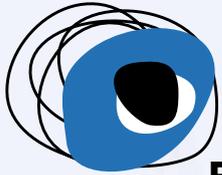


Salud visual

BOLETÍN OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO
Nº36



**FUNDACIÓN
SALUD VISUAL**
DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

INFO LENTES

Lentes cosméticas
¡cambio de imagen seguro!

SALUD OCULAR

En invierno, también
protege tus ojos

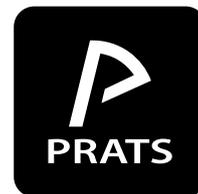
NIÑOS

Juguetes para
fomentar su visión



La luz azul

¿Compatible con nuestros ojos?



LOS OJOS ESTÁN PREPARADOS PARA VER CON LUZ,

PERO NO PARA MIRAR LA LUZ.

**NÚMERO DE PATENTE
ES - 2257976B2**



El 80% de la información sensorial llega a nosotros a través de los ojos. Es un hecho inevitable que ocurran cambios en la visión por el paso del tiempo, en particular, en la percepción del contraste, del color, de la profundidad y en la resolución espacial.

Además, con los años, el sistema visual de las personas se vuelve más vulnerable a los procesos degenerativos produciéndose cataratas, glaucoma y degeneración macular (DMAE).

Los daños a nivel interno del globo ocular causados por la fototoxicidad de la luz tienen carácter acumulativo, el daño se produce durante toda la vida, de la misma forma que los daños/lesiones causados por las radiaciones UVA/UVB sobre la piel.

LAS FUENTES DE LUZ QUE PROVOCAN FOTOTOXICIDAD EN LA RETINA DEL USUARIO.

- Artificial: Televisores, Smartphones, Tablets, ordenadores, fluorescentes, luces led
- Naturales: Sol

PROTEGE TUS OJOS DE LOS EFECTOS DAÑINOS DE LA LUZ

Localiza tu centro especializado CSR: www.certificadocsr.com

"EXIGE SIEMPRE TUS LENTES CON SU CERTIFICADO DE AUTENTICIDAD CSR"

SUMARIO

NUMERO 36

- 4 **Salud al día**
Noticias y calidad de vida.
- 6 **Pregunta a tu**
Óptico-Optometrista
- 8 **Salud visual**
La luz azul, ¿compatible con nuestros ojos?
- 12 **Niños**
Juguetes para fomentar su capacidad visual.
- 18 **Info gafas**
Gafas inteligentes para realizar deporte.
- 20 **Salud ocular**
Protege tus ojos de los efectos del invierno.
- 26 **Oír mejor**
Diferente tipos de audífonos.
- 28 **Belleza**
Las gafas que están de moda.
- 30 **Prevención**
Desprendimiento de retina.
- 32 **Todo sobre**
El test del círculo horario.
- 34 **Agenda**
Citas culturales y de ocio.

14

Las lentes de contacto cosméticas no deben considerarse un simple adorno con el que cambiar nuestra imagen, son un producto sanitario y, como tal, su uso debe ir de la mano de un especialista, en este caso, un Óptico-Optometrista.



Carta a nuestros lectores

Debemos ser conscientes y asumir que la tecnología avanza más rápido de lo que podemos imaginar. Prácticamente a diario conocemos nuevos dispositivos que nos hacen más fácil y divertida nuestra vida, motivo, sin duda, de celebración. Pero como ocurre en todos los ámbitos, ante las novedades debemos adaptarnos para hacerlas compatibles con nuestra rutina, nuestras costumbres y, por supuesto, con nuestro estado de salud, para que realmente nos resulten beneficiosas.

Relacionado con este aspecto, en este número de "Consejos de la Fundación Salud Visual" hablamos de una de las novedades que ha revolucionado el mundo de la tecnología en estos últimos años, la luz azul, es decir, la que desprenden todos los dispositivos con pantalla LED, como son nuestros inseparables *smartphones*, *tablets* o televisiones, entre otros. Sin duda aporta importantes ventajas a la sociedad, como que no resulta contaminante y es más económica, pero también debemos tener en cuenta que nuestros ojos se exponen a esta luz de forma constante, algo que puede resultar perjudicial. Por este motivo hemos querido dedicar un reportaje a cómo debemos protegernos de ella, sin renunciar a su uso. Debemos adaptarnos a los nuevos tiempos, pero nunca pasando por alto la salud, sin ella, no podemos disfrutar de todo lo que está por llegar.

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

24

Si eres de las muchas de las personas que disfrutan practicando natación, también en invierno, apunta las medidas de prevención que debes seguir para proteger tus ojos y practicar este beneficioso deporte con total comodidad.



Más información

www.funsave.es

Gana memoria

con las nueces



Un estudio publicado en el *Journal of Nutrition, Health and Aging* muestra nuevos resultados sobre los beneficios del consumo de nueces en la función cognitiva. Según la investigación encabezada por la doctora Lenore Arab de la Escuela de Medicina David Geffen (Universidad de California), comer nueces mejoraría el rendimiento en pruebas relacionadas con la memoria, la concentración y la velocidad de procesamiento de la información, independientemente de la edad, el sexo o la etnia del consumidor.

Este trabajo es el primer gran análisis que se realiza para determinar la relación entre el consumo de nueces y la función cognitiva, y el único que incluye todos los datos disponibles en el NHANES, un programa diseñado para evaluar el estado de salud y nutricional de adultos y niños en Estados Unidos. En general, los adultos de entre 20 y 59 años que consumieron 10,3 gramos de nueces al día, así como los mayores de 60 que consumieron 13,1 gramos, obtuvieron mejores resultados en los test.

Pantalla
que se ajusta a
tus necesidades



Aunque aún no se ha creado el producto para comercializarlo, estamos cerca de disponer de una pantalla especial capaz de adaptarse a los problemas de visión del usuario, y que puede ser utilizada en dispositivos móviles, como las *tablets* y los *smartphone*. Esta pantalla, desarrollada por un equipo de científicos de la Universidad de Stanford y de la Universidad de California, consistirá en una lámina transparente que, gracias a la combinación de diversos algoritmos integrados en el dispositivo para determinar la ubicación de los ojos del usuario, podrá distorsionar las imágenes según el problema de visión de quien la usa. De esta forma las personas con miopía, hipermetropía, astigmatismo, e incluso problemas más complejos, podrán ver con claridad la pantalla.



Bebés dormilones,
¿más listos?

Parece ser que sí, y es que un grupo de investigadores de la Universidad Ruhr (Alemania) indica que media hora de sueño favorece el aprendizaje de la información que recibe un bebé menor de un año, y que son capaces de recordarla incluso pasadas 24 horas. Los autores del estudio explican

que el sueño impide que otros acontecimientos interfieran en la fijación del recuerdo, mientras que pone en marcha un importante proceso de fortalecimiento en la memoria. Para conseguirlo, es fundamental que el pequeño se duerma poco después de recibir la información novedosa.



Gafas con material reciclado

Es posible que en poco tiempo podamos disponer de gafas fabricadas con material biodegradable, gracias al Instituto Tecnológico de Óptica, Color e Imagen (AIDO), el Instituto Tecnológico del Plástico (AIMPLAS) y el Centro Tecnológico AINIA. Las tres entidades han llevado a cabo el proyecto OPTOBIO del que han obtenido las claves del desarrollo de un material apto para fabricar monturas de gafas 100% biodegradables. Para conseguirlo utilizan residuos de la industria agroalimentaria, que al fermentarlos, generan un nuevo material biodegradable. En el caso de que los expertos consigan comercializar este producto, se podría resolver la gestión de subproductos, valorizando los residuos, y potenciar la elaboración de productos ópticos biodegradables.



Nos cuesta hablar en público

Una prestigiosa empresa de recursos humanos ha elaborado un informe que estima que un 75 por ciento de la población española padece glosfobia, es decir, miedo a hablar en público. Este estado no sólo provoca nerviosismo, sino que puede originar sudoración, náusea y elevar el ritmo cardíaco. En la mayoría de los casos el origen es un problema de seguridad que puede estar relacionado con un trauma infantil, pero los expertos también indican que el sistema educativo no potencia el desarrollo de esta habilidad; de hecho, el Observatorio de Innovación en el Empleo (OIE) expone que seis de cada diez universitarios creen que el salto desde la Universidad al mercado laboral es demasiado grande.



