

**TAPÓN
EN EL OÍDO**
¿CÓMO
PREVENIRLO?

NIÑOS
REVISIONES
ANTES
DE LA VUELTA
AL COLE

ALIMENTOS
QUE NO PUEDEN
FALTAR EN TU PLATO
PARA CUIDAR
TU VISIÓN

ESPECIAL

**SALUD
VISUAL
EN VERANO**



LA SEGURIDAD VIAL EMPIEZA POR UNA BUENA VISIÓN

SÚMATE A LA CAUSA



ESSILOR YA SE HA SUMADO FIRMANDO UN ACUERDO INTERNACIONAL CON LA FIA Y A NIVEL LOCAL CON EL RACE. ¿Y TÚ? COMUNICA 3 SIMPLES REGLAS:

1

Revisar la vista con frecuencia

ponerse las gafas
para conducir

2

Proteger los ojos

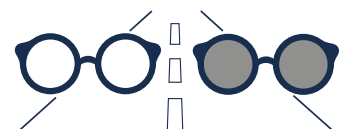
del deslumbramiento
por el día y por la noche

3

Llevar siempre las gafas

adecuadas
para conducir

El Real Automóvil Club de España, miembro de la FIA, junto al Grupo Essilor en España, apoya la campaña de seguridad vial «FIA Action for Road Safety»



BUENA VISIÓN EN LA CARRETERA



www.funsavi.es

Director

Juan Carlos Martínez Moral
presidencia@funsavi.es

Comité Editorial

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

Coordinador Editorial

José M. Valdés
chema@grupoicm.es

Directora Editorial

Rosalía Torres
rosalia@grupoicm.es

Diseño y maquetación

Santiago Plana
santiago@grupoicm.es

EDITA



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

Director General

Ángel Salmador
salmador@grupoicm.es

Director Comercial

Juan Carlos Collado
publicidad@grupoicm.es

**Directora de Publicaciones
y Nuevos Proyectos**

Sonsoles García
sonsoles@grupoicm.es

Administración

África Hernández
africa@grupoicm.es

Suscripciones

Iryna Shcherbyna
suscripciones@grupoicm.es

Depósito Legal:

M-49745-2008
ISSN: 2340-4701

Carta a nuestros lectores

En este número que tienes entre tus manos hemos dedicado varias páginas a todos aquellos problemas relacionados con nuestros ojos que pueden suceder en verano. Si durante la época estival no llevamos a cabo una serie de cuidados básicos nuestros ojos pueden sufrir importantes lesiones. Y no solo nos referimos a los daños provocados por los rayos UV, que ya son tan conocidos por la mayoría de la población, sino a otros consejos que debemos tener en cuenta, en especial con los más pequeños de la casa, y que tienen que ver con el uso de playas y piscinas. Pero no nos olvidamos de los adultos, quienes realizan largos desplazamientos por carretera con su vehículo y para ello es importante tener la visión en perfectas condiciones. Recuerda que con la llegada del verano se multiplican los desplazamientos en coche y, como consecuencia, también aumenta el número de accidentes, muchos de ellos provocados por problemas visuales sin corregir. Está en nuestras manos tomar medidas antes de que sea demasiado tarde.

JUAN CARLOS MARTÍNEZ MORAL

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

s u m a r i o



8

SALUD VISUAL en verano

Noticias	4
Consultas	6
Tapón en el oído	16
Revisiones antes de la vuelta al cole	20
Contaminación ambiental	22
Alimentos que no pueden faltar en tu plato este verano	24
¿Por qué comprar en una óptica?	26
Degeneración Macular Asociada a la Edad	28
7 consejos para evitar la otitis	34

LOS UNIVERSITARIOS MÁS MIOPE

Cuanto más tiempo pasas estudiando, más probabilidades tienes de desarrollar miopía. Eso significa, por ejemplo, que un universitario con una media de 17 años en la educación es, de promedio, una dioptría más miope que un estudiante que dejó la escuela a los 16 años, justo cuando llevaba unos diez cursos escolarizado (sin tener en cuenta lo preescolar).

Según el estudio dirigido por las Universidades de Cardiff y Bristol y publicado en el British Medical Journal, esa diferencia nubla lo suficiente la visión como para que la persona afectada necesite usar gafas para conducir. Por cada año adicional dedicado a estudiar hay un aumento en el error de refracción miope de 0,27 dioptrías.

Un universitario es, de promedio, una dioptría más miope que un estudiante que dejó la escuela a los 16 años.

LOS ÓPTICOS-OPTOMETRISTAS ALERTAN DEL INCREMENTO DE PROBLEMAS OCULARES Y VISUALES DURANTE EL VERANO

El verano, con altas temperaturas, es sin duda la época del año en la que debemos extremar las precauciones no solo con la protección de nuestra piel, sino también con la de nuestros ojos. Durante este periodo se ven multiplicados los riesgos para la salud visual en forma de radiación solar y los problemas relacionados con los baños en el mar, en ríos, piscinas, lagos, pantanos, etcétera. Por eso, hay que tomar medidas de protección adecuadas, para evitar graves consecuencias en nuestra salud visual y ocular.

Existe una relación directa entre la radiación solar: visible, ultravioleta e in-

frarroja, y distintos problemas visuales y oculares, como por ejemplo cataratas, queratitis o conjuntivitis. “Aunque la mayoría de las radiaciones solares son eficazmente filtradas por los ojos, la exposición crónica a las mismas o una alta y selectiva cantidad de ellas en un corto periodo de tiempo, como una jornada en la playa sin gafas de sol, puede dar lugar a graves problemas oculares”, explica Juan Carlos Martínez Moral, presidente del Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas (CGCOO).

Las gafas de sol, utilizadas en todo momento, deben convertirse en compañeras inseparables; eso sí, siempre

homologadas, con cristales y filtros solares de calidad, y de colores ni muy oscuros ni demasiado claros (preferiblemente marrones, grises o verdes).



LOS ÓPTICOS-OPTOMETRISTAS RECOMIENDAN LA PRÁCTICA DEPORTIVA CON LA PROTECCIÓN ADECUADA

La práctica deportiva entraña ciertos riesgos para los ojos y la visión y, al mismo tiempo, una mala salud visual puede amenazar la integridad propia y ajena con lesiones oculares en la órbita, los párpados, el segmento anterior (córnea y cristalino) e incluso el posterior (la retina).

Las contusiones son muy habituales en juegos con pelota, por ejemplo en el golf o el squash, así como en los deportes de contacto (boxeo y artes marciales) y el rugby. En estos casos, “la mejor medida preventiva es utilizar gafas deportivas especiales, con materiales ligeros e irrompibles”, señalan.

Respecto a la exposición prolongada a las radiaciones ultravioletas en la práctica de algunos deportes como el alpinismo o la vela, se pueden producir lesiones de distinta índole, desde procesos como queratitis o conjuntivitis,

hasta lesiones de retina. Los expertos aseguran que “es fundamental utilizar siempre gafas de sol con los filtros adecuados y con protección lateral”.

El contacto con agentes químicos, fundamentalmente por el cloro de las piscinas en natación, waterpolo o sincronizada, puede provocar queratitis o conjuntivitis. Para evitarlo, hay que recurrir a gafas especiales, que pueden incorporar graduación si se precisa, y evitar el uso de lentes de contacto, una medida que también debe aplicarse en actividades en el mar, en ríos o en lagos.



UN ESTUDIO AFIRMA QUE ESTAR ENGANCHADO AL MÓVIL PROVOCA VISIÓN BORROSA, IRRITACIÓN Y SEQUEDAD OCULAR



Una investigación de la Universidad Complutense de Madrid demuestra que dedicar un tiempo prolongado a esta leer en el móvil aumenta nueve de los diez síntomas visuales y oculares más frecuentes, como visión borrosa, irritación y sequedad ocular.

Leer más de veinte minutos en un smartphone en lugar de hacerlo en papel empeora nueve de los diez síntomas oculares y visuales analizados en una investi-

gación realizada por la Universidad Complutense de Madrid (UCM), entre ellos visión borrosa, fatiga visual y ojos secos o irritados.

El estudio, publicado en Applied Ergonomics, es el primero que analiza los efectos para la salud ocular que tiene la lectura prolongada en estos dispositivos electrónicos en comparación con el papel. Además, valora si el nivel de estos síntomas cambia si se lee a oscuras.

