

¿QUÉ VENTAJA  
TIENE EL  
TRATAMIENTO  
ESPEJO?

LAS  
MEJORES  
GAFAS

PARA CADA  
DEPORTE

JUGUETES  
Y SALUD OCULAR



**SOBRELLEVAR  
LA ALERGIA**  
con lentes de contacto



# VIVE LA TRANSPARENCIA



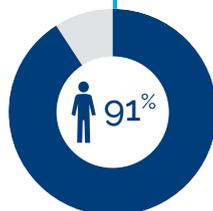
**Crizal**  
SAPPHIRE+UV™



**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.



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

**Director**

Juan Carlos Martínez Moral  
[presidencia@funsavi.es](mailto:presidencia@funsavi.es)

**Comité Editorial**

Luis Alfonso García Gutiérrez  
[secretario@funsavi.es](mailto: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](mailto:chema@grupoicm.es)

**Directora Editorial**

Rosalía Torres  
[rosalia@grupoicm.es](mailto:rosalia@grupoicm.es)

**Diseño y maquetación**

Santiago Plana  
[santiago@grupoicm.es](mailto:santiago@grupoicm.es)

**EDITA**



Avenida San Luis, 47  
 28033 Madrid  
 Telf: 91 766 99 34  
 Fax: 91 766 32 65  
[consejos@grupoicm.es](mailto:consejos@grupoicm.es)  
[www.grupoicm.es](http://www.grupoicm.es)

**Director General**

Ángel Salmador  
[salmador@grupoicm.es](mailto:salmador@grupoicm.es)

**Director Comercial**

Juan Carlos Collado  
[publicidad@grupoicm.es](mailto:publicidad@grupoicm.es)

**Directora de Publicaciones y Nuevos Proyectos**

Sonsoles García  
[sonsoles@grupoicm.es](mailto:sonsoles@grupoicm.es)

**Administración**

África Hernández  
[africa@grupoicm.es](mailto:africa@grupoicm.es)

**Suscripciones**

Iryna Shcherbyna  
[suscripciones@grupoicm.es](mailto:suscripciones@grupoicm.es)

**Depósito Legal:**

M-49745-2008  
 ISSN: 2340-4701

# Carta a nuestros lectores

Desde FUNSAVI todos los años, con la llegada de la primavera, queremos lanzar a nuestros lectores una serie de recomendaciones asociadas a la salud ocular de las personas alérgicas. Son muchos los que sufren este mal al llegar estas fechas y también son otros tantos los que emplean lentes de contacto para compensar su defecto de refracción. Aquí viene la gran pregunta: ¿podemos seguir usando nuestras lentillas si tenemos conjuntivitis alérgica? La respuesta es: por supuesto que sí. En las siguientes páginas te contamos lo que debes saber al respecto si eres principiante en el uso de lentes de contacto y padeces alergia al polen. Además, podrás encontrar otros interesantes artículos, muy propios para la llegada de las altas temperaturas. Te hablaremos de las ventajas de las lentes con tratamiento espejado y de cómo debes elegir tus gafas de sol en función del deporte que practiques. Como siempre, no me queda más que desearte una feliz estación primaveral e invitarte a que nos escribas a [consejos@grupoicm.es](mailto:consejos@grupoicm.es) si tienes cualquier duda que resolver sobre tu salud ocular o la de tu familia.

**JUAN CARLOS MARTÍNEZ MORAL**

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

s u m a r i o



8

## SOBRELLEVAR LA ALERGI A Con lentes de contacto

Noticias ..... 4

Consultas ..... 6

Tic ocular ..... 12

Soluciones de mantenimiento para lentes de contacto ..... 14

¿Qué ventajas tiene el tratamiento espejo? ..... 16

Las mejores gafas para cada deporte ..... 20

10 preguntas sobre la miopía ..... 26

Juguetes y salud ocular ..... 28

Ojo seco ..... 30

## LA VISTA CANSADA AFECTA A 8 DE CADA 10 PERSONAS MAYORES DE 45 AÑOS, POR LO QUE SE ACONSEJA UN TRATAMIENTO PERSONALIZADO

La también conocida como vista cansada afecta al 81% de los españoles a partir de los 45 años, al 98% en el caso de los mayores de 65 años, lo que supone unos 17 millones y medio de personas afectadas en España. Además, se estima que dentro de unos 10 años más de la mitad de los españoles padecerán presbicia, debido a un incremento de la esperanza de vida, a las mejores condiciones sanitarias y al progresivo envejecimiento de la población, especialmente acuciante en Castilla y León.

“El problema de la aparición de la presbicia surge cuando a partir de una determinada edad el cristalino va perdiendo elasticidad y eso significa que aunque los músculos ciliares sigan haciendo perfectamente su trabajo, el cristalino no es capaz de modificar su curvatura del mismo modo que antes. Esa imposibilidad hace que la imagen que se forma en retina sea borrosa”, tal y como explica la secretaria general de COOCYL, Ana Belén Cisneros.