Algo más que ejercicio físico

Los efectos positivos que aporta realizar ejercicio físico pueden verse contrarrestados si pasamos muchas horas sentados, como le ocurre a la mayoría de la población que trabaja delante de un ordenador o pasa el resto de su tiempo libre viendo la televisión. Así lo indica un estudio realizado en Australia y publicado en la revista

Annals of Internal Medicine. En concreto, apunta que el problema surge por el sedentarismo obligatorio que vive mucha gente, incluso en quienes salen a correr o acuden al gimnasio de forma habitual. En estos casos, los expertos recomiendan levantarse cada media hora del puesto de trabajo o del sofá, y caminar entre uno y tres minutos.

Pregunta

a tu Óptico-Optometrista

#Niños

Su hijo aún está en edad de aprendizaje y no es raro que aún no conozca a la perfección todas las letras y números. Sin embargo, si sus profesores les ha comentado que ya debería saber diferenciarlos, es posible que el origen del problema esté en un problema de visión. Si su hijo no ve bien, no puede seguir adecuadamente las explicaciones del profesor, lo que hará que esté distraído y no asimile lo que le explican. Con su edad, ya se le debería haber hecho un examen visual, en cualquier caso, le recomendamos que acuda al Óptico-Optometrista para que le hagan esta revisión.

Mi hijo de 4 años aún no sabe **diferenciar las letras,** y sus compañeros sí, ¿puede deberse a que no las ve bien?

@Rafael. Madrid.



Trabajo con **ordenador,** dando la espalda a una ventana, ¿es lo apropiado?

@Teresa. Sevilla.

#Salud_visual

Lo ideal, teniendo en cuenta nuestra salud visual, es que la pantalla del ordenador esté colocada de forma perpendicular con respecto a las ventanas. En su caso, si está de espaldas a ella, notará que en su pantalla hay reflejos de la luz natural, lo que le puede impedir ver correctamente, originar molestias, e incluso dificultad para realizar bien su trabajo. En la medida de lo posible, intente colocar la pantalla de tal forma que evite estos reflejos, o coloque algún visillo o estor que reduzca, sin quitar visibilidad, el exceso de luminosidad.



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

 *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
DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO





Resuelve
todas tus dudas en...

www.funsavi.es



¿Con qué frecuencia
se deben **cambiar las
lentes** de las gafas?

@Félix. Huesca.

#Gafas_graduadas

La frecuencia varía en función de las necesidades del usuario. Independientemente de que se tendrán que cambiar en el caso de que se rompan, rayen o pierdan su transparencia, se debe tener en cuenta los cambios de la graduación, y otros problemas visuales que hayan surgido que conlleven el uso de otro tipo de lente. En las revisiones anuales, su Óptico-Optometrista le indicará si debe cambiarlas o no.

¿Puedo **hidratar mis
ojos** simplemente
con agua?

@Cristina. Madrid.



#Sequedad_Ocular

No es conveniente. Aunque el agua no daña los ojos, lo que se aconseja y resulta más seguro es el uso de colirios o lágrimas artificiales, adquiridas en un establecimiento sanitario, como es una óptica. De esta forma se asegura de que son de calidad y que hidratarán correctamente su globo ocular.

Las lentes de
contacto, ¿pueden
provocar alergia?

@Marta. Soria.



#Lentes_de_contacto

El material con el que hoy en día se fabrican los lentes de contacto no provocan alergia, lo que sí podemos afirmar es que la alergia que algunos usuarios de este tipo de lentes padecen está relacionado con el mal uso que se hace de los productos de limpieza lo que, unido a un abusivo número de horas de porte, favorece la aparición de estos procesos. Si nota alguna molestia al usar sus lentes de contacto, hable con su Óptico-Optometrista.

Esríbenos

CONSEJOS DE LA FUNDACIÓN SALUD VISUAL, DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

Grupo ICM. Av. San Luis, 47. 28033. Madrid.

e-mail: consejos@grupoicm.es



La luz azul

¿Compatible con nuestros ojos?

Las pantallas LED, es decir, las de nuestras televisiones, smartphones, tablets, etcétera, proyectan luz azul, la cual puede generar efectos adversos a nuestros ojos. Redacción.

Y ya son parte insustituible de nuestras vidas. Son muy pocas las personas que hoy en día no usan un *smartphone* para consultar su correo electrónico en cualquier momento y lugar, o tienen un *e-book* para leer, o simplemente se sientan delante de la televisión en sus ratos libres. Todos estos aparatos disponen de una pantalla LED, que ofrece imágenes en alta resolución, con contrastes de calidad, pero emiten la conocida como luz azul.

DE DÓNDE VIENE

La luz azul está en todas partes, de hecho, entre el 24 por ciento de la luz blanca es azul, es decir, tiene longitudes de onda corta, por lo que proyecta mucha energía. Esta tecnología es uno de los grandes inventos de los últimos años. Sus creadores, los investigadores japoneses Isamu Akasaki, Hiroshi Amano y Shuji Nakamura, han recibido el Premio Nobel de Física 2014, por la gran utilidad de la invención, ya que se encuen-

tran en multitud de dispositivos que usamos actualmente.

Todo empezó a principios de los años 90, cuando estos investigadores crearon unos haces de luz azul brillante a partir de elementos semi-conductores. Ellos consiguieron algo que se buscaba desde hacía años, combinar los diodos rojos y verdes con la luz azul para crear lámparas de luz blanca.

SUS BENEFICIOS

Se ha comprobado que los dispositivos que utilizan luz azul son más eficientes, tanto energéticamente como económicamente, y además son res-

Entonces, ¿es peligrosa?

Los expertos indican que la luz azul en sí misma no provoca riesgos para la salud, lo que resulta perjudicial es la sobreexposición a la que sometemos a los ojos. Algo lógico si nos detenemos a pensar como es el día a día de un gran número de personas: ocho horas de jornada laboral delante del ordenador, más de un *whatsapp*, ida y vuelta en transporte público leyendo en la *tablet*... el resultado es un cúmulo de horas en las que nuestros ojos reciben este tipo de luz.

Algunos de los problemas que el exceso de exposición a la luz azul puede ayudar a que se produzcan son:

• A corto plazo:

- Enrojecimiento de los ojos.
- Sensación de arenilla.
- Sequedad ocular, especialmente si se usan lentes de contacto.
- Cansancio visual.
- Dolor de cabeza.

• A largo plazo:

- Presbicia o vista cansada prematura.
- Cataratas.
- Degeneración macular.

La **Fundación Salud Visual, Desarrollo Optométrico y Audiológico** te aconseja acudir, al menos, una vez al año al **Óptico-Optometrista** para prevenir cualquier daño en el ojo como consecuencia de la exposición a la luz azul.



petuosos con el medio ambiente, de ahí que sean la alternativa perfecta a las fuentes lumínicas anteriores.

Además, el hecho de que resulta más económica conlleva una mejora en la calidad de vida de millones de personas de todo el mundo que presenta dificultades para acceder a la red eléctrica. Y es que las investigaciones van encaminadas en utilizar menos energía aún, para emitir más luz.

CÓMO NOS AFECTA

Vemos que este tipo de luz conlleva

importantes ventajas para la sociedad, pero ¿también para nuestra salud?

Debemos ser conscientes de que el hecho de que este tipo de luz esté tan presente en nuestro día a día conlleva que nos exponamos a ella de forma constante. Son concretamente los ojos los que "la tienen delante" todo el día, algo que puede resultar perjudicial.

Un equipo de investigadores de la Universidad Complutense de Madrid ha llevado a cabo un estudio en el que se ha comprobado el ▶▶

¿Cómo prevenirlo?



Los expertos no indican que sea necesario dejar de utilizar esta luz ya que, como se ha comentado, aporta ventajas a la sociedad. Sin embargo, sí es necesario tomar conciencia y aplicar una serie de medidas de prevención que favorezcan la protección de los ojos. Entre ellas se encuentran:

- Reducir las horas de uso de este tipo de dispositivos.
- Posponer en lo posible el momento en el que los niños comiencen a exponerse a este tipo de luz.
- Ser conscientes de que es importante parpadear

con frecuencia para mantener los ojos hidratados.