EL MAL USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS INCREMENTA EL NÚMERO DE NIÑOS MIOPE

Los especialistas lo advierten: un 25% de la población es miope y para 2050 lo será el 50% de la población. El problema añadido es que en los últimos años «se ha incrementado la miopía en los adolescentes y, además, cada año aparece a edades más tempranas.

Entre las causas, destacan que actualmente los niños pasan más tiempo encerrados entre cuatro paredes y, además, están muchas horas con los ojos puestos en las pantallas de su móvil u ordenador jugando a videojuegos o en las redes sociales. Esta circunstancia provoca que su vista esté forzada durante mucho tiempo sin posibilidad de relajarla mirando a largas distancias, como sucedía anteriormente cuando los niños salían más a la calle y sus

ojos focalizaban distancias más largas en su entorno. Hay estudios que aseguran que los niños que viven en zonas urbanas tienen un índice mayor

de miopía que aquellos que residen en medios rurales y pasan más horas al aire libre, precisamente por esta misma cuestión.





¿Por qué los bebés nacen con los ojos azul grisáceos?

Nuria

Al nacer, el iris presenta un color azul-grisáceo (sobre todo en los de raza blanca), y esta tonalidad progresivamente se va transformando en función de la herencia transmitida por los padres, hasta definirse por completo entre los tres y seis meses. El color del iris está determinado fundamentalmente por la cantidad de un pigmento (melanina) presente en él. Se definen tres colores básicos de ojos: marrón, verde y azul, ordenados de mayor a menor en función de la cantidad de pigmento presente en el iris del mismo, si bien existen muchas variantes entre ellos, aunque si se nace con los ojos marrones seguirá teniendo de ese color que es lo que ocurre en la mayoría de los recién nacidos de raza negra o asiática.

Mi hijo tiene 5 años, ¿le debo llevar ya a su óptico optometrista?

Ana



En los primeros años de vida, las revisiones ayudan a descartar ciertos defectos refractivos y patologías, que a la larga, pueden ser irreparables. Hasta los 5 años el ojo no ha madurado completamente, por ello ahora una etapa clave para detectar y remediar posibles daños.

TUS OJOS SON PARA TODA LA VIDA
¡Cúídalos!



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





Siempre se me suelen poner los ojos muy rojos cuando me baño en las piscinas, ¿qué puedo hacer para evitarlo?

Joan

La primera medida de protección si quieres sumergir la cabeza en el agua es usar unas gafas para nadar. Intenta adquirir unas que se ajusten perfectamente a tu cara para evitar que entre agua. Al salir de la piscina enjuaga tus ojos con agua con solución salina, por si acaso haya entrado algo de agua con cloro.

Si a pesar de estas medidas sigues con molestias puedes usar unas gotas de lágrima artificial para limpiar el ojo. También es importante bañarse en piscinas que estén limpias y bien tratadas para controlar el mayor número de virus y bacterias.

Si usas lentes de contacto es mejor que no las lleves puestas al nadar.



Con el calor se me secan más los ojos, ¿qué puedo hacer?

Jimena

Para evitar la sequedad ocular evita exponerte a corrientes como los aires acondicionados o ventiladores y a ambientes contaminados con humo o tabaco. También es muy útil el empleo de lágrimas artificiales recomendadas por el óptico-optometrista, humidificadores en el hogar, así como la frecuencia del parpadeo.

Escríbenos

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



SALUD VISUAL

en verano

Si durante la época estival no llevamos a cabo una serie de cuidados básicos nuestros ojos pueden sufrir importantes lesiones.

Todos sabemos que la exposición a la luz solar puede tener consecuencias negativas para la piel, pero tal vez no somos tan conscientes de los daños que sufren nuestros ojos. Los ojos son 20 veces más sensibles que la piel a la influencia de los rayos solares y la exposición prolongada a la radiación ultravioleta puede provocar una pérdida temporal de la visión. La exposición a la luz azul, que es la radiación visible de alta frecuencia del sol, aunque menos peligrosa que la ultravioleta, también puede incrementar el riesgo de degeneración macular a largo plazo y otras lesiones en la retina. Por otra parte, los rayos UVB pueden provocar queratitis, una lesión corneal que provoca

fotofobia y una sensación de arenilla dentro de los ojos, los rayos UVA y UVB pueden causar pterigion, que es una membrana vascularizada que invade la córnea y progresa hacia la pupila, o pingüecula, lesión de color amarillento cerca del limbo corneal.

El sol también puede provocar lesiones cutáneas que pueden desarrollar un cáncer en la piel de los párpados.

Además, los efectos dañinos de la radiación ultravioleta son acumulativos, lo que significa que sus riesgos continúan aumentando a medida que pasa el tiempo.

Gafas de sol, la mejor protección

Un gesto tan sencillo como ponerse unas gafas de sol puede hacer más por nuestra salud visual y ocular de lo que imaginamos. Más que un complemento estético y de moda, las gafas de sol pueden evitarnos molestas enfermedades

CUATRO DE CADA DIEZ ACCIDENTES
DE TRÁFICO MORTALES SE PRODUCEN TRAS
LA PUESTA DE SOL

oculares, algunas de las cuales son tan graves que pueden provocar la pérdida de la visión. Pero no solo sirve con ponerse unas gafas. Las lentes que usemos deben estar homologadas. Es fundamental la utilización de lentes con filtros especiales que respondan, como mínimo, a dos finalidades prioritarias: impedir que lleguen al ojo las radiaciones dañinas, como son el infrarrojo y el ultravioleta, y reducir la intensidad de las radiaciones visibles para evitar el deslumbramiento y proporcionar una visión nítida y confortable. Solo las gafas de sol adquiridas en establecimientos sanitarios de óptica, bajo el consejo y prescripción de un óptico optometrista, podrán garantizar la calidad de los filtros y la salud visual y ocular del usuario durante su uso.

Un error muy común a la hora de elegir unas gafas de sol es creer que todas las gafas oscuras protegen de la radiación UV. Lo cierto es que, si unas gafas de sol carecen de filtros especiales para bloquear este tipo de radiación, los daños en nuestra salud visual no solo serán los mismos, sino que aumentarán, ya que las lentes solo filtrarán la intensidad luminosa, provocando una dilatación mayor de la pupila y una mayor entrada de radiación UV en el ojo.

También debemos recordar que el empleo de gorras con visera y gafas de sol reduce en un 20 por ciento los problemas oculares ocasionados por el sol. Recuerda además que el hecho de tener los ojos oscuros no reduce la necesidad de





usar gafas de sol, ya que el riesgo para los ojos es el mismo.

Las mayoría de lentillas no suelen llevar protección UV, por eso los usuarios de lentes de contacto tampoco deben olvidar emplear gafas de sol.



Especial cuidado con los niños

Las altas temperaturas, el sol o el cloro de las piscinas son algunos de los factores que pueden crear problemas oculares a nuestros hijos. Prevenir está en nuestras manos.

Por esta razón, es muy importante que los niños protejan sus ojos del sol.

Entre las 10 y las 15 horas es de vital importancia proteger la vista de los niños con los medios adecuados: gorras con visera y gafas de sol con un alto índice de protección UVA. Estas son la mejor medida para la protección de los ojos, ya que su uso reduce en un 20 por ciento los problemas oculares ocasionados por el sol. Deben estar homologadas de acuerdo a la normativa europea (llevar el sello CE), y su filtro ser el adecuado en función de la situación en la que el niño vaya a utilizarlas. Recuerda que, aunque la radiación solar sea mínima, incluso con nubes, puede dañar los ojos. Desde los seis meses es importante que el bebé empiece a usar gafas de sol.

**CASI EL 50% POR CIENTO DE LA EXPOSICIÓN
A LA RADIACIÓN UV TIENE LUGAR HACIA LOS 18 AÑOS.
POR ESTA RAZÓN, ES MUY IMPORTANTE QUE LOS NIÑOS
PROTEJAN SUS OJOS DEL SOL**



Los rayos UVA inciden más sobre el mar y sobre la montaña (el índice de la radiación ultravioleta aumenta un 10 por ciento por cada mil metros de altura). Además, es importante utilizar también gafas acuáticas que protegen a los ojos de la sal del mar.