## LOS ÓPTICOS GALLEGOS ALERTAN DE LOS RIESGOS DE LAS GAFAS PREMONTADAS

El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia alerta de que el uso continuado de gafas premontadas -aquellas que se venden con diferentes graduaciones ya preasignadas de manera estándar en tiendas de regalo, bazares, estancos o supermercados- pueden provocar importantes daños visuales en la población.

Los ópticos gallegos recuerdan que estos productos se elaboran de “forma estándar en su inmensa mayoría a partir de materiales y lentes de aumento de baja calidad óptica”. Además recuerdan que se venden en establecimientos “sin contar con controles y un asesoramiento de profesionales sanitarios visuales como son los ópticos”.

Los expertos aseguran que este tipo de gafas, que se utilizan para la visión de cerca, nacieron con el objetivo de servir “para un uso de emergencia



puntual”, sustituyendo a la gafa “prescrita por un óptico, fabricada y montada de forma individualizada para cada paciente concreto”. “Las lentes de las gafas premontadas son simples lupas de plástico inyectado de baja calidad óptica que aumentan las imágenes y

pueden distorsionarlas”, señala el presidente del Colegio, Eduardo Eiroa, quien advierte del riesgo para la salud visual, especialmente de quienes ya

tienen anomalías en la visión aunque lo desconozcan.

Los ópticos alertan de que su uso continuado puede favorecer el desarrollo o el aumento de problemas visuales, la incapacidad o errores en el cálculo de las distancias en un ámbito próximo, lagrimeo, cefaleas y vértigos, imposibilidad de

concentración, fatiga visual prematura, futuros problemas para adaptarse a lentes progresivas, pérdida de visión en uno de los ojos por disminución de su uso o aumento descontrolado de la presbicia y las deficiencias visuales, entre otros problemas.

## MÁS DE 8.300 PERSONAS VISITARON EXPOÓPTICA 2018, CON CERCA DE 170 MARCAS EXPUESTAS

El Salón Internacional de Óptica, Optometría y Audiología, ExpoÓptica 2018, celebrado del 13 al 15 de abril, ha cerrado sus puertas con un total de 8.300 visitantes y cerca de 170 marcas expuestas.

Así, la edición de este año ha contado con un 14 por ciento más de marcas nacionales e internacionales que en pasadas ediciones. De este modo, el evento ha ocupado casi 5.000 metros cuadrados de Feria de Madrid, según ha informado en un comunicado Ifema.

La oferta de ExpoÓptica ha incluido lentes oftálmicas y de contacto, a



monturas, gafas de sol e instrumentos ópticos, materias primas, equipamiento de ópticas, mobiliario, maquinaria, estuches y accesorios entre otras.

Este año, como novedad, ha nacido

en el seno del evento ExpoAudio, la feria con las novedades “más relevantes” de la industria de la audiolgía en los últimos años y la tendencia creciente de los establecimientos de óptica.

Por otro lado, la moda también ha tenido protagonismo con la realización por segundo año consecutivo de un área específica, denominada ModaÓptica, donde se mostraron todos los modelos “con un alto componente de moda y diseño, que buscan reflejar un estilo de vida”, tanto en monturas graduadas, como en gafas de sol.

### MÁS DE MEDIO MILLÓN DE ESPAÑOLES PADECE GLAUCOMA Y PUEDE DESCONOCERLO

El glaucoma es una lesión irreversible del nervio óptico que constituye en la actualidad, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la segunda causa de ceguera en el mundo, solo superada por las cataratas. A pesar de su gravedad, la mitad de la población afectada por glaucoma lo desconoce, ya que generalmente no causa síntomas que adviertan de la enfermedad.

Esta lesión del nervio óptico, cuyo signo más relevante son un elevado índice de la presión intraocular, causa una pérdida progresiva de la visión del afectado, que normalmente comienza por la periferia del campo visual. El problema es que, si no se detecta y se trata a tiempo, el glaucoma puede llegar a producir baja visión e, incluso, ceguera en el 5% de los casos. Con un diagnóstico temprano, esos casos de ceguera se podrían evitar en un 95%.

### LOS ÓPTICOS ACONSEJAN USAR GAFAS DE SOL Y NO AUTOMEDICARSE ANTE LA CONJUNTIVITIS ALÉRGICA



Ante la llegada de las temperaturas más elevadas, que hacen que el polen esté presente en el ambiente, el Colegio de Ópticos-Optometristas de Castilla y León (COOCYL) aconseja a los afectados por conjuntivitis alérgica acudir a un especialista ante los primeros síntomas de la enfermedad, entre ellos, picor y enrojecimiento en los ojos, hinchazón de párpados, lagrimeo y fotofobia, y muy especialmente, a los usuarios de lentes de contacto, quienes deben extremar las medidas de higiene

de control conjuntival.