- Dar descanso a los ojos, cada hora de exposición, entre tres y cinco minutos.
- Adaptar las gafas a partir de un recubrimiento antirreflejante de luz azul que elimina cerca del 20 por ciento de las longitudes de onda corta del espectro visible, además del UV. Este recubrimiento consigue seleccionar la luz azul para que, en vez de que pase a través de las lentes, se reflejen.
- Utilizar filtros específicos que se adhieren a la pantalla e impiden que pase una gran parte de esta luz "tóxica".

► efecto de la iluminación LED (funciona con luz azul) en el ojo humano. Los resultados muestran que no están preparados para mirar tantas horas, y de forma directa, a esta luz artificial, por lo que a larga puede acarrear daños en nuestra visión. En concreto, este estudio se centró en los efectos que tiene sobre la retina la parte azul, que es la considerada como tóxica. Para llevarlo a cabo expusieron células de epitelio pigmentario de la retina de donantes humanos a luz LED directa, con dife-

rentes intensidad, durante 72 horas. Entre los resultados observaron que el 93 por ciento de las células morían cuando no tenían protección. Aunque este dato es sobre una circunstancia concreta, y también depende de otros factores como la edad de la persona expuesta y del tiempo de exposición, lo cierto es que se debe tener muy en cuenta porque la muerte de estas células puede dar lugar a pérdidas de visión que no se recuperará. Para evitarlo, sigue las medidas de prevención adecuadas. ■



Con especial cuidado

Los niños y adolescentes, por el hecho de que aún no han desarrollado del todo su sistema visual, así como por ser menos conscientes de las horas que se exponen a estos dispositivos y de las consecuencias que puede acarrear, deben ser vigilados y aconsejados para evitar la sobreexposición.

En el caso de los niños se debe tener especial atención debido a que los dispositivos móviles y ordenadores cada vez están más presentes en sus vida porque, entre otros motivos, también los utilizan para estudiar. De hecho, ya no resulta raro ver a un niño de apenas tres años jugando con una *tablet*, por lo que desde muy pronto comienzan a acumular los efectos de esa luz.

También deben tener cuidado los adultos mayores que, debido al paso de los años, ya experimentan una degeneración que puede acentuarse y acelerarse debido a esta exposición.



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.



**FUNDACIÓN
SALUD VISUAL**

DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

Siempre
a su servicio

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.

Sus primeros juguetes

Los juguetes tienen una función más aparte de la diversión del pequeño, favorecen el desarrollo de su visión en sus primeros años de vida. **REDACCIÓN.**

Compañeros inseparables de la infancia, los juguetes son algo más que objetos con los que los niños pasan el rato y se divierten. Desde que son recién nacidos, están presentes en sus vidas, algo bueno y necesario para su desarrollo físico y psíquico. En concreto, los especialistas indican que los juguetes favorecen el desarrollo de cuatro capacidades:

Un estímulo para su visión

¿Y los videojuegos?

Dejando a un lado que su uso favorece el sedentarismo y el aislamiento del pequeño, en lo que se refiere a su visión, existen videojuegos educativos, e incluso más específicos que ayudan a corregir problemas visuales como es la ambliopía. Además, el hecho de que tengan que coordinar las manos con la visión para jugar, también resulta beneficioso.



- **Psicomotricidad:** al interactuar con los juguetes adquieren capacidades de equilibrio, coordinación, control de su cuerpo. Les ayudan a ser conscientes que realizando ciertos movimientos, pueden alcanzar una pelota o colocar cubos.
- **Inteligencia:** existen juguetes específicos, incluso para bebés, que potencian su inteligencia, así como el lenguaje y creatividad cuando son un poco más mayores.
- **Afectividad:** los niños establecen lazos de unión con sus peluches, muñecas, e incluso con un cochecito. El sentir que el juguete es suyo, que lo debe cuidar, le ayuda a ser más consciente de sus sentimientos.
- **Sociabilidad:** el compartir un juguete, o jugar con él y con otros niños o hermanos, potencia la parte social del pequeño.

Teniendo esto en cuenta, es lógico que las guarderías y escuelas infan-

tiles estén repletas de juguetes y los profesores los utilicen para estimular a los pequeños y para enseñarles diferentes conceptos que, de otra forma, sería complicado que adquiriesen.

DESARROLLO VISUAL

En lo que se refiere a los sentidos, los juguetes con melodía estimulan su oído, los que tienen varias texturas el tacto, y sus diferentes colores potencian la visión.

A partir del cuarto mes de vida, el bebé ya comienza a ver con más nitidez para diferenciar los colores, las formas, etcétera.

Los padres deben buscar juguetes con colores fuertes y vivos para que capten la atención del pequeño, sin olvidar que deben resultarles divertidos y seguros. Es fácil saber si es del agrado del niño, sólo hay que fijarse en si le presta atención o no, si sonrío y si lo reclama cuando se lo enseñamos y se enfada si lo guardamos. ■



Adaptados

a su edad

Porque ni las necesidades ni los gustos de los niños son los mismo con un año que con cinco, es importante que según va creciendo se adapten sus juguetes a su edad. En general, se pueden establecer unas características que los juguetes deben tener dependiendo de la edad del pequeño:

1 a 3 meses

Deben estar orientados a su estímulo visual y auditivo, como son los muñecos de trapo, un móvil o carrusel musical, con colores que llamen la atención al pequeño.

3 a 6 meses

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

6 a 12 meses

En este periodo es posible que el pequeño gatee, por lo que necesita y quiere moverse, buscará sus juguetes, e irá detrás de ellos. Por eso comenzará a divertirse con una pelota de colorines. También reconocerá las figuras geométricas, por lo que le gustará los juegos en los que debe hacer coincidir un espacio con la forma de la pieza.

Hasta 3 años

Es un periodo perfecto para que comience a adentrarse en el mundo de los libros, porque aprenderá a reconocer dibujos, los animales que aparecen en ellos, los despleables... Potencia su capacidad señalándole objetos, juguetes, animales, etcétera.

A partir 3 años

Con esa edad el niño nos indicará sus preferencias para divertirse, pero hay que intentar compartir con él esos momentos para poder detectar si tiene algún problema en la visión. Es una edad perfecta para saber si identifica bien los colores, si sus dos ojos trabajan bien y coordinados, o si tiene su campo visual limitado.

Cambia de imagen Con total seguridad

Porque la salud no está reñida con la estética, las lentes de contacto cosméticas se pueden utilizar con total seguridad, siempre que tengan unas características concretas.

Redacción.

A

Aunque es en la celebración de una fiesta, o cuando nos disfrazamos en Carnaval o en Halloween cuando solemos recurrir al uso de las lentes de contacto cosméticas, lo cierto es que cada vez son más las personas que se deciden a usarlas para dar un toque diferente a su imagen, necesiten o no graduación.

El problema surge cuando adquirimos y tratamos este tipo de lentes como un adorno más, cuando realmente son un producto sanitario, que deben cumplir unos requisitos de calidad, ser tratadas con cuidado e higiene, y, por supuesto, adquirirse en un establecimiento sanitario de óptica. Cuando esto no es así, corremos un alto riesgo de sufrir daños en los ojos y complicaciones.

ÚSALAS SIN RIESGOS

Como ocurre con las lentes de contacto convencionales, las cosméticas son productos de óptica, totalmente seguras para tu salud, ya que son diseñadas de tal forma que se adaptan



al globo ocular y resultan cómodas. Sin embargo, para que sea así, es necesario que cumplan una serie de requisitos y características:

1 Sólo en establecimientos sanitarios de óptica: puedes encontrar lentes de fantasía en Internet, en salones de belleza, en bazares, y en otra clase de establecimientos no sanitarios. Seguramen-

te en estos sitios las encuentres de diferentes colores y a un mínimo precio, pero bajo ningún concepto son productos sanitarios de calidad como son las que se encuentran en los establecimientos sanitarios de óptica. Por ello, si quieres unas lentes de contacto de fantasía, aunque sólo sea para disfrazarte, debes comprarlas en un establecimiento sanitario de óptica.