Por otra parte, debemos tener especial cuidado con ciertas plantas (ortigas, adelfas, etcétera) que los niños pueden tocar y luego, sin ser conscientes, frotarse los ojos. Lo mismo ocurre cuando tocamos algunos animales (sapo común, gusanos de seda, insectos...) que pueden tener sustancias tóxicas y producir una irritación ocular. El empleo de unas gafas de buceo en las piscinas es algo esencial para evitar el contacto directo de nuestros ojos con el agua, ya que el cloro es una sustancia que mantiene el agua limpia de impurezas y evita el riesgo de contraer infecciones, pero, por otro lado, es un agente irritante para la piel, mucosas respiratorias y especialmente para nuestros ojos.

En el agua pueden existir agentes irritantes o incluso bacterias que no son eliminadas totalmente por el cloro, o cual hace que debamos adoptar algunas medidas básicas tras el baño, como es darse una ducha para eliminar dichos agentes potencialmente nocivos y si es posible instilar unas gotas de suero fisiológico o lágrima artificial sobre los ojos que, si además tenemos la posibilidad de haberlas conservado en frío,

En el coche más precaución si eres présbita

Cuando conducimos nos vemos obligados a cambiar constantemente el enfoque de nuestra mirada de la carretera al cuadro de mandos y viceversa. La presbicia o vista cansada hace que la mayoría de las personas mayores de 40-45 años tenga cada vez más dificultades con la visión cercana, por lo que necesitarán una corrección óptica para ver con claridad los indicadores del salpicadero.

tendremos un efecto descongestivo añadido al efecto de lavado que pretendemos.

Debemos tener cuidado con la arena, cuando los niños juegan en la playa o en los parques, ya que se les puede introducir arena en los ojos. Si esto ocurre debemos enjuagar los ojos inmediatamente y no dejar que el niño se frote, ya que se podría hacer daño en la córnea. Además de dañar el ojo con las bacterias que tiene la arena y que pueden dar lugar a irritaciones.

Buena visión en carretera



Con la llegada del verano se multiplican los desplazamientos en coche y, como consecuencia, también aumenta el número de accidentes, muchos de ellos provocados por problemas visuales sin corregir.

Al igual que antes de emprender un viaje llevamos nuestro vehículo al taller para comprobar que todo está en correcto funcionamiento, debemos acudir al óptico-optometrista con el fin de asegurarnos de que nuestra visión también se encuentra en perfecto estado. Sobre todo si utilizamos corrección visual y/o superamos los 45 años de edad.

En la actualidad, según estudios recientes, 600.000 españoles se ponen al volante con una agudeza inferior a lo obligado por la Ley (0,5) y siete millones de conductores tienen, al menos, una deficiencia visual que afecta a la conducción. Acudir a revisiones visuales al menos una vez año, en lugar de esperar a la renovación del permiso de conducción, constituye una medida de prevención de accidentes.

Además de los factores de riesgo que más influyen en la calidad de visión de los conductores, como la edad, el estado psicofísico y las enfermedades oculares, existen otros factores concurrentes, llamados externos o



SI UNAS GAFAS DE SOL CARECEN DE FILTROS ESPECIALES PARA BLOQUEAR LA RADIACIÓN LOS DAÑOS EN NUESTRA SALUD VISUAL NO SOLO SERÁN LOS MISMOS, SINO QUE AUMENTARÁN

Consejos para usuarios de lentillas

En los meses de verano se produce un aumento de las infecciones oculares, debido a la práctica de actividades como la natación o los deportes acuáticos. Hay que tener en cuenta que el calor también contribuye a que las bacterias se propaguen más rápido. Las personas que usan lentes de contacto deben extremar la higiene para reducir ese riesgo, lavándose y secándose bien las manos antes de tocar las lentes y los ojos. Además, conviene seguir las siguientes recomendaciones:

- **UTILIZA ÚNICAMENTE LA SOLUCIÓN PRESCRITA** por tu óptico-optometrista para la limpieza y la desinfección, ya que el agua, sea del grifo o embotellada, contiene microorganismos que pueden resultar perjudiciales.
- **DESPUÉS DE BAÑARTE** o de practicar deportes acuáticos, procura enjuagar las lentes con la solución. De este modo, te aseguras de que quedan libres de los gérmenes que hayan podido alcanzar el ojo a través de alguna salpicadura de agua.
- **RESPETA LAS PAUTAS DE REEMPLAZO** de las lentes establecidas por tu óptico-optometrista o, lo que es lo mismo, no prolongues el uso de tus lentes desechables más allá del tiempo recomendable.
- **CAMBIA EL PORTALENTES CADA DOS MESES.** Seca el exceso de solución usando una toallita de papel y deja que el portalentes se seque bien.
- **ESPERA MEDIA HORA POR LAS MAÑANAS PARA QUE TUS OJOS ESTÉN EN PERFECTAS CONDICIONES PARA USAR LENTES DE CONTACTO,** ya que durante el sueño nuestros ojos se edematizan, por eso es recomendable este descanso previo al uso de las lentes de contacto.
- **PONTE LAS LENTES DE CONTACTO DESPUÉS DE MAQUILLARTE** para evitar que los restos de maquillaje se puedan depositar en su superficie.
- **DADO QUE EN VERANO SUDAMOS MÁS,** debemos procurar que las gotas de sudor no entren en los ojos, ya que pueden contener bacterias. Además, resulta recomendable beber mucha agua para evitar la deshidratación derivada del calor.
- **CUANDO PRACTIQUES DEPORTES ACUÁTICOS,** protege tus ojos con gafas protectoras, que también garantizarán que el agua no entre en contacto con las lentes.
- **EL AIRE FRÍO Y SECO** del aire acondicionado puede provocar incomodidad con las lentes de contacto. Consulta con tu óptico-optometrista acerca del uso de gotas humectantes.

ambientales, que inciden de forma directa en la visión del conductor, incrementando el riesgo de accidentes de tráfico. Entre ellos destacan la conducción nocturna, la baja luminosidad por factores atmosféricos y el deslumbramiento. En este último caso, los haces de luz de los otros vehículos y la luz natural o radiación solar constituyen las dos principales fuentes de deslumbramiento al volante. Por este motivo, los ópticos insisten en el uso de gafas de sol para aumentar la seguridad vial.

Una fotoprotección ocular adecuada, mediante gafas de sol, puede atenuar y evitar los efectos de la radiación, que se traducen en una serie de riesgos en carretera. Situaciones como conducir con el sol de frente al amanecer y al atardecer, con los reflejos en el asfalto mojado o con los destellos de la luz del mediodía sobre el capó de otros vehículos provoca, en muchos casos, pérdida temporal de visión, incrementando el riesgo de accidentes de tráfico.

Sin embargo, las estadísticas reflejan que el 12 por ciento de los conductores nunca se pone gafas de sol, el 33 por ciento reconoce que solo lo hace en algunas ocasiones y únicamente el 55 por ciento se protege de manera habitual mientras conduce. Una gafa de sol homologada adquirida en un establecimiento sanitario de óptica incrementará la sensibilidad al contraste, reducirá el tiempo de adaptación a cambios bruscos de luz y esto redundará en una mayor seguridad al volante. Tanto si necesitas gafas graduadas como si quieres adquirir unas gafas de sol, tu óptico-optometrista te recomendará las más apropiadas para la conducción en función de tus necesidades visuales.

En el caso de las gafas graduadas, lo más

importante es, precisamente, el ajuste correcto de la graduación. También resulta recomendable que las lentes cuenten con un tratamiento anti-reflejante, ya que, al disminuir al máximo los reflejos, se elimina la visión con dobles imágenes, se evitan los deslumbramientos y se incrementa el contraste.

En cuanto a las gafas de sol, las lentes deben proporcionar una visión clara y permitir que entre suficiente luz para ver bien. Algunas gafas de sol pueden ser muy oscuras o, simplemente, no recomendables para la conducción. Las mejores gafas de sol para conducir son las que contienen lentes polarizadas, que reducen el deslumbramiento y facilitan la visión en días muy luminosos. Los estudios señalan que el deslumbramiento es un factor implicado muy a menudo en los accidentes de tráfico. Además, en el mercado existen gafas de sol diseñadas específicamente para conducir que incrementan el contraste, lo que garantiza una mayor comodidad de visión.

