizada, y no los laves con soluciones caseras ni gotas oculares sin indicación médica.

3 No dar descanso

Actualmente millones de personas ejercen su trabajo delante de una pantalla de ordenador. Esta práctica tan habitual es una de las principales causas de fatiga ocular, problema que ocasiona molestias, lagrimeo, irritación, dolor de cabeza y visión borrosa, entre otras alteraciones. Para evitarlo, debemos adoptar el hábito de dar descanso a la visión apartando la mirada de la pantalla y fijándola en un punto más lejano, cada hora aproximadamente. También se recomienda configurar la pantalla para que los caracteres se puedan leer sin realizar un sobresfuerzo, que estemos situados a unos 50 centímetros de distancia ojo-pantalla y que el brillo del monitor no sea ni demasiado intenso ni oscuro. Además la habitación debe estar bien iluminada y debemos intentar parpadear cada 30 segundos para evitar la sequedad en el ojo.

4 Buscar soluciones por cuenta propia

Usar las gafas de la pareja para leer en momentos puntuales, aplicarse gotas para evitar los ojos rojos sin el consejo de un profesional sanitario u optar por remedios caseros para curar un orzuelo, son malos hábitos que pueden resultar contraproducentes para nuestra salud visual. Los ojos, especialmente, son una parte muy delicada del organismo que deben ser tratados con cuidado y con total seguridad. Así que no tomes decisiones por tu cuenta para solucionar una afección y recurre siempre a un Óptico-Optometrista.

5 Olvidarse de las revisiones

Apunta bien cuando tienes la próxima cita con tu Óptico-Optometrista, porque olvidarte de ella puede suponer el no detectar a tiempo un posible problema. Además, si usas gafas o lentes de contacto para contrarrestar algún defecto refractivo, es fundamental que cada año (si el profesional sanitario no te indica que sea antes) acudas a la revisión por si es necesaria una nueva graduación. La prevención por medio de estas revisiones es fundamental para que cualquier problema no vaya a más.

¡Toma **nota!**

Debes proteger tus ojos de la radiación solar aunque no sea verano y la luz no sea intensa porque sus efectos perjudiciales continúan llegando a tus ojos y favoreciendo la aparición de problemas tales como cataratas o degeneración macular. Si conduces durante largos periodos de tiempo, sueles hacer excursiones a la montaña o acudes a la playa, incluso en invierno, esta recomendación cobra aún mayor importancia porque son situaciones en las que los rayos UV pueden hacerte más daño. Pregunta a un Óptico-Optometrista qué gafas de sol son las más adecuadas para cubrir tus necesidades.

Campaña **Salud Visual** Infantil 2014

¿Qué es?

La **CAMPAÑA DE SALUD VISUAL INFANTIL 2014** es una iniciativa puesta en marcha por la Fundación Salud Visual y Desarrollo Optométrico y Audiológico (FUNSAVI), en colaboración con la Sociedad Española de Pediatría Social (SEPS), que persigue la sensibilización de la población sobre la importancia de la salud visual del niño, como pieza vital para su desarrollo.

¿Qué pretende?

Esta campaña pretende concienciar a la población de la importancia de las revisiones visuales en edad temprana para que el niño consiga el desarrollo intelectual y afectivo adecuado. El **óptico-optometrista** y el **pediatra** son los profesionales de **atención primaria** encargados de detectar los posibles problemas visuales del niño. Pero, también los padres pueden ayudar a descubrir dichas patologías.

Decálogo para padres

Para ello, la **Fundación Salud Visual** en colaboración con la **Sociedad Española de Pediatría Social (SEPS)**, ha elaborado un decálogo sencillo, directo y cercano:

1 Estar alerta

Los padres deben estar atentos a cualquier signo que pueda poner de manifiesto un problema visual y recurrir a un profesional de la visión.

2 El primer examen visual

Los niños deben tener su primer examen de la visión entre los 6 y los 12 meses. Este examen es importante para detectar problemas visuales que podrían impedir la capacidad del niño para aprender.

3 Controlar la calidad del aire del hogar

En el invierno, los sistemas de calefacción en hogares, colegios y escuelas infantiles crean un aire seco. Se puede considerar el uso humidificadores portátiles para mantener la humedad del aire; esto ayudará a prevenir la irritación ocular causada por la sequedad. Si existe una mascota, mantenerla fuera de las zonas donde sentarse o acostarse, como sofás y sillas.