El 25% de la población padece conjuntivitis alérgica, sobre todo en primavera. Esta afectación de la parte externa del ojo se produce por la reacción ante un alérgeno, principalmente el polen primaveral, aunque el sistema inmunitario también puede reaccionar ante «los ácaros del polvo, el moho, la caspa de los animales domésticos o algunos productos cosméticos», tal y como aclara el delegado del COOCYL en Burgos, Alejo Ruiz.

# SOBRELLEVAR LA ALERGIA

## *con lentes de contacto*

Los molestos síntomas oculares como el lagrimeo, el enrojecimiento y el picor provocados por la alergia al polen, tan común en estas fechas, no tienen por qué empeorar con el uso de lentes de contacto.

**Si** te gusta usar lentes de contacto porque te sientes más cómodo pasando la mayor parte del día con ellas y tienes alergia al polen, ya sabrás que no es un impedimento que sigas usando tus lentillas habituales en esta estación. Pero si en cambio eres uno de los nuevos usuarios de lentillas y padeces alergia al polen, es normal que te surjan ciertas inquietudes al respecto de la compatibilidad de las lentes de contacto con esta patología. Además, las opiniones que probablemente hayas escuchado no ayudan mucho, ya que existen ciertos mitos que, desafortunadamente, siguen muy asociados al empleo de las lentes de contacto. Recuerda que el malestar asociado al uso de lentillas está casi siempre relacionado con unas lentillas sucias o con usarlas



SER USUARIO DE LENTES DE CONTACTO Y TENER ALERGIA AL POLEN ES UNA COMPLICADA SITUACIÓN, PERO CON UN BUEN TRATAMIENTO ESPECÍFICO, LOS SÍNTOMAS DE LA ALERGIA EN LOS OJOS SE ALIVIAN CONSIDERABLEMENTE



## Otros consejos para que tus ojos no sufran

- **PROTEGETUS OJOS** con unas gafas de sol homologadas adquiridas en un establecimiento sanitario de óptica.
- **MANTÉN SUBIDAS** las ventanillas cuando viajes en coche.
- **PROCURA NO SALIR** a pasear por el campo o por parques, donde hay una mayor concentración de polen.
- **UTILIZA GAFAS** para montar en bicicleta y si vas en moto baja siempre la visera del casco.
- **HIDRATA TUS OJOS** frecuentemente con lágrimas artificiales. Es mejor que estén guardadas en frío porque su efecto descongestivo es mayor.
- **EVITA EXPONERTE** a ambientes con polvo, a animales domésticos o a agentes irritantes que agraven los síntomas (humo, cloro de piscinas, etcétera).
- **EN CASA, NO ABRAS LAS VENTANAS** a primera hora de la mañana y al caer la tarde, los dos momentos del día en los que se da una mayor polinización.
- **UTILIZA APARATOS** de aire acondicionado que dispongan de filtros específicos para el polen y humidificadores.
- **EXTREMA TU HIGIENE DIARIA.** Al regresar a casa, dúchate y cámbiate de ropa, pues el polen se puede depositar en el pelo y en las prendas.



más tiempo del recomendado más que con otras causas como la alergia al polen.

Por ejemplo, si quieres evitar que se te irriten los ojos, las lentillas nunca deben ser usadas más tiempo del que te ha indicado el óptico-optometrista.

Por estos motivos, puedes disfrutar de tus lentes de contacto, a pesar de tener alergia al polen, con total normalidad, pero siempre que te resulte posible, en esta estación en la que nos encontramos, disminuye el uso de las lentillas, intercambiándolas con gafas de ver. De hecho, es preferible que uses las gafas por el día y por la tarde las lentillas, ya que a partir del mediodía los niveles de polen descienden.

En este artículo te explicamos todo lo que debes saber para evitar los molestos síntomas alérgicos y pasar una primavera disfrutando de tus lentes de contacto.

### **No te frotes**

- **CUANDO SE TIENE UN GRAN PICOR** es casi instintivo el gesto de rascarnos, pero cuando se trata de un picor en los ojos no es conveniente hacerlo. Frotarse en exceso empeorará aún más el picor. En su lugar, puedes pasar una toallita húmeda por los ojos para aliviar esta molesta sensación.



## **Acude a un profesional y suspende el uso de lentillas si sufres...**

- **Importante irritación.**
- **Dolor en los ojos.**
- **Secreciones.**
- **Pérdida de la visión.**

### **Ayudan a mejorar los síntomas**

En contra de lo que pueda parecer, el uso de lentes de contacto no empeora las molestias alérgicas, sino que puede ser una excelente opción para reducir los síntomas de la alergia.