En cambio, las lentes fotocromáticas, que se oscurecen o se aclaran en función de la luz ambiente, pueden no ser muy recomendables para conducir, dado que los parabrisas filtran la luz y, por lo tanto, puede disminuir o limitar el funcionamiento de esta clase de lentes.

Cuatro de cada diez accidentes de tráfico mortales se producen tras la puesta de sol. La oscuridad reduce nuestra agudeza visual hasta en un setenta por ciento, altera nuestra percepción de los colores y limita nuestro campo visual. De ahí la importancia de que las luces del vehículo alumbren eficazmente una zona de cien metros con las luces de carretera y de cuarenta metros con las de cruce.

En cuanto al deslumbramiento, los ojos se adaptan con más lentitud a los niveles de luz nocturna después de verse expuestos a una iluminación brillante. Esta pérdida temporal de la visión nocturna se puede evitar llevando gafas de sol durante el día. También hay que tener en cuenta que el intervalo de recuperación tras el deslumbramiento se va deteriorando a partir de los cuarenta años.

A estas condiciones normales de la visión nocturna hay que sumarle todas aquellas alteraciones o enfermedades que producen una disminución de la visión. Por eso, las personas que tienen más de 65 años, padecen glaucoma, miopía y cataratas o se han sometido a operaciones oculares recientemente deben extremar la precaución si van a conducir de noche.



Precauciones tras el baño

El agua de las piscinas no solo contiene cloro y otras sustancias químicas, sino que en ella también están presentes una serie de microorganismos, lo que, unido al calor, puede irritar la conjuntiva y la córnea. Las conjuntivitis irritativas se manifiestan como ojos rojos, escozor, quemazón, hipersensibilidad a la luz, sensación de cuerpo extraño y lagrimeo. Las personas que utilicen lentes de contacto deben extremar las precauciones, utilizar gafas para nadar y bucear y evitar el contacto de los ojos con el agua. Además, no es recomendable la extracción de la lente de contacto inmediatamente después de salir del mar o la piscina. Lo mejor es esperar un tiempo para que la lente se vuelva a hidratar correctamente con la lágrima, de modo que recupere su movilidad en el ojo antes de la extracción.



Me hace daño la luz del sol

La fotofobia es la sensibilidad o intolerancia a la luz brillante, como la del sol o de las lámparas fluorescentes e incandescentes. Es fundamental determinar la causa subyacente que lo provoca. De hecho, la fotofobia puede ser la consecuencia de diferentes condiciones, como una infección o inflamación que irrita los ojos, o enfermedades, como una enfermedad vírica o las migrañas. Entre las causas más comunes de la fotofobia se encuentran las quemaduras solares.

En las personas que muestran una sensibilidad natural a la luz, el uso de sombreros y gafas de sol o fotocromáticas, en especial con protección frente a la radiación ultravioleta, o evitar la exposición al sol pueden ser las únicas soluciones. En ocasiones, también se pueden utilizar lentes de contacto cosméticas que imitan el color natural de los ojos. De todos modos, ante cualquier duda, lo mejor es consultar con el profesional de la visión.

Paquetería Urgente entre profesionales del sector óptico y audiológico



OPTI BAG¹⁵

15 envíos por sólo: **49,5€** +IVA
Incluye 15 Bolsas



OFERTA LIMITADA
Reciba 30 Bolsas

Oferta de lanzamiento

30 envíos por sólo 90€ +IVA
Incluye 30 Bolsas

Lanzamos el NUEVO servicio exclusivo para ópticas **OPTI BAG¹⁵** que le permitirá llegar de profesional a profesional con la garantía del especialista en **paquetería urgente**.

OPTI BAG¹⁵ le permitirá enviar su mercancía entre profesionales de forma segura y urgente (servicio peninsular 24h y Baleares 48h)

Correos Express

Llámenos ahora y reciba su **OPTI BAG¹⁵**

t. 902 1 22 333

o solicítelo por e-mail:
opticas@correosexpress.com
o por Fax: 91 670 82 64

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

TAPÓN EN EL OÍDO

¿Cómo prevenirlo?

Para evitar las molestias que provoca un tapón en el oído, apunta los consejos que se damos para evitar su aparición.

En nuestro conducto auditivo se encuentran las glándulas ceruminosas y las sebáceas que producen el cerumen, una secreción blanda compuesta por sustancias grasas, proteínas, y aminoácidos, entre otros elementos. El cerumen es capaz de repelar 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 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 y limpiando así su interior. Por esto el cerumen es un elemento importante en la limpieza y protección del oído.

Flora alterada

El canal auditivo externo presenta una flora bacteriana que no provoca ningún problema mientras se mantenga en su equilibrio, sin embargo, si se altera puede surgir una infección. En estos casos también puede aumentar la producción de cerumen y formar 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.

El tapón lo debe extraer un especialista médico, y solo lo hará en el caso de que no haya 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 debe producir ninguna molestia.

Una vez que se ha extraído, se realiza un estudio para comprobar el estado del oído.



LOS HOMBRES SUELEN GENERAR MÁS TAPONES POR LA PRESENCIA DE PELO EN EL CONDUCTO AUDITIVO Y TAMBIÉN LOS JÓVENES POR EL USO EXCESIVO DE AURICULARES PARA ESCUCHAR MÚSICA

5 consejos

- **NO INTRODUCAS NINGÚN OBJETO EN EL OÍDO.** Los bastoncillos solo deben usarse para limpiar y secar la oreja y sus pliegues de forma externa.
- **LAVA LOS OÍDOS CON AGUA OXIGENADA** rebajada en agua para ablandar el cerumen y evitar la formación del tapón una vez al mes.
- **LA LIMPIEZA TAMBIÉN PUEDEN REALIZARSE CON PRODUCTOS ESPECÍFICOS.** Los puedes encontrar hechos a basa de agua de mar estéril. Incorporan un dispositivo para administrarlo con la presión adecuada. Pregunta a un profesional sanitario sobre su forma de uso y periodicidad de aplicación.
- **EVITA LA HUMEDAD PROLONGADA.** Si eres nadador usa tapones de goma individuales.
- **NO INTENTES EXTRAER UN POSIBLE TAPÓN.** En caso de molestia o pérdida auditiva acude a la consulta médica.



**FUNDACIÓN
SALUD VISUAL**
DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

¿Quieres colaborar con FUNSAVI?

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

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





Ventajas

- ✓ **Envío de seis ejemplares** de la revista *Consejos de la Fundación Salud Visual*.
- ✓ **Precios especiales** en el material y las acciones que lleve a cabo la Fundación.
- ✓ **Un distintivo para tu establecimiento sanitario de óptica** en el que se reconoce la colaboración con FUNSAVI.

Contacto

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

Más información: www.funsavi.es



Revisiones antes de la

VUELTA AL COLE

Una buena salud visual resulta esencial para el rendimiento escolar de los niños. El primer trimestre del curso es el momento idóneo para que los más pequeños de la casa visiten a su óptico-optometrista.

La visión es un sentido clave para el desarrollo y el aprendizaje. Los expertos señalan que aproximadamente el 80% de lo que un niño aprende en el colegio se obtiene de manera visual. De ahí la importancia de las revisiones periódicas, ya que se calcula que el 5-10% de los preescolares y el 25% de los escolares presenta problemas visuales.

Identificarlo a tiempo

La identificación temprana de un problema visual puede ser crucial, porque los niños a menudo son más receptivos al tratamiento cuando los problemas se diagnostican a tiempo. Si no se tratan, pueden afectar a su habilidad para aprender, a su personalidad y a su adaptación en el colegio. Aproximadamente tres de cada cuatro casos de fracaso escolares están relacionados directa o indirectamente con problemas de la visión. Los escolares también pasan mucho tiempo en actividades de ocio que requieren una buena visión. Los deportes de equipo que se practican como actividad extraescolar o los juegos al aire libre no resultan tan divertidos si no se ve bien.

Una visita al óptico-optometrista nos garantizará que nuestro hijo tenga su visión puesta a punto para realizar el mejor trabajo posible en el colegio, leyendo sin dificultades, comprendiendo lo que lee y reteniendo la información que ha leído. No dejes que la visión de tu hijo se convierta en su asignatura pendiente.



LOS JUEGOS AL AIRE LIBRE Y LOS DEPORTES, QUE FORMAN PARTE IMPORTANTE DE LA RUTINA DIARIA DE LA MAYORÍA DE LOS NIÑOS, SON ACTIVIDADES EN LAS QUE LA VISIÓN TAMBIÉN DESEMPEÑA UN PAPEL CLAVE



Consulta a tu óptico optometrista si tu hijo...