4 Tener en el botiquín suero fisiológico

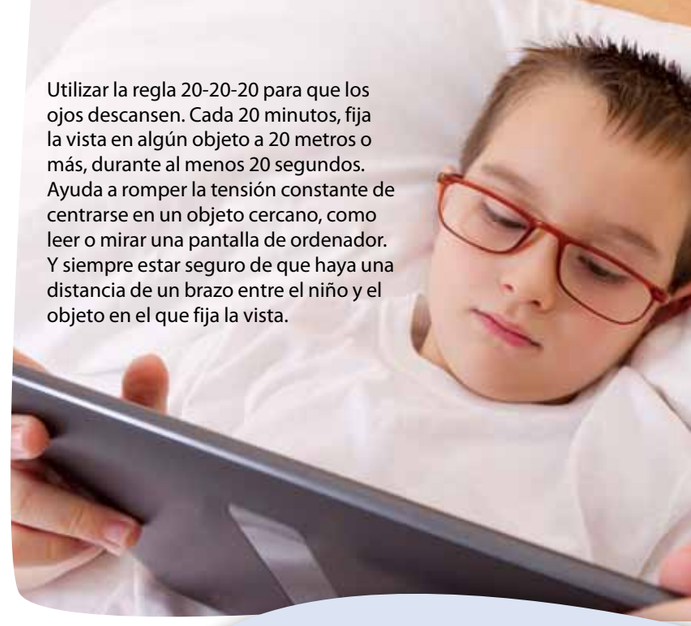
Si por alguna razón cae o salpica una sustancia peligrosa en los ojos, limpiarlos con solución salina durante unos 10-15 minutos.

5 El tabaco...

Los padres y adolescentes que fuman pueden ser más propensos a contraer cataratas, daño del nervio óptico, y la degeneración macular. Además, generan un ambiente poco saludable para el sistema visual.

6 Descansar los ojos de la pantalla del ordenador, la tableta y la televisión

Utilizar la regla 20-20-20 para que los ojos descansen. Cada 20 minutos, fija la vista en algún objeto a 20 metros o más, durante al menos 20 segundos. Ayuda a romper la tensión constante de centrarse en un objeto cercano, como leer o mirar una pantalla de ordenador. Y siempre estar seguro de que haya una distancia de un brazo entre el niño y el objeto en el que fija la vista.



7 No permitir que vean la televisión

Un niño menor de dos años no debería ver la televisión, porque su sistema visual no está aún maduro. A partir de esa edad puede hacerlo, pero de forma controlada.

8 Comer verduras, frutas y pescado

Comer verduras como la espinaca, la col o las coles de Bruselas, así como bayas de color oscuro como los arándanos y moras. Los alimentos ricos en omega-3, como las nueces y el pescado, reducen la inflamación en los vasos sanguíneos del ojo.

9 Protección en los ojos

Los ojos también reciben la exposición solar como la piel. Es importante usar gafas de sol siempre homologadas, también los niños.

10 Visitar periódicamente a su Óptico-Optometrista u Oftalmólogo

A los niños, se les debe realizar un examen visual con regularidad. Al año, a los tres años, a los seis años, a los nueve, trece años y a los dieciocho años desde el punto de vista preventivo. Si en cualquier momento hay alguna duda, consulte con un profesional.

¿Qué es la Fundación Salud Visual?

La **Fundación Salud Visual,** Desarrollo Optométrico y Audiológico, es una organización sin ánimo de lucro, de carácter nacional y promovida por el Colegio Nacional de Ópticos-Optometristas, cuyo principal objetivo es la promoción y desarrollo de la salud visual y auditiva de la sociedad y, concretamente, la formación y difusión en el ámbito de la Optometría, la Óptica Oftálmica y la Audiología Protésica.

FUNDACIÓN SALUD VISUAL

¿Qué es la Sociedad Española de Pediatría Social?

La Pediatría Social es una rama de esta especialidad médica; la ciencia que se dedica a la atención a la salud de los niños. Abarca todas aquellas situaciones en las que la salud del niño sufre por una causa externa social y, también, aquellas situaciones de la salud del niño que repercuten sobre su entorno social.