2 **Bajo el control del Óptico-Optometrista:** al acudir a un establecimiento sanitario de óptica también te aseguras que adquieres las lentes de contacto cosméticas bajo el asesoramiento de un Óptico-Optometrista. Este profesional, antes de recomendarte unas lentes, te hará una evaluación de tu salud visual, teniendo en cuenta el estado del ojo y el tamaño de la córnea. Tras este estudio, el profesional sanitario indicará al usuario si puede o no usar este tipo de lentes, ya que, aunque son pocas, algunas personas no las pueden utilizar.

3 **Personalizadas:** el Óptico-Optometrista debe adaptar las lentes de contacto cosméticas igual que hace con las convencionales, sean o no graduadas, ya que se tiene que tener en cuenta las características del ojo. No hay que olvidar que las lentes son de uso individualizado, por lo que no se deben tomar prestadas ni ceder a nadie.

4 **Manipulado correcto:** no importa que sólo las vayas a usar una noche, las lentes de contacto cosméticas también deben ser manipuladas con cuidado y siguiendo

La **Fundación Salud Visual, Desarrollo Optométrico y Audiológico** recuerda que las lentes de contacto cosméticas son un productos sanitario y, por tanto, sólo deben adquirirse en un establecimiento sanitario de óptica.

las pautas de higiene adecuadas. Lávate las manos antes de colocarlas y quitártelas, y desinfectalas con una solución de limpieza también adquirida en un establecimiento sanitario de óptica.

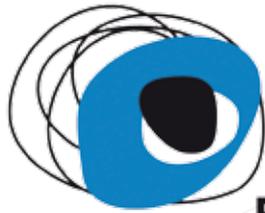
Diferentes opciones

Dependiendo del cambio de imagen que busques, puedes optar por tres clases de lentes de contacto cosméticas, que se diferencian por el tipo de tinte con el que se han diseñado:

- **De visibilidad:** prácticamente no cambian el color del iris, el tintado que llevan consiguen que la lente se vea mejor cuando se coloca. Si las usas, la diferencia con tu color natural será mínimo.
- **De realce:** es un poco más oscuro que el de visibilidad. Por este tipo suelen optar las personas con ojos claros que buscan resaltar el color natural de sus ojos.
- **De color:** cambian por completo el color del iris del ojo.

5 **Cuidado con el mantenimiento:** si tu intención es que tu cambio de look dure un tiempo, debes guardar tus lentes de contacto cosméticas en un portalentes, con la solución limpiadora y desinfectante adecuada. Además, deberás acudir a la revisión que te haya establecido el Óptico-Optometrista para que compruebe que todo va bien, especialmente si son graduadas. ■





**FUNDACIÓN
SALUD VISUAL**
DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

¿Quieres colaborar con FUNSAVI?

Conviértete en socio colaborador de la Fundación Salud Visual, Desarrollo Optométrico y Audiológico y disfruta de numerosas ventajas...

Los establecimientos sanitarios de óptica, otras entidades y los particulares pueden apoyar las actividades de FUNSAVI convirtiéndose en socios colaboradores de la Fundación. Mediante una cuota anual de 50 euros, los socios colaboradores disfrutarán grandes ventajas.





Ventajas

- ✓ **Envío de 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.

Contacto

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

Más información: www.funsavei.es

Gafas inteligentes

Diversión y protección aseguradas

*Falta muy poco para que podamos ver en el mercado las esperadas gafas inteligentes y disfrutar con ellas aún más de nuestro deporte preferido. **Redacción.***

A todos nos sorprendió la noticia que Google anunció hace unas semanas: se ha detenido la producción de su tecnología de cristal portátil, lo que conocemos como *Glass*, entre cuyas funciones se incluyen ofrecer videos y mostrar mensajes en una pequeña pantalla instaurada en la lente de las gafas. Sin embargo, esta innovadora tecnología, que ya han podido probar algunos afortunados, no se va a quedar en un "deseo", simplemente habrá que esperar un poco más para que se comercialice. De hecho, no es la única compañía que está adentrándose en el mercado de los *wearables* (tecnología para vestir), de ahí que sea ya una realidad que en un breve periodo de

tiempo nos resulte común ver a gente con este tipo de dispositivos.

AL MÁXIMO NIVEL

Son muchas las opciones y funciones que aportarán este tipo de gafas para llevar a cabo nuestras tareas cotidianas y de ocio, nos indicarán qué monumentos estamos observando con toda su historia, o nos indicarán la ruta más adecuada a seguir para llegar antes a nuestro destino, sin necesidad de apartar nuestra mirada.

En uno de los campos donde más se va sacar el máximo provecho a esta tecnología es en el deporte, ya que un gran número de prototipos que se están presentando van dirigidos a atletas





y deportistas aficionados que buscan realizar ejercicio con un gran control y garantías de que se está ejercitando al máximo nivel.

¿QUÉ NOS VAMOS A ENCONTRAR?

Aunque cada compañía ofrece una novedad, y cada día veremos nuevas funciones, en términos generales ya se puede adelantar que el *wearable* destinado al deporte será un pequeño sistema que se acoplará en la lente de una gafa deportiva, de tal forma que el usuario protegerá sus ojos con total seguridad, mientras que puede aprovecharse de las ventajas de este dispositivo. Además dispondrán de tecnología *bluetooth*, sensores y dependiendo del deporte que practiquemos, dispondremos de unas funciones u otras:

● **Ciclismo:** tendrá la posibilidad de ver la ruta de su trayecto, la velocidad a la que pedalea y los posibles cam-

bios meteorológicos con los que se puede encontrar. Con estas opciones, además de poder planificar mejor su recorrido, lo hará de forma más segura sabiendo de ante mano cualquier contratiempo que se pueda encontrar.

● **Running:** al igual que los ciclistas, a los corredores estas gafas inteligentes les ofrecerá información sobre el recorrido, velocidad, distancia, registro de entrenamientos, gasto calórico, zancadas, mientras que se ajustarán perfectamente para que no sean un problema a la hora de correr. Todo ello sin tener que llegar otro dispositivo que no sean las gafas.

● **Golf:** es posible que sea uno de los deportes donde más se saque partido a estas gafas porque sólo con pedirlo, darán datos sobre la distancia que hay hasta el hoyo, la dirección hacia donde hay que golpear, situará la bola en el campo, es decir, una serie de datos que hasta ahora sólo se pueden intuir.

● **Tenis:** Roger Federer ya las ha probado y lo hemos podido ver porque las gafas grababan todo el partido, por lo que es como si estuviésemos en la propia pista de juego. Una vez que acaba el partido, las gafas muestran las estadísticas de golpe, con que parte de la raqueta se ha golpeado más, la velocidad de la pelota, etcétera.

● **Natación:** además de proteger los ojos del cloro y demás sustancias del agua de las piscinas, estas gafas ofrecen en tiempo real el número de largos realizados, el ritmo cardíaco, las calorías consumidas, la velocidad e incluso la intensidad del esfuerzo. Todo ello, por supuesto, siendo totalmente resistente al agua. ■

Doble ventaja

Algo de lo que no debemos olvidarnos, y que resulta muy importante para nuestra salud visual, es que además de aprovechar todos los beneficios de estas gafas a nivel tecnológico, indirectamente estaremos protegiendo nuestros ojos de la radiación solar y otros agentes externos nocivos, algo que actualmente no hacen todos los deportistas.

No se debe olvidar que, al practicar ejercicio al aire libre, debemos usar gafas de sol homologadas, algo totalmente compatible con este *wearable*.



Este invierno

Mantén tus ojos a salvo

En los meses de frío, en los que solemos pasar el mayor tiempo del día en zonas cerradas, o expuestos al viento y ambientes seco, debemos potenciar ciertos cuidados para proteger nuestros ojos.

REDACCIÓN.



P

Por su sensibilidad y características, los ojos es una de las partes del cuerpo que más debemos cuidar y proteger. Es cierto que en el día a día estos cuidados no deben ser extremos, pero en ciertos momentos y bajo situaciones concretas, es necesarios que les prestemos más atención.

AGENTES EXTERNOS

Solemos tener especial cuidado en verano, cuando la intensidad de la radiación solar es alta, en proteger nuestros ojos. Sin embargo, los agentes exter-

nos que pueden afectarles van más allá de los efectos del astro solar.