Debemos observar a nuestros hijos si realizan o les ocurre algo de estas anomalías, tanto cuando leen estudian ven televisión o juegan y si es así consultar con el óptico-optometrista.

¿Qué se evalúa durante la revisión?

El óptico-optometrista evaluará varios aspectos visuales esenciales para el aprendizaje:

- **VISIÓN DE CERCA Y DE LEJOS.**
- **AGUDEZA VISUAL.** Se mide a varias distancias, comprobando que los estudiantes puedan leer, trabajar con el ordenador y distinguir las palabras escritas en la pizarra de una manera cómoda y eficiente.
- **ACOMODACIÓN.** Los ojos deben ser capaces de enfocar un objeto y cambiar el enfoque de un punto a otro sin pérdida de visión ni molestias en el enfoque.
- **ALINEAMIENTO VISUAL Y MOTILIDAD OCULAR.** En unos ojos normales los músculos que dirigen cada ojo convergen para centrarse en el mismo objeto, perfilando adecuadamente la percepción de profundidad.
- **FUSIÓN BINOCULAR.** Esta habilidad es clave para coordinar y alinear los ojos, precisamente para que el cerebro pueda fusionar las imágenes que recibe de cada ojo en una sola imagen.
- **MOVIMIENTO DEL OJO.** El niño debe seguir las líneas de una página de forma adecuada y eficiente al leer, o copiar información rápida o fácilmente de una pizarra o una hoja.
- **VISIÓN DEL COLOR.** La visión del color es especialmente importante en los preescolares, porque el aprendizaje en los primeros años incluye la identificación del color.

- **SUELE SENTARSE** demasiado cerca de la tele o se aproxima mucho a los libros.
- **SE PIERDE** entre líneas cuando lee o usa el dedo para guiarse por el texto.
- **ENTORNA** los ojos o ladea la cabeza para ver mejor.
- **SE FROTA** los párpados con frecuencia.
- **MUESTRA** una gran sensibilidad a la luz o un lagrimeo excesivo.
- **CIERRA UN OJO** para leer, ver la tele o enfocar mejor.
- **EVITA ACTIVIDADES** que requieren visión de cerca, como leer o hacer los deberes, o visión de lejos, como el deporte u otras actividades de ocio.
- **SE QUEJA** de dolores de cabeza o cansancio en los ojos.
- **NO USA EL ORDENADOR**, porque le provoca incomodidad ocular
- **SACA PEORES NOTAS** de lo normal.

CONTAMINACIÓN AMBIENTAL

¿Cómo afecta a tus ojos?



Síntomas como irritación, ardor y escozor ocular son comunes en los ciudadanos de hoy y en muchas ocasiones están provocados por la contaminación ambiental.

Las partículas de polvo o polen, el humo de los coches y fábricas, los ácidos esparcidos en el aire y la luz ultravioleta son los fenómenos que más afectan negativamente a nuestros ojos, después de los factores hereditarios. Además del polvo, el humo y otros fenómenos descritos, el cambio climático y la escasez de lluvia también contribuyen a que se disparen

las alarmas de contaminación en las grandes ciudades y con ello aumentan las enfermedades oculares como conjuntivitis, cataratas o blefaritis, entre otras patologías.

Síntomas molestos

La sequedad y la contaminación ambiental provocan unos síntomas muy particulares en nuestros ojos, como irritación, escozor, ardor, enrojecimiento y lagrimeo. Una de las estructuras más afectadas es la película lagrimal, cuya función es conservar la transparencia de las capas oculares y evitar que el ojo se reseque al contacto con el aire. Este aire contaminado junto con la sequedad ambiental y la mayor exposición a la radiación solar puede provocar irritaciones en nuestros

LAS GAFAS DE SOL NO SOLO NOS PROTEGEN DE LOS DAÑOS DE LOS RAYOS ULTRAVIOLETAS, SINO TAMBIÉN DE LOS EFECTOS DE LA CONTAMINACIÓN AMBIENTAL



ojos, por lo que para evitarlo debemos seguir los consejos de nuestro óptico-optometrista, a quien debemos dirigir nuestras preguntas sobre estos casos para su valoración.

¿Cómo te ayudan unas gafas de sol?

Como medida preventiva, la más efectiva es el uso de gafas de sol para evitar que nuestros ojos entren en contacto con el aire, con el polen y demás agentes externos. Además, las gafas de sol nos protegen de los daños de los rayos ultravioletas. Es importante no tocarse ni restregarse los ojos con las manos. Cuando los ojos nos piquen y escuezan podemos utilizar colirios que devolverán la humedad y refrescarán el globo ocular. Recuerda también lavar las manos a menudo para protegerte de las infecciones oculares y favorecer la humedad ambiental con humidificadores en nuestro hogar u oficina. Además, debemos mantener limpios los filtros de los sistemas de ventilación del aire para que proporcionen un aire fresco, filtrado y libre de contaminantes.



Contaminantes dentro de casa

La contaminación ambiental no solo la encontramos en las calles. Existen otros contaminantes que están en nuestras casas y también afectan a la salud de nuestros ojos:

- **EL SÍNDROME DE EDIFICIO ENFERMO.** Se trata de un síndrome que produce alteraciones en la salud de las personas que trabajan o permanecen mucho tiempo en ciertos edificios. Estas personas presentan síntomas que pueden atribuirse directamente a contaminantes que se encuentran en el aire que circula en el edificio y que se encuentran en la ventilación inadecuada, moquetas, productos de madera, pesticidas, fotocopiadoras y agentes de limpieza.
- **TABACO.** También este hábito insano influye negativamente en la secreción y estabilidad de la película lagrimal.
- **ORDENADORES.** Cuando usamos el ordenador durante tiempos prolongados, puede empeorar un ojo seco ya existente o provocar la aparición de nuevos síntomas de sequedad ocular. Esto ocurre porque cuando miramos fijamente a una pantalla el parpadeo disminuye, lo que provoca una mala distribución de la película lagrimal y una evaporación más rápida de la lágrima.
- **AIRES ACONDICIONADOS Y CALEFACCIONES.** Los sistemas de ventilación y acondicionamiento del aire dentro de un edificio pueden determinar la aparición de ojo seco.

VARILUX®

MARCA Nº1 MUNDIAL EN LENTES PROGRESIVAS*



"Elijo Varilux porque la vida es para verla a todas las distancias"

Paz Vega
#viverla

VARILUX
SOLUTIONS



DISFRUTA EL DOBLE CON VARILUX SOLUTIONS

DESCUBRE LA HISTORIA COMPLETA EN
WWW.VARILUX.ES

*Datos de Euromonitor 2016. Valor de venta según PVPRI (Precio de Venta al Público Recomendado) en las categorías de lentes para gafas y marcas de lentes progresivas. **Consulta las condiciones de la promoción en varilux.es y en ópticas adheridas.

Alimentos que no pueden faltar en tu plato



ESTE VERANO

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



KIWI, UVAS ROJAS, CALABACÍN Y CALABAZA

Son alimentos ricos en luteína un carotenoide que se haya en la mácula y en la retina de los ojos.

Los alimentos ricos en esta sustancia protegen frente a la degeneración macular y ayuda a mantener sanos los filtros naturales de nuestros ojos frente a los rayos ultravioleta lesivos.



NARANJAS, MELÓN DULCE, MANGO Y PAPAYA

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



YEMA DE HUEVO Y MAÍZ

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



ZANAHORIA, LECHE Y YEMA DE HUEVO

Son ricos en vitamina A, que frena la aparición de la degeneración macular y de las cataratas.



Evita también las infecciones oculares como la conjuntivitis.

HÍGADO, CARNE DE TERNERA, CERDO Y CORDERO MAGROS, PAN INTEGRAL, LÁCTEOS Y SETAS EN CRUDO

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

CÍTRICOS, PEREJIL, BRÓCOLI Y COL DE BRUSELAS

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



ACEITES VEGETALES, YEMA DE HUEVO, NUECES Y SEMILLAS, AGUACATE, SALMÓN, ATÚN Y LANGOSTA

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

PESCADOS AZULES

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



APIO, ESPÁRRAGOS, BORRAJA, HIGO Y PATATA

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



¿POR QUÉ COMPRAR

en una óptica?