Como los niños, habitual y deseablemente, se encuentran en el ámbito familiar que, en sí mismo ya es un contexto social, hay muchos que entienden que toda la Pediatría es Social. O que la Pediatría y su práctica, cuando no es social, cuando no tiene en cuenta los orígenes y las consecuencias sociales de la enfermedad y la salud, no es verdadera Pediatría. Por eso hubo un tiempo que todos los miembros de la sociedad pediátrica española, agrupados en la Asociación Española de Pediatría, lo eran de la sección de Pediatría Social. Más recientemente y con los cambios en las formas y modos de agruparse los profesionales de la Pediatría, se constituyó la Sociedad Española de Pediatría Social.

SEPS Sociedad Española de Pediatría Social AEP

El contorno de los ojos

Debes mimarlo

Redacción. *La piel que rodea a los ojos es muy fina y delicada, por lo que debe cuidarse de una forma especial, ¿sabes cómo?*

Una mirada bonita y expresiva puede decirnos más que mil palabras, sin embargo con el paso del tiempo no es fácil mantenerla, ya que son varios los problemas estéticos que pueden aparecer alrededor del ojo. Esto se debe a que la piel de esta zona es extremadamente fina y su barrera cutánea es más débil que en otros partes del cuerpo. A su vez, hay que sumarle que los ojos están en constante movimiento por lo que los ligamentos y las estructuras que sujetan al conjunto acaban cediendo si no se tratan adecuadamente.

PROBLEMAS MÁS COMUNES

Los defectos que más nos preocupan que surjan en la zona del contorno de los ojos son:

• **Arrugas de expresión.** Son las populares "patas de gallo" que se forman con el paso de los años en las esquinas externas de los ojos. Surgen como consecuencia de la pérdida de elasticidad y de la grasa presente en las capas más profundas de la piel y debido a las constantes contracciones musculares que realizamos al abrir y cerrar los ojos, reírnos o al fruncir el ceño.

• **Bolsas**. Cuando están de forma permanente su presencia puede deberse a problemas internos de la zona, reacciones alérgicas o afecciones cutáneas. Los días en los que nos levantamos con los ojos hinchados la causa puede ser la acumulación de líquido por un incorrecto drenaje de los músculos de la zona.

• **Ojeras**. La causa se centra en un problema de circulación que dilata los capilares de la zona. Como la piel que los cubre es muy fina, estos se transparentan.

Día a día ¡CUÍDALOS!

La genética o el simple paso de los años pueden jugar en nuestra contra a la hora de prevenir los problemas del contorno de los ojos, pero con constancia y siguiendo los cuidados adecuados, podemos prevenir su aparición o reducir sus efectos:

- ✓ Utilizar un **producto específico** para la zona, que la hidrate y la nutra para reforzar la barrera cutánea.
- ✓ **Aplicar las cremas** como si se teclease el ordenador; es decir, con pequeños toquecitos para favorecer la circulación.
- ✓ Las **cremas antiarrugas** favorecen la formación de colágeno y de la elastina de la dermis, mientras que las reafirmantes evitan la formación de arrugas.
- ✓ **Dormir con almohada** para mantener la cabeza más alta que el resto del cuerpo y así evitar la acumulación de líquidos que hinchan los ojos.
- ✓ **Limpiar la zona** tanto al levantarnos como al final de la jornada con productos testados oftalmológicamente para evitar irritaciones. Realizar la limpieza con movimiento suaves, sin estirar la piel, en los párpados y el contorno de los ojos.

Gafas de sol, TUS ALIADAS

Póntelas no sólo para proteger tus ojos de la radiación solar, sino también para evitar fruncirlos y arrugarlos, así evitarás la formación de arrugas.

Agenda de temporada

Sus corazones de cerca

Los Servicios de Cardiología Infantil y Cirugía Cardiovascular Infantil del Hospital Universitario La Paz han organizado la exposición "Asómate a sus Corazones" con motivo del Día Mundial del Corazón, celebrado a finales del septiembre. A través de sus imágenes se quiere mostrar a pacientes y a visitantes la actividad de los Servicios relacionados con las cardiopatías congénitas que hoy en día afectan a 60.000 adolescentes y adultos en España, así como la labor de la Fundación Menudos Corazones que informará a pacientes y familiares.