Para aquellas personas que utilicen lentes de contacto, el uso de lentes diarias desechables durante la primavera, sobre todo los días en los que existan unos niveles polínicos elevados, puede ser una excelente opción para reducir los síntomas de alergia. Estas lentes son blandas y muy cómodas para el ojo y de uso para un solo día. Utilizar un nuevo par de lentes todos los días reduce la acumulación de polvo, polen y otras sustancias irritantes para el ojo del alérgico.

Pero, recuerda que no es recomendable utilizarlas cuando tengas conjuntivitis, para no agravar la irritación ocular.

### **Máxima higiene**

Los alérgenos pueden acumularse en las lentes de contacto y empeorar los síntomas oculares. Por ello la limpieza y desinfección de las mismas resulta más muy importante.

También es fundamental lavar las manos con frecuencia, sobre todo para evitar cualquier reacción ocular por haber tocado una superficie dónde hubiera polen.

Cuando los síntomas son muy recurrentes e interfieren en la vida cotidiana, es necesario ponerse en manos de un especialista en salud visual. El uso de colirios específicos (antihistamínicos o antiinflamatorios) puede resultar de gran alivio para las molestias de la persona alérgica. Si usas colirios para aliviar los síntomas de tu alergia, recuerda que, antes de aplicar el colirio, tienes que quitarte primero las lentes de contacto y después de aplicarlo, esperar unos minutos antes de volver a colocar las lentes.

Además, es importante conocer que, los usuarios de lentes de contacto, deben prestar especial atención a posibles señales que hagan incompatible su utilización con la alergia, como un excesivo picor y enrojecimiento.





# TIC OCULAR

## *Pide ayuda a tu óptico-optometrista*

Los tic oculares son movimientos involuntarios y espontáneos de los músculos del párpado que se asocian con un mal funcionamiento del ganglio basal, parte del cerebro responsable del control muscular.

**Normalmente** los tic afectan más al párpado inferior y tienen un carácter pasajero, aunque pueden resultar bastante molestos cuando se prolongan en el tiempo. Aunque en la mayoría de los casos los tics oculares no son un motivo de preocupación, ciertas patologías llevan aparejados problemas de parpadeo que requieren de evaluación y tratamiento por parte de un profesional.

Los tics oculares se manifiestan como un parpadeo o guiño incontrolado e intermitente, cuya frecuencia e intensidad también experimenta variaciones. Algunas personas notan que sus síntomas remiten durante el sueño o se reducen al concentrarse en tareas específicas. En los casos

más extremos, los tics, que pueden causar fotosensibilidad o visión borrosa, hacen que los párpados permanezcan cerrados.

### **Causas de su aparición**

La mayoría de las veces no resulta fácil identificar la causa de los blefaroespasmos, aunque suelen influir los siguientes factores:

- Estrés y cansancio.
- Consumo excesivo de cafeína o alcohol.
- Fatiga ocular (uso excesivo de ordenadores, tablets, smartphones...).
- Problemas visuales sin corregir o a la necesidad de actualizar la graduación de las gafas o lentes de contacto.
- Ojo seco.
- Alergias (al frotarnos los ojos liberamos histamina en los tejidos del párpado y las lágrimas, lo que, según algunos estudios, puede causar tics oculares).
- Medicamentos (los tics se encuentran entre los efectos secundarios de ciertos fármacos).
- Desajustes nutricionales.
- Condiciones oculares como la blefaritis, la fotosensibilidad o la conjuntivitis.

EL MAGNESIO, EN CASO DE QUE EL ORIGEN DEL TIC SEA NUTRICIONAL, TIENE BENEFICIOS A NIVEL MUSCULAR Y DE NERVIOS

➤ Problema neurológico o cerebral, como la parálisis facial periférica, la distonía, la enfermedad de Parkinson o el síndrome de Tourette.

### ¿Cómo se tratan?

Los tics leves generalmente desaparecen sin necesidad de ningún tratamiento. Cuando el tic ocular persiste ocasionando molestias, resulta buena idea acudir al óptico-optometrista para descartar la existencia de algún defecto refractivo o la necesidad de actualizar la graduación de las gafas o lentes de contacto. Además, si pasas mucho tiempo frente a la pantalla del ordenador, puedes considerar la posibilidad de adaptarte unas gafas específicas para el trabajo en visión intermedia. En aquellos casos en que los tics oculares no remiten, es imprescindible acudir al especialista para diagnosticar la condición subyacente y aplicar el tratamiento adecuado.