En cualquier época del año, desgraciadamente, vivimos rodeados de la contaminación ambiental, algo que repercute en nuestros ojos. Dependiendo de la ciudad en la que vivamos, e incluso de nuestro trabajo, sus efectos nocivos pueden ser más o menos altos. Y es que debemos tener en cuenta que son pocas las personas que no se encuentran rodeadas de partículas emitidas por los gases de la combustión, de los aerosoles, pes-

ticidas, humo de los cigarrillos, y de los escapes de los vehículos, así como de alérgenos como el polen, el polvo o el pelo de los animales domésticos. El grado de repercusión depende de cada persona y de la concentración del contaminante, pero de una forma u otra le afecta a nuestro organismo, y en concreto a los ojos.

EN EL INTERIOR

Los agentes externos no sólo nos pueden afectar cuando estamos en la calle, en casa y en la oficina, también

Busca la mejora

están presentes, más allá de las partículas que pueden estar en suspensión. Especialmente en esta época del año debemos ser conscientes del efecto de la calefacción que reseca el ambiente y, por tanto, nuestros ojos. Si, además, estamos trabajando delante del ordenador, y tendemos a tener el ojo seco, es muy probable que notemos molestias.

Ante esta situación deben estar un poco más atentos los adultos que se acercan a la vejez, ya que el paso de los años conlleva de forma natural sequedad ocular, alteración que puede verse potenciada si se toma algún tipo de medicamento debido a que algunos de ellos incrementan esta sequedad, como son los empleados para tratar la hipertensión o el Parkinson.

EFFECTOS DE LA METEOROLOGÍA

Durante los meses de frío, sobre todo si vivimos en zonas de interior, nos solemos encontrar en ambientes secos. Si a esto le añadimos que en esta época del año no solemos usar gafas de sol, que el viento sopla con más fuerza, y que nuestros ojos pueden entrar en contacto con el agua de la lluvia, incluso de la nieve, tenemos que tomar ►►

Dependiendo de la causa de la sequedad ocular y las molestias, tendrás que buscar la solución adecuada para solucionarlo. En cualquier caso, es necesario que sigas estas pautas:

- **Dale importancia a la alimentación:** nuestros ojos también notan si nos alimentamos bien o no, de hecho, se ha demostrado que seguir una dieta rica en frutas y verduras antioxidantes, en la que se incluya con frecuencia alimentos ricos en ácidos grasos Omega 3, y se ingiera al menos dos litros de agua al día, ayuda a evitar la sequedad ocular. En algunos casos, los especialistas recomiendan la toma de suplementos con ácidos grasos Omega 3 para prevenir la afección conocida como ojo seco.
- **Optimiza el grado de humedad de las estancias:** es importante para evitar la sequedad ambiental. Se recomienda que el grado de humedad esté entre el 35 y el 45 por ciento. Para conseguirlo, nos podemos ayudar de un humidificador o colocar recipientes de cerámica con agua cerca de los radiadores para que se evapore el agua.
- **Ventilación:** aunque haga frío, tenemos que adquirir la costumbre de ventilar las habitaciones al menos una vez al día. Se recomienda que sea a primera hora y durante unos diez minutos.
- **Lágrimas artificiales:** el Óptico-Optometrista te recomendará su uso, no sólo para evitar la sequedad ocular, sino también para suavizar la superficie corneal y garantizar la hidratación. Pregunta a un profesional cuál es el tipo que más te conviene, ya que, lejos de lo que pueden pensar mucha personas, existen diferentes tipos de lágrimas artificiales. A su vez, el formato más idóneo es el monodosis, para evitar que el envase se contamine.

Siempre con tus gafas

Hasta en los días más nublados debemos usar gafas de sol, tanto para protegernos de la radiación solar que, aunque no lo notemos, está ahí, así como de los agentes nocivos externos.



► conciencia de que debemos protegerlos adecuadamente. En el caso de que corras o montes en bicicleta por la ciudad, ten aún más en cuenta esta recomendación porque estás más expuesto a estos agentes, mientras que al incrementar la velocidad de movimiento, el efecto que puede ejercer un golpe de viento es mayor en tus ojos.

¿QUÉ NOTAS?

Los efectos que estos agentes y condiciones provocan en los ojos dependerá de las características de la persona, de su estado de salud, e incluso de sus hábitos de vida, pero en términos generales, los agentes externos, la contaminación, el ambiente seco, o el viento pueden originar:

- Sensación de tener **algo en el ojo**, cuando en realidad no hay nada. Es lo que se conoce como sensación de "arenilla".
- **Quemazón**, que puede ocasionar lagrimeo.
- **Enrojecimiento** ocular, e incluso hinchazón de los párpados.
- **Molestias y/o picor**.

Como consecuencia de estas sensaciones solemos frotarnos los ojos, e incluso tocar la zona lagrimal e interior de los ojos para intentar quitarnos ese "cuerpo extraño" que nos está molestando. Esta reacción resulta totalmente contraproducente porque lo único que podemos conseguir con ella es empeorar la situación, e incluso provocar una infección. ■

Vigila la higiene

Sea cual sea la solución que apliques para evitar las molestias oculares y la sequedad, siempre deberás seguir una serie de hábitos higiénicos, entre los que se incluyen:

- **Lavar las manos** antes de tocar los ojos, y nunca frotarlos compulsivamente.
- **Evitar el uso de pañuelos de papel** en los párpados, puedes usar bastoncillos de algodón mojado en aceite o champú suave para limpiar su borde.
- **Los usuarios de lentes de contacto**, deben tener especial cuidado con la higiene, y seguir siempre las indicaciones que le da el Óptico-Optometrista sobre cuidado y mantenimiento.
- **Las mujeres que se maquillen** deben estar pendientes de la reacción que les provoca los cosméticos porque algunos pueden provocar alergias e irritaciones. Para protegerlos, se debe desmaquillar los ojos a conciencia, utilizar productos antialérgicos y evitar que los utensilios de maquillaje toquen el interior del ojo.



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



Piscinas cubiertas

Compatibles con tus ojos

Si eres uno de los muchos que no renuncia a nadar en invierno, apunta qué aspectos debes tener en cuenta para cuidar tus ojos. **REDACCIÓN.**

Nadar no es un deporte de verano, de hecho, en los meses de invierno las piscinas de los polideportivos se llenan de niños, jóvenes y mayores dispuestos a practicar uno de los deportes más beneficiosos que se puede realizar. Debido a que los ejercicios que se ejecutan en el agua pueden adaptarse a las características de cada persona, y que las instalaciones deportivas están diseñadas para que el agua esté en perfectas condiciones, la natación es uno de los deportes más practicados en esta época del año.

Sin embargo, también hay que tener en cuenta que los ojos pueden resentirse de la exposición al agua tratada con productos irritantes. Para evitar que tus ojos "sufran" y surjan molestias, ten en cuenta estas medidas de prevención.

ANTES DEL CHAPUZÓN

Nosotros mismos podemos evitar que nuestros ojos, y los de nuestros compañeros se expongan a sustancias tóxicas e irritantes. Es tan sencillo como ducharse ante de entrar en el agua

para eliminar de nuestra piel cosméticos, alcohol (de las colonias), suciedad, etcétera, que se disuelven en el agua de la piscina y con los que entramos en contacto directo. En este sentido, también es importante, y normalmente obligatorio, usar gorro de baño para evitar que los agentes que se quedan en el cabello, y el propio pelo, no se queden en el agua.

SIEMPRE CON GAFAS

Además de ayudarnos a nadar más cómodos, las gafas de natación evitan

Recuerda...

Si al nadar notas que tus ojos se enrojecen en exceso, te pican, tienes lagrimeo, habla con tu Óptico-Optometrista para asegurarte de que no tienes ningún tipo de infección, y para que te asesore sobre lo que debes hacer para evitar estas molestias.





que el agua con cloro entre en contacto con nuestro ojos. Elige un modelo que se adapte bien a tu cara, sin que ejerza demasiada presión.

Para quienes tienen un defecto refractivo que les incomoda la práctica deportiva, pueden optar por gafas de natación cuyas lentes sean graduables. Habla con tu Óptico-Optometrista sobre esta necesidad para que te recomiende las gafas más adecuadas.