DÓNDE: **Hospitales de la Comunidad de Madrid: La Paz, Gregorio Marañón, Ramón y Cajal, y 12 de Octubre.**
CUÁNDO: **Hasta el 18 de noviembre, con diferentes fechas según el hospital.**

Rodéate de ballenas y delfines

Ya puedes disfrutar del taller "Ballenas, delfines y sonido: un tándem perfecto" que organiza CosmoCaixa Barcelona. Se trata de una experiencia única en la que podrás saber dónde y cómo encontrar a estos maravillosos seres, y descubrir cómo se alimentan y comunican entre ellos, a través de juegos interactivos y experiencias sensoriales. En la actividad harás de investigador de campo descubriendo las amenazas con las que se encuentran.

FOTO: © SUBMON

DÓNDE: **CosmoCaixa Barcelona, Isaac Newton, 26 - Barcelona.**
CUÁNDO: A partir del 27 de septiembre, fines de semanas y festivos, a las 17.00 horas.

Frente a la diabetes, ¡hay que moverse!

Por tercer año consecutivo, la Asociación de Diabéticos de Madrid y la Fundación para la Diabetes, organizan la "Carrera y Caminata Popular por la Diabetes". La finalidad del evento es promocionar los hábitos de vida saludables, como es la práctica de ejercicio físico, entre las personas con diabetes. Tanto la carrera de 10 kilómetros, como la caminata de 2,5 kilómetros, y las diferentes pruebas infantiles se disputarán en el Parque Juan Carlos I de Madrid.

DÓNDE: **: Parque Juan Carlos I, Madrid.**
CUÁNDO: **16 de noviembre. MÁS INFORMACIÓN: www.mueveteporladiabetes.org/**

Mira la vida con optimismo

Esto es lo que propone a las mujeres el libro "Actitud positiva para perezosas" de Olivia Toja y Soledad Bravi. Se trata de una obra práctica y divertida para aprender a mejorar nuestra propia imagen, confiar más en nuestras capacidades y vivir la vida disfrutando. Las autoras nos dan pautas para conseguirlo en 30 días, ¡fuera pereza!

EDITORIAL: **Lunwerg.**
AUTORAS: **Olivia Toja y Soledad Bravi.**

CONSEJOS DE LA FUNDACIÓN saludvisual
DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO
www.funsavi.es

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

Redactor Jefe
José M. Valdés
chema@grupoicm.es

Redacción
Marina García
marina@grupoicm.es

Diseño e ilustración
Pablo Morante
pablo@grupoicm.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 de Publicaciones
Sonsoles García Garrido
sonsoles@grupoicm.es

Directora editorial:
Rosalía 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

NOVEDAD

Crizal® PREVENCIA™

essilor

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

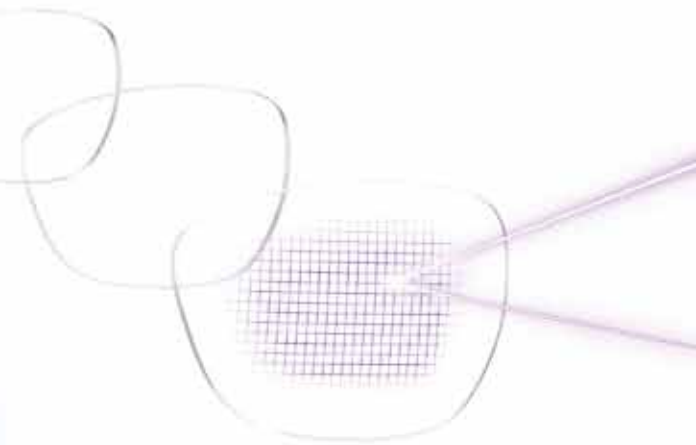
1 BLOQUEA LA **LUZ PERJUDICIAL** (AZUL-VIOLETA y UV) que causa el envejecimiento ocular prematuro.

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.

Light scan™

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



25 E-SPF* EYE-SUN PROTECTION FACTOR

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® Prevencia™ excepto con Essilor Orma® (E-SPF=10). Para más información, visite www.crizal.es

Sector
Óptico

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

ENFOCADOS A TU EMPRESA

la solución más fiable y eficaz de transporte urgente para el sector ***Óptico*** *y* **Audiológico.**

Correos Express
Siempre a tiempo

Telf.: 902. 1. 22. 33 // correosexpress.com