### Para prevenir los tic oculares...

- **MANTÉN EL ESTRÉS AMBLIOPÍA U OJO VAGO**, bajo control de tu óptico-optometrista, como complemento puedes utilizar técnicas de relajación como el yoga, técnicas respiratorias...
- **DUERME LO SUFICIENTE** para mantener los músculos descansados.
- **DISMINUYE EL CONSUMO DE ALCOHOL** y de bebidas con cafeína y otros excitantes.
- **REALIZA PAUSAS PERIÓDICAS** con frecuencia cuando trabajes con ordenadores u otras pantallas.



# LENTES DE CONTACTO

## *Soluciones de mantenimiento, sácales el máximo partido*

Las lentes de contacto nos ofrecen muchas ventajas, pero, para garantizar una satisfacción total, debemos ocuparnos de su adecuada limpieza y mantenimiento.

**Al igual** que todos los materiales sintéticos, en las lentes de contacto puede producirse una acumulación de microorganismos y depósitos que, si no son eliminados, podrían provocar una disminución de la comodidad y la visión. Por eso, el óptico-optometrista nos indicará cuál es la solución más adecuada en función del tipo de lente que utilizemos y otras características. A continuación, te ofrecemos una serie de recomendaciones para que les saques el máximo partido:

- ▶ Sigue siempre las recomendaciones de tu óptico-optometrista y las instrucciones de etiquetado para un uso adecuado de las lentes de contacto y sus productos de mantenimiento.
- ▶ Lávate y seca bien las manos antes de manipular las lentes de contacto para reducir el riesgo de infecciones.
- ▶ Usa sólo las soluciones de lentes de contacto recomendadas por el profesional.
- ▶ No utilices las soluciones más allá de su fecha de caducidad.
- ▶ Usa las soluciones salinas estériles sólo para aclarar las lentes, no para su limpieza y desinfección.
- ▶ Frota y enjuaga las lentes siguiendo las recomendaciones de tu óptico-optometrista.
- ▶ Cierre los frascos después de utilizarlos.
- ▶ No "rellenes" las soluciones en el portales. Tira siempre la solución después de cada uso.
- ▶ No espongas las lentes de contacto a cualquier agua, sea del grifo, embotellada, destilada, etc.
- ▶ No pongas las lentes en tu boca para humedecerlas, ya que la saliva no es una solución estéril.
- ▶ Limpia, aclara y deja secar al aire tu portales cada vez que te pongas las lentes. Incluso puedes darle la vuelta para que se seque el exceso de solución, ya que el portales puede ser una fuente de crecimiento bacterial.
- ▶ Cambia de portales cada 3-6 meses.
- ▶ No traspases la solución de lentes de contacto a recipientes más pequeños con tamaño de viaje, ya que esto puede afectar a la esterilidad de la solución.
- ▶ Los productos para el cuidado de las lentes no se deben exponer a la luz solar directa.
- ▶ Si tus ojos se enrojecen, se irritan o no ves bien, quítate las lentes inmediatamente y consulta a tu óptico-optometrista.

# Paquetería Urgente entre profesionales del sector óptico y audiológico



## OPTI BAG<sup>15</sup>

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 BAG<sup>15</sup>** que le permitirá llegar de profesional a profesional con la garantía del especialista en **paquetería urgente**.

**OPTI BAG<sup>15</sup>** 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 BAG<sup>15</sup>**

t. 902 1 22 333

o solicítelo por e-mail:  
[opticas@correosexpress.com](mailto: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.



## ¿Qué ventaja tiene

# EL TRATAMIENTO ESPEJO?

La gafas espejo están de moda cada temporada y son usadas para la práctica de ciertos deportes.

¿Sabes qué beneficios aportan a tus ojos? Su éxito no solo es cuestión de estética.

**Un** lente de espejo refleja el exceso de luminosidad, porque cuando el sol se refleja sobre las gafas, el acabado espejado hace que la luz rebote, por lo que ofrecen una protección superior al representar una barrera a la incidencia de los rayos solares.

Es interesante utilizarlas siempre que haya condiciones de mucha luminosidad, porque conseguimos mayor protección sin perder mucha claridad.

Se pueden usar tanto en actividades deportivas como en otras más cotidianas, como ir a la playa.

### ¿Cómo afecta el color de la lente?

Cada color de cristal, a parte de una cuestión estética, cumple otras importantes funciones. Por eso existen cristales para gafas de sol de varios colores:

► **Verde:** reduce la luz visible sin interferir con la claridad de visión. Las gafas con cristales de este color son muy recomendables ya que no desvirtúan los colores y ofrecen una buena percepción del contraste. Son buenas para practicar deportes náuticos y en casos de hipermetropía.

► **Gris:** transmite uniformemente la luz y respeta muy bien los colores naturales, por eso son muy aconsejadas para conducir.

► **Marrón:** filtra las radiaciones azules, aumenta el contraste y la profundidad de campo. Además, disminuyen la fatiga visual. Están recomendadas para deportes al aire libre y para personas miopes.