NO COMPARTAS

En la piscina es mejor que cada uno tenga su propio material para evitar posibles contagios. Por eso, usa siempre tus propias gafas, toalla para secarte, así como el resto de objetos que utilizas en la piscina, como pueden ser los guantes o tablas que necesitas para ciertos ejercicios.

SI ESTÁS MALO, TOCA DESCANSAR

Puedes pensar que un simple resfriado o unas molestias en los ojos, no son un impedimento para ir a tu clase de natación. Pero lo cierto es que detrás de estos problemas puede haber una infección que, al entrar en contacto en el

agua puede empeorar y, además, ser la vía de contagio para tus compañeros. Así que, ante esta situación, es mejor que descanses unos días.

TRAS EL BAÑO

Aunque el cloro y demás productos que se echan en el agua combaten los agentes irritantes, algunos pueden sobrevivir a sus efectos, por lo que una vez que salimos de la piscina, debemos volver a ducharnos. Puedes favorecer tu bienestar ocular con la aplicación de unas gotas de suero fisiológico o lágrima artificial; que si, además, las mantienes en frío, te aportarán un efecto descongestivo añadido al efecto de lavado que pretendemos. ■

¿Cómo debe estar la piscina?

Aunque no depende de ti, nunca esta de más saber que el agua de las piscinas debe estar tratada adecuadamente, con productos de calidad, para evitar los problemas de irritación ocular, picores, etcétera, que con frecuencia se producen al salir del agua. De hecho, si notas que son excesivos, habla con la administración de la piscina para asegurarte de que no hay ningún problema en el tratamiento del agua.

Por otro lado, es recomendable que los espacios estén bien ventilados para que se renueve el aire. De esta forma se evita que los productos antisépticos que se utilizan favorezcan la irritación ocular.



¿El mejor audífono?

El que se adapta a ti

No rechaces el consejo de un profesional de usar un audífono, ya que estos dispositivos consiguen mejorar la calidad de vida de quienes los usan. **Redacción.**



La pérdida auditiva es un problema bastante común en nuestra sociedad. Debido al envejecimiento de la población, al estilo de vida que llevamos, la contaminación acústica, o el uso de dispositivos que afectan directamente al estado de nuestro oído, entre otros factores, cada vez son más las personas que notan y se quejan de no oír bien.

NO TE RESIGNES

Se estima que más de tres millones de personas en España presentan algún

tipo de trastorno auditivo. Sin embargo, más de la mitad de nuestra población admite que nunca se ha realizado una revisión del oído, incluso cuando son conscientes de que su capacidad auditiva ha descendido, ¿la razón de este hecho? Muchas personas caen en el error de pensar que con el paso de los años es normal oír peor, lo asumen como una realidad irremediable y, por tanto, tienen que vivir con ello, lo que conlleva una reducción de su autonomía, dependencia y dificultad para realizar ciertas funciones.

EL PRIMER PASO

No debemos asumir que la pérdida de audición es algo normal con lo que hay que convivir. Actualmente existen soluciones para la gran mayoría de problemas auditivos, desde los más leves hasta los más agudos, siendo adaptables a las necesidades y características del usuario, según establezca el profesional de la audición.

En cualquier caso, la primera medida que hay que adoptar es acudir a un profesional para que realice un examen exhaustivo. Partiendo de los resultados, así como de otros aspectos, como la edad del paciente, sus hábitos e incluso su profesión, determinará cuál es la mejor opción

para solucionar su problema que, en algunos casos, puede ser el uso de un audífono.

OÍDO ACTIVO

El audífono es la ayuda auditiva más utilizada hoy en día. Además de mejorar la capacidad auditiva de la persona que lo usa, consigue mantener al oído "activado", es decir, le estimula para que la pérdida auditiva no vaya a más, ya que como cualquier otra parte del organismo, si no se mantiene activo, se deteriora. Esta es una de las razones por lo que se indica su utilización en casos de presbiacusia (pérdida de audición progresiva por el paso de los años). ■

Date tu tiempo

Si un profesional de audición te ha indicado el uso de algún tipo de audífono, tómate tu tiempo para adaptarte a él, ya que, aunque te haya aconsejado el más idóneo para tu problema y circunstancias, ten en cuenta que es un cuerpo "extraño" que te aporta sensaciones diferentes. Sigue las recomendaciones del audiólogo y acude a las revisiones que te ha marcado para que la adaptación te resulte más sencilla.

El más conveniente

Existen múltiples ayudas auditivas, entre las que se encuentran los audífonos pero, a su vez, dentro de los audífonos podemos encontrar diferentes tipos diseñados de tal forma que sirvan de ayuda a varios perfiles de personas con problemas de audición. Será el audiólogo el que indique cuál es el más apropiado. Sin entrar en ayudas más específicas, podemos distinguir cinco tipos de audífonos:

- **Retroauricular:** es uno de los modelos más utilizados porque se adaptan a personas de diferentes perfiles, con pérdidas leves o profundas. Constan de dos partes, principalmente, una externa que se coloca detrás de la oreja, que está conectada con la segunda parte que se encuentra en el oído externo. Son fáciles de adaptar y duraderos, por lo que resultan muy prácticos.
- **Open-fit:** también conocidos como de adaptación abierta. Es similar al retroauricular, pero más pequeño, por lo que pasa más desapercibido. Sin embargo, sólo está indicado para problemas más leves.
- **Intracanal:** se diseña a medida para que se ajuste al canal auditivo del usuario.
- **Dentro del canal:** son similares a los intracanal, pero aún más pequeños, y se colocan totalmente dentro del canal auditivo, por lo que las personas que tienen algún problema en éste o presentan alguna infección, no pueden usarlos. La gran ventaja que presentan es que se pueden usar las 24 horas del día, incluso mientras se duerme.
- **Receptor en el oído:** se conoce con las siglas RITE, y es el más actual. Su funcionamiento es similar al retroauricular, pero es mucho más pequeño y el auricular se coloca en el canal auditivo, lo que le da mayor precisión.



Belleza

La salud

Compatible
con

**LA
MODA**

Si te gusta ir a la última, cuidando tus ojos, apunta lo que se lleva esta temporada en monturas.

REDACCIÓN.



Es evidente que las gafas, tanto las que corrigen un defecto refractivo como las que nos protegen del sol y demás agentes externos, se han convertido en estos últimos años en un complemento más de moda, de hecho, es uno de los principales para aquellas personas que les gusta ir a la última. Tanto es así que ya hay quien usa gafas de ver sin graduar, simplemente porque su montura resalta sus facciones y les gusta como les queda.

Para quienes necesitan usarlas por un problema en su visión, está realidad es motivo de celebración, ya que pueden encontrar en el establecimiento sanitario de óptica una gran variedad de modelos de monturas, de diferentes colores, de diferentes formas y a un precio que se ajusta a todos los bolsillos.

ADÁPTALAS A TUS GUSTOS

Como en todos los aspectos relacionados con la moda, a todo el

mundo no le gusta lo que se "lleva". En ocasiones puede resultar demasiado llamativo para nuestra personalidad, o te apetece seguir con la misma línea que tenían tus antiguas gafas, aunque no estén a la "última". Por ello, no hay que dejarse llevar por la moda, lo importante es que cada uno esté a gusto con sus gafas, al fin y al cabo, nos van a acompañar durante todo el día, así que no te adaptes a la moda, adapta la moda a ti. ■

Compra con seguridad

El hecho de que las marcas de moda estén presentes en el mercado de la óptica, no significa que sus gafas puedan venderse con total seguridad en cualquier tienda de ropa o bazar. Y es que, todas las gafas se deben adquirir siempre en un establecimiento sanitario de óptica, ya que es en el único sitio donde nos aseguramos que compramos unas gafas con lentes homologadas, de calidad y que realmente nos protegen los ojos. Necesites o no graduación, recuerda que unas lentes que no cumplen con los requisitos de calidad y seguridad ponen en peligro nuestra salud visual.