Las gafas y las lentes de contacto son productos sanitarios, por lo que es muy importante adquirirlas en locales autorizados, como los establecimientos sanitarios de óptica, y siempre bajo la supervisión de un óptico-optometrista.

Las gafas y las lentes de contacto solo deben ser suministradas bajo la supervisión de un óptico-optometrista que, por

su formación universitaria, está debidamente cualificado para su adaptación y prescripción. Debe ser siempre el especialista de la visión el que adapte las lentes de contacto tras un completo examen visual y será el responsable del protocolo de atención sanitaria y de los consejos necesarios en lo relativo a colocación de las lentes de contacto, limpieza y mantenimiento de las mismas.

Razones más que suficientes

Las ópticas son centros sanitarios legalmente



SEGÚN EL BRITISH COUNCIL OF OPTOMETRISTS SE HAN INFORMADO DE CASOS DE ÚLCERAS CORNEALES GRAVES E INFECCIONES ASOCIADAS AL USO DE LENTES DE CONTACTO ADQUIRIDAS A TRAVÉS DE INTERNET



Te ayudan con tu elección

La elección de la lente y de la montura son elementos fundamentales para lograr una máxima satisfacción con su equipamiento óptico. No hay nada como probarse una gafa de verdad (nada de virtual) para saber si nos va bien o mal, el óptico-optometrista estará contigo para ayudarte a que realices la mejor elección.

Además, una gafa graduada necesita unas medidas personalizadas, ya que no tenemos la misma distancia interpupilar ni altura pupilar entre los dos ojos, para conocer esos valores solo un profesional de la visión mediante el equipamiento adecuado puede determinarlos. Si no llevamos unos buenos parámetros de montaje se generará una alteración de la calidad visual.



autorizados para la venta de gafas y lentes de contacto. Esto significa que la ley de productos sanitarios, que cuida de que tu salud no corra peligro con lo que compras, ha encomendado la venta de lentillas a los profesionales que saben si es bueno o no para ti usarlas.

Los productos sanitarios necesitan control. Las gafas y lentes de contacto tienen que estar conservadas adecuadamente, y tener un origen controlado. Comprando en un establecimiento conocido, el contactólogo se hace responsable de lo que te está ofreciendo, porque tiene la seguridad de que es correcto.

En los centros especializados realizan un trabajo delicado para el que se han formado adecuadamente. Cada vez que ven tus ojos, están haciéndote un chequeo de salud, que puede detectar anomalías y necesidades incluso referidas a otras partes de tu cuerpo. No renuncies a esa seguridad.

Los organismos oficiales competentes mantienen la prohibición de vender en España lentillas a través de Internet, sin la intervención de un profesional directamente, según la Ley 29/2006 de garantías y uso racional de medicamentos y productos sanitarios (art. 2.5).



DMAE DEGENERACIÓN MACULAR ASOCIADA A LA EDAD

Principal causa de baja visión a partir de los 65

Tal vez acabas de conocer que tú o bien un ser querido padece degeneración macular asociada a la edad, también conocida como DMAE. Si eres como otras muchas personas, es probable que no sepas mucho acerca de esta enfermedad o no entiendas lo que está sucediendo realmente en tu sistema ocular. En la DMAE, es esencial conocer previamente cuáles son los factores de riesgo, cuáles son sus principales signos y sus síntomas más generalizados.

La degeneración macular asociada a la edad (DMAE) es una condición patológica ocular y la principal causa de pérdida de visión entre las personas mayores de 50 años. La DMAE está producida por un deterioro de la mácula, una pequeña área amarillenta cerca del centro de la retina, formada por millones de células sensibles a la luz, y especializada en la visión óptima de los detalles, lo que nos facilita la lectura y la distinción de las caras de las personas. En algunas personas afectadas, la DMAE avanza tan lentamente que la pérdida de la visión no se produce hasta mucho tiempo después, pero en otras la enfermedad avanza más rápido de lo normal y puede conducir a una pérdida paulatina de la

visión en uno o en ambos ojos. A medida que avanza la DMAE uno de los síntomas más comunes es la observación de una zona borrosa cerca del centro de la visión y, con el tiempo, el área borrosa suele aumentar de tamaño, se pueden desarrollar manchas blancas en la visión central y la percepción de los objetos que nos rodean no

ESTUDIOS CIENTÍFICOS REALIZADOS HAN DEMOSTRADO QUE, ADEMÁS DE LA EDAD LOS RIESGOS SE MULTIPLICAN SI FUMAMOS; LA RAZA, LA DMAE ES MÁS COMÚN ENTRE LOS CAUCÁSICOS, Y LA HISTORIA FAMILIAR



parecerán ser tan brillantes como lo que solían ser.

La DMAE por sí misma no conduce a la ceguera completa, pero la importante pérdida de la visión central que causa esta grave patología puede interferir con las actividades cotidianas, tales como la capacidad de reconocer las caras, conducir, leer, escribir o bien realizar trabajos cotidianos para los cuales necesitamos de la visión de cerca, como cocinar, limpiar, coser, usar el teléfono móvil o el ordenador.

Riesgos de padecer DMAE

La edad es el más importante factor de riesgo de la DMAE. La enfermedad es más probable que aparezca después de los 65 años, pero puede aparecer antes. Otros factores de riesgo de DMAE

pueden ser el tabaquismo, ya que los estudios científicos realizados han demostrado que fumar duplica el riesgo de padecer la enfermedad; la raza, porque la DMAE es más común entre los caucásicos (blancos) que entre los afroamericanos o los latinoamericanos, y la historia familiar, debido a que las personas con antecedentes familiares tienen un mayor riesgo de padecerla. En consecuencia, podemos reducir el riesgo de DMAE o retrasar su progresión si evitamos fumar, si hacemos ejercicio físico regularmente, mantenemos niveles normales de presión arterial y colesterol, y si elegimos una dieta saludable rica en frutas, verduras y pescado.





Detección de la DMAE

Las fases tempranas e intermedias de la DMAE suelen comenzar sin síntomas. Sólo un examen visual y ocular completo con dilatación puede detectar la enfermedad. Ese examen ocular puede incluir lo siguiente:

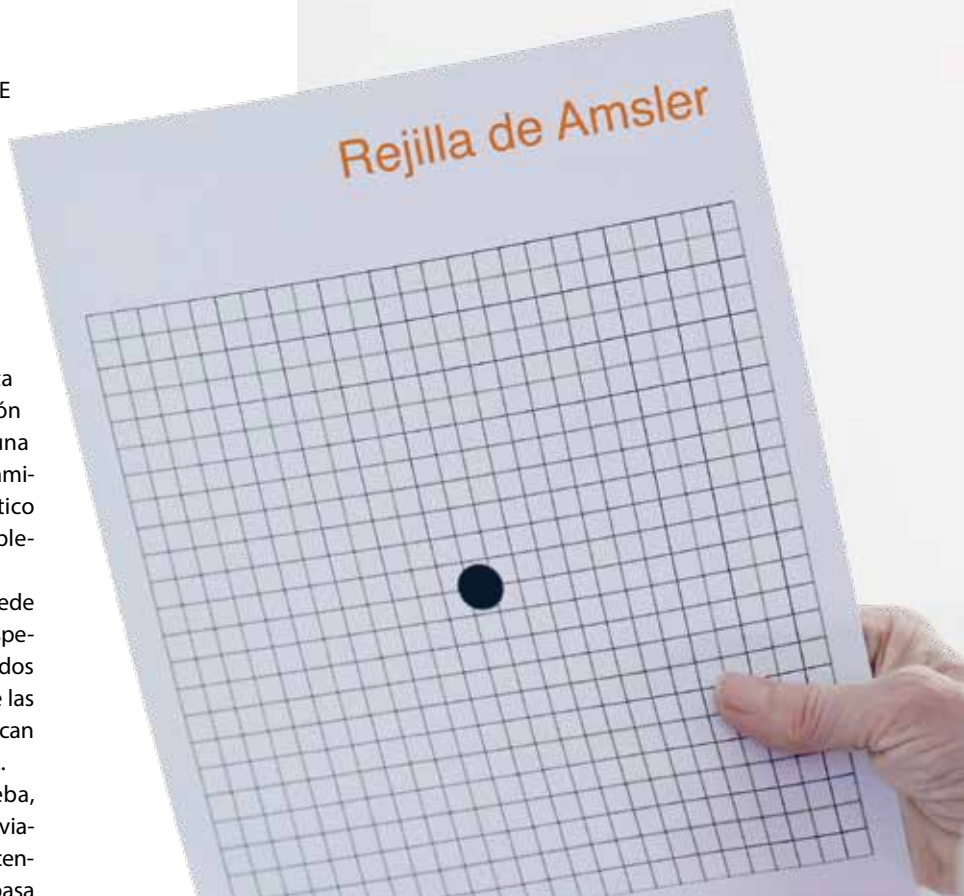
Prueba de agudeza visual. Realizada por el óptico-optometrista con distintos instrumentos.