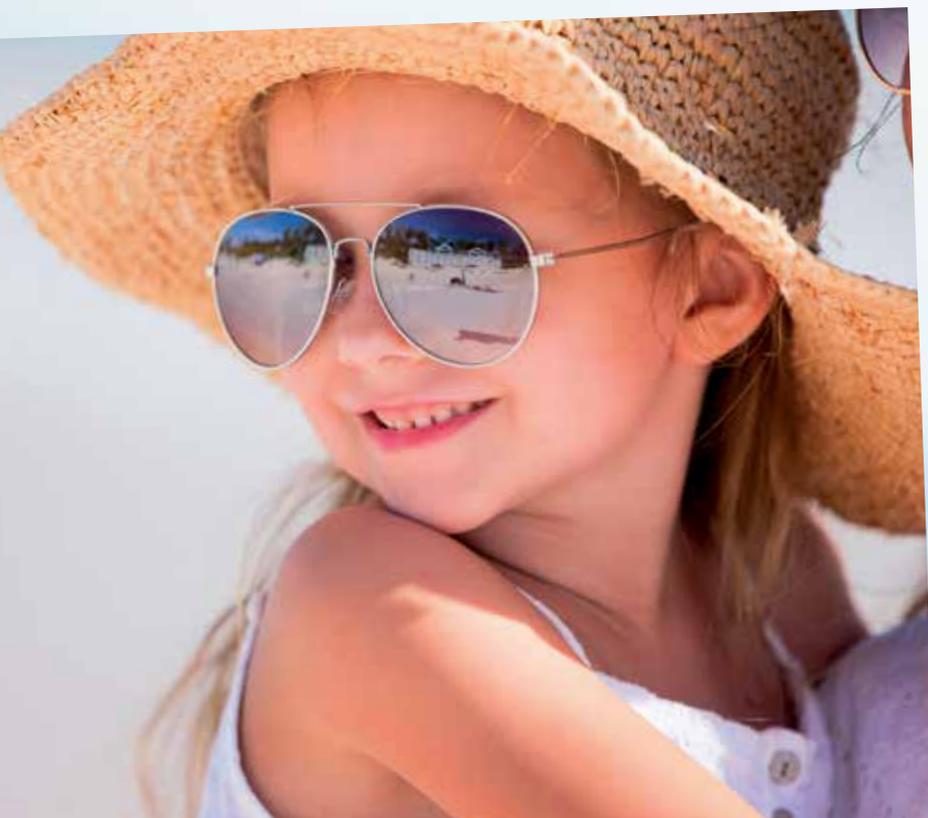
► **Amarillo:** se utilizan sobre todo en días nublados, ya que aumentan la distinción de los colores y del contraste, la percepción de los relieves y disminuyen la fatiga visual. No se recomienda usarlas para conducir en días soleados, porque puede provocar errores en la percepción de los semáforos.

► **Naranja:** este color aumenta el contraste en situaciones de baja luminosidad y filtra la luz. Las gafas con cristales naranjas son recomendadas para la conducción nocturna.

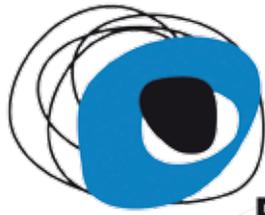
► **Azul o rosa:** este tipo de cristal no tiene ninguna función óptica especial y solo tiene un interés estético.

### Con total seguridad

Según datos aportados por el Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas, una de cada tres gafas de sol vendidas en España no supera los controles sanitarios necesarios. Las gafas espejo se pueden encontrar en cientos de mercadillos y bazares, pero debemos saber que estas gafas no están homologadas. Al utilizar gafas de sol no homologadas, no protegemos adecuadamente nuestros ojos. El problema es que esto hace que, si las gafas no ofrecen la protección adecuada, las radiaciones dañinas penetren aún más en el interior del ojo, lo que resulta más perjudicial que no llevar ningún tipo de protección. Por este motivo, los expertos recuerdan la importancia de comprar gafas que cumplan con todos los parámetros de seguridad y calidad, y esto solo está asegurado adquiriéndolas en establecimientos sanitarios de óptica.







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

# LAS MEJORES GAFAS

## *para cada deporte*

Las gafas específicas para practicar deporte no solo están diseñadas para protegernos los ojos, sino también para mejorar nuestro rendimiento deportivo.

**E**l deporte es uno de los hábitos más saludables que podemos incluir en nuestra vida diaria, pero, a la hora de practicarlo, debemos tener en cuenta serie de medidas de seguridad para evitar accidentes.

Al igual que en ciertos deportes está muy extendido el uso de protecciones para evitar fracturas, golpes u otras lesiones, debería estarlo en la misma medida en cuanto a la protección de nuestros ojos, de lo que muchas veces nos olvidamos.