Las últimas tendencias

Grandes diseñadores y marcas de ropa han creado su propia línea de monturas de gafas y gafas de sol, que puedes encontrar en los establecimientos sanitarios de óptica. Cada uno presenta su estilo único, pero si hay que apuntar las características que más destacan para 2015 son las siguientes:

- **Motivos en las varillas:** flores, rayas, líneas asimétricas... son los detalles que podemos encontrar en algunas monturas, especialmente en el interior de las varillas.
- **A dos colores:** es muy fácil que encuentres monturas de gafas de un color, y las varillas en otro totalmente diferente, o incluso transparentes, de tal forma que se origina un gran contraste.
- **Colores sobrios, pero llamativos:** se llevan los colores neutros y convencionales como el nude, el carey o negro, pero con detalles muy llamativos, como son pequeños brillos en las varillas o encaje para los modelos femeninos.
- **Forma de la montura:** las líneas redondas y el estilo "cat eyes" son los más comunes este año. A su vez, las monturas muy gruesas se han quedado un poco rezagadas, teniendo más presencia las más finas y las de media montura, ya que se busca que tengan más peso los detalles.
- **Al aire:** aunque siempre se llevan, este año cobran más peso, ya que se puede encontrar una amplia gama de modelos que se diferencian, especialmente, por los detalles más llamativos de las varillas, sin dejar de ser discretas y ligeras.
- **Diferentes materiales:** de la misma forma que se combinan diferentes colores, también podemos encontrar monturas en las que se unen varios tipos de materiales, como son el metal con el acetato, por ejemplo. De esta forma no sólo se mezclan tonalidades, sino también texturas.

Desprendimiento de retina

Reduce el riesgo

Ciertas personas presentan mayor riesgo de sufrir este problema. Ellos, especialmente, deben seguir unas medidas de prevención para evitarlo.

Redacción.

Podemos pensar que se trata de un problema que padece un porcentaje pequeño de la población, pero lo cierto es que en España se registran alrededor de 30.000 casos anuales de desprendimiento de retina, un problema grave que a un elevado número de pacientes "coge de sorpresa". Sin embargo, un desprendimiento de retina suele surgir como consecuencia de otros problemas en la visión, por lo que, en cierta medida, se puede prevenir.

¿QUÉ ES?

La retina es una de las partes más importantes del ojo, de hecho es considerada como una prolongación del

cerebro. Se trata de una capa de tejido que es sensible a la luz y se sitúa en la parte posterior interna del ojo. Está compuesta por millones de células nerviosas, entre las que se encuentran las células receptoras sensibles a la luz. Cuando las imágenes pasan a través del cristalino del ojo, y son enfocadas en la retina, estas células convierten las imágenes en señales eléctricas que llegan al cerebro a través del nervio óptico. Las células receptoras se denominan conos y bastones, y están ordenadas como una caja de cerillas. Delante de estas células nuestro ojo dispone de una sustancia llamada vítreo, que es transparente y gelatinosa

No olvides las revisiones

Para prevenir el desprendimiento de retina, además de seguir el tratamiento adecuado que haya indicado el especialista, como puede ser en las personas con diabetes controlar los niveles de glucosa, es fundamental acudir a las revisiones periódicas con el Óptico-Optometrista. En el caso de las personas con miopía, además de la revisión rutinaria para adecuar su graduación, se le hará pruebas más específicas para comprobar el estado de su ojo.

Especial cuidado

Las personas que presentan alguna de las circunstancias mencionadas deben tener especial cuidado y seguir todas las medidas de prevención posibles para evitar el desprendimiento. A su vez, quienes tienen antecedentes familiares, han padecido un desprendimiento en el otro ojo, o han experimentado complicaciones en cirugías oculares previas, también deben tener en cuenta que presentan un mayor riesgo de sufrir esta patología.



que consigue mantener firme y elástico al ojo, y que está unida a la retina. Normalmente, el vítreo se separa de la retina sin causar problemas, pero en ocasiones tira con demasiada fuerza y provoca un desgarro de la retina, dando lugar a una acumulación de líquido en el espacio que hay entre ambas capas. Cuando esto ocurre, la retina queda desprendida y no puede funcionar adecuadamente.

¿POR QUÉ SURGE?

El humor vítreo se va reduciendo según vamos envejeciendo, pero no tiene por qué dañar la retina. Sin embargo, si hay algún otro tipo de alteración, sí puede llegar a afectarlo. Algunas de estas alteraciones pueden ser:

- **Alta miopía:** tener una graduación superior a 5 dioptrías aumenta 10

veces el riesgo de padecer desprendimiento de retina. Esto se debe al alargamiento patológico del globo ocular que puede provocar el adelgazamiento de las capas, como es la retina.

- **Traumatismo:** cuando se recibe un golpe brusco, o se tiene un accidente que afecta al ojo, se puede producir una lesión que provoque el desprendimiento.
- **Diabetes:** una consecuencia de esta enfermedad, cuando no está bien controlada, es la afectación de los vasos sanguíneos del ojo, siendo el desprendimiento de retina uno de los problemas más graves. En este caso se denomina desprendimiento por tracción.
- **Cirugías:** algunas cirugías oculares, como puede ser la de cataratas,

puede aumentar el riesgo de tener un desprendimiento.

ALGO NO VA BIEN

El desprendimiento de retina no provoca dolor, pero sí podemos sospechar que algo en nuestra salud visual no va bien porque antes de que se produzca podemos notar:

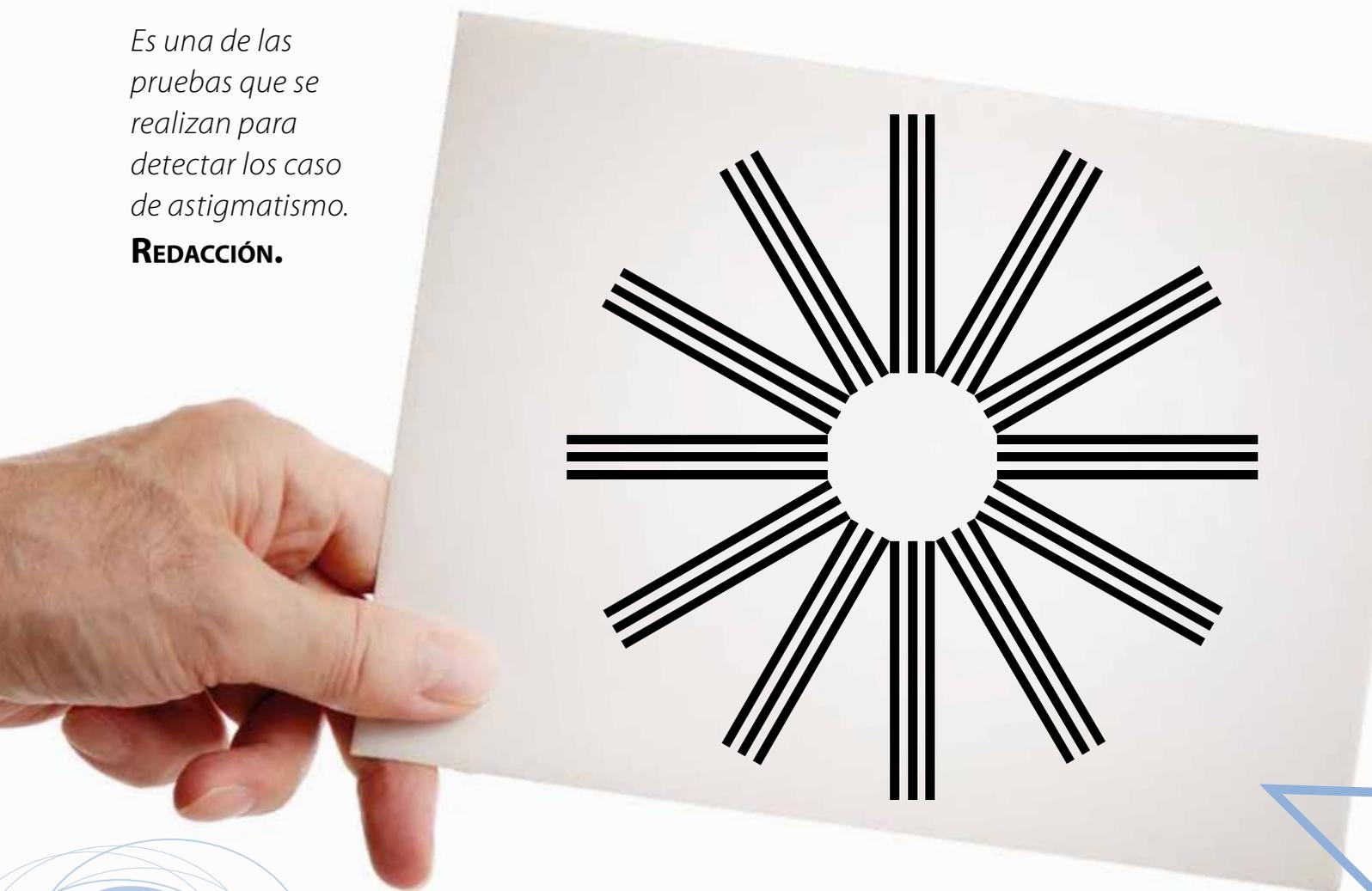
- Aumento de moscas flotantes (manchas negras en el campo de visión).
- Destellos de luz.
- Reducción del campo de visión central o periférica del ojo.
- Visión borrosa.
- Cambios de visión repentinos.