Examen con dilatación de la pupila. Esta prueba proporciona una óptima observación de la parte posterior del ojo con el uso de una lente de aumento especial. El especialista examinará toda el área de la retina y el nervio óptico para detectar señales de DMAE y otros problemas oculares.

Rejilla de Amsler. El especialista también puede pedirle que observe una rejilla (cuadrícula) especial. Los cambios en la visión central producidos por el deterioro macular pueden causar que las líneas de la cuadrícula desaparezcan o aparezcan onduladas, un signo bastante claro de DMAE.

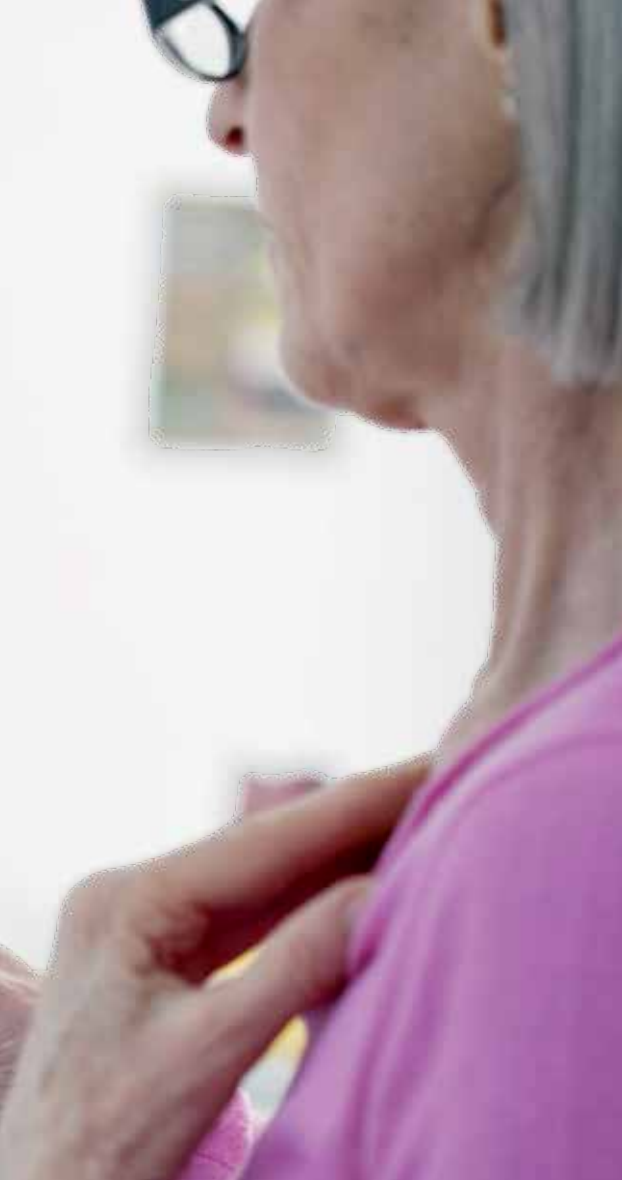
Angiografía fluoresceínica. En esta prueba, realizada por un oftalmólogo, se inyecta previamente en una vena del brazo un tinte fluorescente y se toman imágenes cuando dicho tinte pasa por los vasos sanguíneos del ojo. Esto permite ver las fugas de sangre en los vasos oculares que se producen en el tipo progresivo de la DMAE, que es el más grave.

Tomografía de coherencia óptica. Todos hemos oído hablar de los ultrasonidos, que utilizan ondas sonoras para capturar imágenes de los tejidos vivos. La tomografía de coherencia óptica



(OCT) es similar excepto que utiliza ondas de luz, y se pueden conseguir imágenes en alta resolución de los tejidos oculares. Durante el examen, el especialista buscará drusas, que son depósitos amarillos debajo de la retina. Cuando estos depósitos son de tamaño mediano o grande, puede indicar que se padece DMAE.





Un tratamiento con células madre logra recuperar la visión

Una terapia experimental con células madre embrionarias ha demostrado resultados prometedores en el tratamiento de algunos tipos de ceguera, como la DMAE.

Una de las líneas de investigación más modernas e innovadoras en términos de salud es la relacionada con el uso de células madre, que prometen encontrar una solución para diferentes enfermedades que actualmente no tienen cura, como la diabetes, la artritis, el Alzheimer, el Parkinson y las enfermedades del corazón.

Aún queda una importante etapa de experimentación, pero un hallazgo publicado en la revista The Lancet muestra resultados prometedores. Es que por primera vez se ha realizado un estudio experimental en humanos que ha demostrado la capacidad de mejorar la visión en pacientes con distintos tipos de degeneración macular, que ya no podían ver.

Específicamente, este tratamiento se ha probado en dos mujeres. Una de ellas, una paciente de 78 años con DMAE, que antes del estudio no podía ir sola a hacer las compras, debido a esa condición. La otra participante, de 51, sufre una enfermedad llamada distrofia macular de Stargardt desde su adolescencia, que con el tiempo había ido empeorando. Antes de efectuarse el estudio esta paciente ya no podía ver.

Los investigadores del Instituto de Ojos Jules Stein de la Facultad de Medicina David Geffen de la Universidad de California, en conjunto con científicos de la compañía de biotecnología Advanced Cell Technology, inyectaron 50.000 células epiteliales pigmentarias de la retina en uno de los ojos enfermos de cada una de las pacientes y analizaron su evolución.

Rápidamente comenzaron a notar los resultados: tras una semana del implante, la paciente con la enfermedad de Stargardt podía contar dedos y después de un mes pudo leer las cinco letras superiores en los optotipos habituales de las consultas de oftalmólogos y optometristas. También logró ver más colores y contrastes, y hasta ya puede leer la hora en su reloj y enhebrar una aguja. La mejoría en la visión de la otra paciente resultó un poco más ambigua, pero independientemente de las mejoras en la visión registradas en cada una de ellas, estos hallazgos representan el inicio de un nuevo camino en los tratamientos de la salud visual.

Otro signo importante de DMAE es la aparición de cambios de pigmentación (color) debajo de la retina.

Tipos y fases de la DMAE

Existen dos tipos de degeneración macular relacionada con la edad: la húmeda y la seca.

➤ **La degeneración macular húmeda** ocurre cuando los vasos sanguíneos anormales detrás de la retina comienzan a crecer debajo de la mácula. Estos nuevos vasos sanguíneos tienden a ser muy frágiles y frecuentemente gotean sangre y líquido. La sangre y el líquido levantan la mácula de su lugar normal en el fondo del ojo. El daño a la mácula ocurre rápidamente.

Con la degeneración macular húmeda, la pérdida de la visión central puede suceder muy deprisa. La degeneración macular húmeda se considera como una forma avanzada de la degeneración macular y es más severa que la forma seca. Uno de los primeros signos de la degeneración macular húmeda es que las líneas rectas parecen onduladas.





➤ **La degeneración macular seca** se produce cuando las células de la mácula sensibles a la luz se van deteriorando poco a poco haciendo que la visión central se nuble gradualmente en el ojo afectado. A medida que la degeneración macular seca empeora, puede ser que se note un punto borroso en el centro de la visión. Con el tiempo, es probable que se pierda progresivamente la visión central en el ojo afectado.

El síntoma más común de la degeneración macular seca es la visión borrosa. La DMAE seca generalmente afecta ambos ojos, pero se puede perder la vista en un ojo mientras que el otro ojo parece no estar afectado.