Si no tomamos medidas de protección frente a nuestros ojos podemos sufrir ciertos accidentes como arañazos en la córnea, fracturas la cuenca del ojo o una pérdida permanente de la visión.

De hecho, los datos apuntan a que cada año, unas 40.000 personas sufren lesiones oculares importantes.

Por eso utilizar gafas específicas para la práctica deportiva es una gran idea para proteger los ojos y, además, nos ayudará a mejorar nuestro juego. A continuación seleccionamos las gafas más recomendadas para cada deporte. ¿Ya sabes cuales son las tuyas?

### **ATLETISMO**

Un deporte que representa un desafío individual continuo; el deseo de superarse kilómetro a kilómetro en diversas circunstancias atmosféricas.

#### ***Te recomendamos...***

- ▶ Montura panorámica para una óptima protección contra el viento o polvo.
- ▶ Sistema de ventilación.
- ▶ Control de humedad y empañamiento.
- ▶ Cristal polarizado que minimiza los reflejos y el deslumbramiento.
- ▶ Color gris para una percepción real de los colores.
- ▶ Material policarbonato resistente a los impactos.
- ▶ Banda para el sudor.
- ▶ Adaptabilidad en el puente de la nariz.
- ▶ Varillas que se adapten completamente a gorras o viseras.





## **CICLISMO**

Es una de las actividades deportivas más duras. Requiere sacrificio y una lucha constante contra el agotamiento, posibles caídas, tensión física, largas rutas y, muy a menudo, condiciones meteorológicas adversas.

### **Te recomendamos...**

- ▶ Cristal polarizado que elimina los reflejos del asfalto.
- ▶ Cristal fotocromático que se adapta a las condiciones de luminosidad.
- ▶ Cristal antivaho.
- ▶ Color gris que respeta la percepción del color.
- ▶ Banda antisudor.
- ▶ Ventilación lateral.
- ▶ Cristal irrompible a prueba de impactos.

## **EQUITACIÓN**

El hecho de que la hípica se practique en todas sus disciplinas en el exterior es importante proteger los ojos no solo de los rayos del sol y de sus reflejos, sino también del polvo de las pistas y caminos.

### **Te recomendamos...**

- ▶ Amplitud del campo de visión.
  - ▶ Cristal polarizado que minimiza los reflejos y el deslumbramiento.
  - ▶ Sistema de ventilación.
- Material policarbonato resistente a los impactos.





## ESQUÍ

Para todos los fanáticos de la nieve las gafas son imprescindibles. Unas gafas que le aporten una claridad visual óptima cuando nieva, o en caso de sol fuerte.

### *Te recomendamos...*

- Visión hidrofóbica que evita que las partículas de agua penetren y controla la humedad.
- Sistema de ventilación.
- Lentes polarizadas, espejadas y fotocromáticas.
- Tratamiento antirreflejante.
- Sistema antivaho.
- Material policarbonato resistente a los impactos.
- Tratamiento antiralladuras.
- Espuma facial doble o triple capa.
- Ajustabilidad óptima con parte frontal desmontable y flexible.
- Cinta con tiras de silicona ajustable.

## GOLF

Las condiciones meteorológicas diversas, una gran exposición al sol y una luz que cambia constantemente, por lo que es difícil ver el green, son los grandes enemigos de esta actividad física.

### *Te recomendamos...*

- Montura panorámica.
- Cristal polarizado que evita deslumbramientos y reflejos.
- Lentes fotocromáticas.
- Material policarbonato resistente a los impactos.
- Banda de sudor integrada.
- Montura y varillas adaptadas a gorras y viseras.
- Sistema de ventilación.



## PARACAIDISMO

Si eres de los que no disfrutan teniendo los pies en la tierra, ¡este es tu deporte! Sensación de libertad plena. Lejos del suelo, donde las cosas tienen un ritmo distinto.

### Te recomendamos...

Montura envolvente.

Lentes espejadas que limitan la cantidad de luz que entra en el ojo a estas alturas, proporcionando mayor protección.

Monturas de plástico o nylon, ya que en elevadas altitudes, las temperaturas son muy bajas, por lo que las monturas de metal no resisten.

Material policarbonato resistente a los impactos.

Montura con protecciones a los lados que evitará la entrada de la luz oblicua o las posibles incomodidades del viento.



## MOTOCICLISMO

Un estilo de vida que también que requiere una gafa técnica destinada a garantizar la máxima protección y comodidad, incluso durante las actividades deportivas más intensas.

### Te recomendamos...

- Amplitud de campo visual que garantice la visión directa y periférica.
- Lentes fotocromáticas que se adaptan a la luz.
- Lentes polarizadas que evitan los deslumbramientos.
- Sistema antivaho.
- Material policarbonato resistente a los impactos.
- Contramontura extraíble.
- Geometría de las varillas compatible con la mayoría de los cascos.