Ante estos síntomas, es fundamental acudir lo antes posible a un especialista, ya que tratar de forma precoz el desprendimiento es vital para evitar una pérdida de visión. ■

Test del CÍRCULO HORARIO

Es una de las pruebas que se realizan para detectar los caso de astigmatismo.

REDACCIÓN.



Son muchas de las pruebas que un Óptico-Optometrista puede realizar para detectar un defecto refractivo y diagnosticar el grado del problema. Algunas de estas pruebas resultan laboriosas de realizar, el profesional necesita diferentes dispositivos para llevarlas a cabo, incluso es necesario dilatar la pupila del paciente para obtener resultados fiables. Sin embargo, también existen otro tipo de pruebas tan sencillas como es el test del círculo horario, en la que

lo único que se pide al paciente es que observe un círculo, y sin embargo aporta resultados tan importantes como es la posible detección de un caso de astigmatismo.

¿QUÉ DETECTA?

El test del círculo horario se lleva a cabo para detectar un posible caso de astigmatismo. Este problema visual surge por una anomalía en la córnea. En concreto se diagnostica cuando la córnea está curvada de forma asi-

métrica, lo que origina una visión desenfocada. Para entender la causa del problema, debemos partir de la base de que las personas emétopres (visión normal), miopes e hipermétropes tienen la córnea esférica de forma permanente, sin embargo, quienes presentan astigmatismo presentan una córnea en forma de medio balón de rugby, es decir, ovalada. Suele ser un problema de nacimiento, siendo muy común entre la población, ya que se estima que



¡Toma nota!

El astigmatismo se puede compensar tanto con gafas como con lentes de contacto, aunque dependiendo del tipo de astigmatismo que se tenga, será mejor una solución u otra. De cualquier modo, será el Óptico-Optometrista quien lo indique.

¿En que consiste **la prueba?**

Una de las pruebas que el Óptico-Optometrista realiza para detectar un caso de astigmatismo es el test del círculo horario. Para llevarla a cabo, simplemente se necesita una pantalla en la que figure el círculo que mostramos. A continuación:

- El Óptico-Optometrista indicará al paciente que se sitúe a **un metro de la imagen del círculo**.
- Primero realizará la prueba centrándose en **un ojo, y después en el otro**, es decir, monocularmente, por lo que el paciente se tendrá que tapar el ojo que no se está examinando.
- Si el paciente utiliza gafas o lentes de contacto para ver de lejos, las tendrá que **utilizar durante la prueba**.
- Al observar el círculo horario, el paciente debe indicar si ve alguna **línea más nítida o definida** en comparación con las demás.

Posibles resultados

- El paciente no ve ninguna línea de forma más destacada, **las ve todas por igual**, por lo que, en un principio, no padece astigmatismo o está bien compensado con su corrección óptica.
- **Ve una línea de forma más definida**, en este caso habrá que compensar el astigmatismo. Cuanto más vea destacada una línea con referencia a las demás, mayor será el grado de astigmatismo.

cerca del 90 por ciento lo presenta, pero se desconoce su causa. Puede detectarse junto con otro problema combinado, como la miopía o la hipermetropía, pero también de forma independiente y de forma tan leve que no necesita tratamiento.

SEÑALES DE SOSPECHA

Existen muchos casos de astigmatismo que no son detectados porque al ser leves no originan síntomas que indiquen un problema en la visión. Sin embargo, cuando el defecto es mayor, el astigmatismo origina distorsión en la imagen, ya estemos lejos o cerca del objeto.

Es importante detectar cuando antes los problemas de astigmatismo, siempre que sea posible antes de los 12

años, porque si no se compensa en ese periodo, puede dar lugar a una ambliopía. Puedes sospechar que tu hijo tiene el problema porque frunce el entrecejo, bizquea o se acerca demasiado a los objetos o al libro al leer. En el caso de los adultos, las sospechas pueden surgir cuando ven las imágenes difuminadas o como si estuviesen empañadas. Como consecuencia, se suele sentir dolor de cabeza, malestar, incluso mareos, porque el ojo hace un sobreesfuerzo para contrarrestar el problema, lo que repercute a todo el organismo. Por ello, si tienes estos síntomas, sin una causa aparente, no dudes en acudir a un Óptico-Optometrista porque quizás padezcas astigmatismo y nunca te lo hayan detectado. ■



Exposición de obras maestras

El Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía acoge una exposición única esta primavera. Se trata de la colección del Kunstmuseum Basel, en la que se recogen las obras maestras pertenecientes a la colección contemporánea del primer museo público municipal del mundo. Es una oportunidad única para ver bajo un mismo techo las obras de Munch, Braque, Klee, Mondrian, Kandinsky, Giacometti, Tinguely, Arp o Nauman.

DÓNDE: Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía Madrid.
CUÁNDO: desde el 18 de marzo de 2015.

El mejor libro de cocina

"Mis recetas de cocina anticáncer", de la autora Odile Fernández, ha obtenido el galardón del *Gourmand Cookbook Award* 2014, en la categoría *Best Diet Cookbook for the Public* en español. Se trata de un premio internacional, abierto a todos los idiomas, que se otorga a los trabajos que tienen que ver con el periodismo y la literatura gastronómica, de cocina y de recetas. Tras ganar este reconocimiento en España, el libro seguirá compitiendo a nivel mundial.



EDITORIAL: Urano.

Ciclo de conferencias en el Colegio de Médicos de Huesca

El Colegio de Médicos de Huesca ha presentado el Ciclo de Conferencias "Construcciones y descubrimientos militares" organizado por la Real Hermandad de Veteranos de las Fuerzas Armadas y de la Guardia Civil, en colaboración con la entidad colegial y el Colegio de Arquitectos de Aragón (Huesca). En él se abordarán detalles culturales de la historia de Aragón relacionados con el estilo neomudejar aragonés de las academias militares, entre otros aspectos.

DÓNDE: Salón de Actos del Colegio de Médicos de Huesca. C/Zaragoza 5. Huesca.
CUÁNDO: hasta el 9 de marzo.

La peculiar visión del mundo de Niki de Saint Phalle

Esta artista francoamericana es una de las creadoras más influyentes de la segunda mitad del siglo XX, que destaca por su rebeldía y su creatividad. En París se vincula a los Nuevos Realistas en la década de 1960, cuando realiza su serie de "Pinturas tiroteo", y desde ese momento utiliza los medios de comunicación para consolidar su imagen pública. Ahora el Guggenheim Bilbao Museoa recoge su arte.



Foto: ©Ed Kessler

DÓNDE: Guggenheim Bilbao Museoa.
CUÁNDO: del 27 de febrero al 11 de junio.

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



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

Director General:
Ángel Salmador
salmador@grupoicm.es

Director comercial:
Juan Carlos Collado
publicidad@grupoicm.es

Directora de publicaciones
Sonsoles García
sonsoles@grupoicm.es

Directora editorial:
Rosalia Torres
rosalia@grupoicm.es

Administración:
África Hernández Sánchez
africa@grupoicm.es

Suscripciones:
Iryna Shcherbyna
suscripciones@grupoicm.es

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

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



CÉLULAS SANAS CÉLULAS DAÑADAS

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.



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

Crizal®
Vive la claridad

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