La degeneración macular seca tiene tres etapas y todas pueden aparecer en uno o en ambos ojos:

■ **La degeneración macular temprana.** Las personas con degeneración macular temprana tienen varias drusas pequeñas o algunas drusas medianas. En esta etapa, no hay síntomas ni pérdida de visión.

■ **La degeneración macular intermedia.** Las personas con degeneración macular intermedia tienen muchas drusas de tamaño mediano, o una o más drusas grandes. Algunas personas ven un punto borroso en el centro de su visión. Es posible que necesiten más luz para leer y para realizar otras tareas.

■ **La degeneración macular seca avanzada.** Además de las drusas, las personas con degeneración macular seca avanzada tienen un deterioro de las células sensibles a la luz y del tejido de apoyo en el área central de la retina. Este deterioro puede causar un punto borroso en el centro de su visión. Con el tiempo, el punto borroso puede agrandarse y obscurecerse, opacando más su visión central. Usted puede tener dificultad para leer o para reconocer a las personas hasta que estén muy cerca.

Tratamientos

Una vez que la DMAE sea alcanza la etapa avanzada, ningún tipo de tratamiento puede prevenir la pérdida de visión. Sin embargo, el tratamiento puede retrasar y posiblemente prevenir que

DMAE intermedia progrese a la etapa avanzada en la que ocurre la pérdida de visión.

Distintos estudios en los últimos tiempos, como por ejemplo el desarrollado por el *National Institute of Eye*, en los Estados Unidos, encontró que si se tomaba una formulación específica de dosis altas de antioxidantes y zinc, se reducía considerablemente el riesgo de la degeneración macular avanzada y de la pérdida de visión asociada. Demorando el progreso de la etapa intermedia de la degeneración macular relacionada con la edad a la etapa avanzada, podría salvarse la visión de muchas personas.

Las cantidades diarias específicas de los antioxidantes y de zinc que utilizaron los investigadores del estudio eran 500 miligramos de vitamina C, 400 Unidades Internacionales de vitamina E, 15 miligramos de beta-caroteno, 80 miligramos de zinc en la forma de óxido de zinc y 2 miligramos de cobre en la forma de óxido cúprico.

Las personas que tienen un riesgo alto de desarrollar la degeneración macular avanzada deberían considerar tomar la formulación.

Este tratamiento no es una cura para la DMAE. No restaurará la visión que ya se ha perdido por la enfermedad. Sin embargo, puede demorar el desarrollo de la etapa avanzada y puede ayudar a



EXISTEN VARIOS TIPOS DE TRATAMIENTO PARA LA DMAE,
COMO LA CIRUGÍA LÁSER, PERO LA ENFERMEDAD
Y LA PÉRDIDA DE VISIÓN PUEDEN PROGRESAR AÚN
CUANDO SE RECIBA TRATAMIENTO



preservar la visión de las personas con un riesgo alto de desarrollar la enfermedad.

Tratamiento de la DMAE húmeda

La degeneración macular húmeda puede ser tratada con cirugía láser, terapia fotodinámica e inyecciones en el ojo, aunque ninguno de estos tratamientos cura la degeneración macular húmeda. La enfermedad y la pérdida de visión pueden progresar aún cuando se reciba tratamiento.

➤ **Cirugía láser.** Este procedimiento utiliza un rayo láser para destruir los vasos sanguíneos frágiles que gotean. Se dirige un rayo de luz de alta intensidad directamente sobre los vasos sanguíneos nuevos destruyéndolos, evitando así una pérdida adicional de la visión.

Solamente se puede tratar con cirugía láser a un pequeño porcentaje de las personas con degeneración macular húmeda. El riesgo de que se vuelvan a desarrollar nuevos vasos sanguíneos después del tratamiento con láser es relativamente alto y se pueden necesitar tratamientos adicionales. En algunos casos, la pérdida de visión progresa a pesar de los tratamientos.

➤ **Terapia fotodinámica.** Se inyecta un fármaco llamado *verteporfino* en el brazo y este viaja a través del cuerpo inclusive a los nuevos vasos sanguíneos del ojo. El fármaco tiende a "pegarse" a la superficie de los nuevos vasos sanguíneos. Después, se ilumina el ojo con una luz por unos 90 segundos. La luz activa el fármaco y destru-

ye los nuevos vasos sanguíneos. Al contrario de la cirugía láser, el fármaco no destruye el tejido sano de alrededor. La terapia fotodinámica es indolora y se lleva a cabo en unos 20 minutos.

La terapia fotodinámica retrasa la velocidad con que usted pierde visión, pero no detiene la pérdida de visión ni tampoco restaura la visión ya dañados por la degeneración macular avanzada. Los resultados del tratamiento frecuentemente son temporales.

➤ **Inyecciones.** La degeneración macular húmeda ahora puede ser tratada con nuevos medicamentos que se inyectan en el ojo (terapia antagonista del VEGF). Esta terapia impide los efectos del factor de crecimiento. Se necesitan varias inyecciones que pueden ser administradas una vez al mes. Este tratamiento puede retrasar la pérdida de la visión causada por la degeneración macular y en algunos casos puede mejorar la visión.

Diferentes centros de investigación en todo el mundo están realizando y apoyando varios estudios para saber más sobre la DMAE. Por ejemplo, los científicos están estudiando la posibilidad de transplantar células sanas a la retina enferma; evaluando familias con antecedentes de DMAE para comprender los factores genéticos y hereditarios que pueden causar la enfermedad y observando ciertos tratamientos antiinflamatorios para la forma húmeda de la enfermedad. ☐

7 CONSEJOS PARA EVITAR LA OTITIS

Con la temporada de piscinas pueden aparecer las otitis externas, una infección muy molesta. Con unas sencillas medidas podremos mantener los oídos a salvo de problemas.

1 **Evita nadar en aguas que sean poco saludables.**

Las aguas contaminadas propician la aparición de gérmenes y bacterias que ocasionan, entre otras complicaciones, infecciones en el oído.

2 **Evita las zambullidas.**

Una zambullida precipitada podría provocar la entrada brusca de agua en los oídos y la consiguiente aparición de infecciones.

3 **Secar bien los oídos con la punta de la toalla.**

Así evitaremos que la humedad ocasione hongos o infecciones y que se generen tapones de agua.

4 **No uses bastoncillos o elementos punzantes para retirar la cera y limpiar el oído.**

El uso de estos elementos puede obstruir el canal auditivo empeorando el taponamiento. En todo caso, utilizar toallitas.

5 **Protege adecuadamente tus oídos con tapones.**

El uso de protectores auditivos disminuye el nivel de humedad provocado por el contacto con el agua, y por tanto, se reduce el riesgo de padecer otitis.

6 **Evita la exposición prolongada a ruidos fuertes y a corta distancia,**

como por ejemplo el de los petardos en fiestas populares o el de las atracciones de las ferias.

7 **Mastica chicle si viajas en coche o avión varias horas.**

LA OTITIS ESTIVAL ES MÁS FRECUENTE EN LOS NIÑOS, MANTÉN LAS PRECAUCIONES AL MÁXIMO ESTOS MESES



VIVE LA TRANSPARENCIA



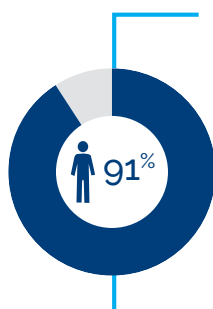
Crizal[®]
SAPPHIRE+UV™



**MULTI-ANGULAR
TECHNOLOGY™**

Reduce los reflejos,
independientemente
del ángulo de incidencia.

VISIÓN MÁS PURA. MEJOR ESTÉTICA.



El **91%** de los usuarios
prefiere Crizal[®] Sapphire+UV™
en comparación con sus lentes
actuales.

*Resultado basado tanto en anti-reflejanter como en no anti-reflejanter.

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

OPTI BOX10

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



El NUEVO servicio exclusivo para ópticas **OPTI BOX10** le permitirá llegar a sus clientes con la garantía del especialista en **paquetería urgente**.

OPTI BOX10 incluye 10 cajas con las que podrá enviar hasta 2 Kilos de mercancía de forma segura y urgente a cualquier **destinatario** (servicio peninsular 24h y Baleares 48h)



NUEVO



Correos Express

Llámenos ahora y reciba
su **OPTI BOX10**

t. 91 660 24 42

o solicítelo por e-mail:
opticas@correosexpress.com
o por Fax: 91 670 82 64

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