## RUNNING

Desafío contra ti mismo. Superación constante de límites, kilómetro a kilómetro. Variación constante de las condiciones meteorológicas.

### Te recomendamos...

- Lentes polarizadas que eliminan los reflejos del suelo.
- Lentes fotocromáticas que se oscurecen y aclaran en función de las condiciones de luminosidad.
- Banda contra el sudor.
- Material ligero y resistente.
- Varillas ajustables para soportar los movimientos de la marcha.
- Sistema de ventilación.
- Cristal irrompible.
- Color gris que respeta la percepción del color.

## PESCA

Todos tenemos la idea de que un amante de la pesca se sienta y espera durante horas a que pique un pez. Sin embargo, la mayoría de los pescadores son personas muy activas: pueden caminar bastantes kilómetros a la orilla del río.

### Te recomendamos...

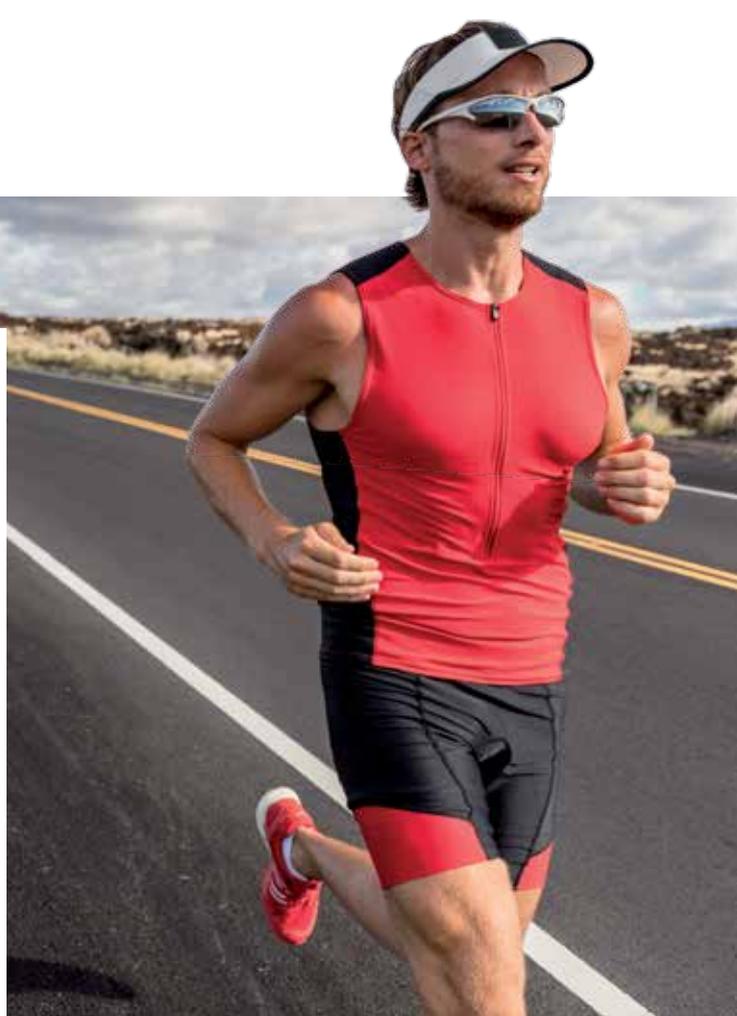
- Lentes polarizadas que evitan la reflexión de la luz en el agua.
- Lentes fotocromáticas y polarizadas.
- Colores verdes, para mejorar el contraste con el agua.
- Lentes hidrofóbicas que previenen la acumulación de humedad.
- Sistema flotador, ya que las gafas pueden caerse en el río.
- Material policarbonato resistente a los impactos.
- Color ámbar o cobre que coincide con el color de la arena.

## TIRO

Las gafas de sol para este deporte tienen que proteger los ojos del deportista o, lo que es lo mismo, su puntería. Voluntad de hierro, nervios de acero, concentración y vista perfecta.

### Te recomendamos...

- Material policarbonato resistente a los impactos.
- Montura envolvente.



- ▶ Lente naranja (si es un día a nublado o con niebla) o marrones si el día es soleado, que aumenta la sensibilidad al contraste y es capaz de filtrar la luz azul.
- ▶ Banda frente al sudor.
- ▶ Sistema de cambio de lentes rápido y fácil.

### **VOLEY-PLAYA**

El uso de las gafas de sol es especialmente importante para la práctica de este deporte, ya que puede limitar el tiempo de reacción y el seguimiento del balón.

#### **Te recomendamos...**

- ▶ Banda para el sudor.
- ▶ Sistema de ventilación.
- ▶ Lentes polarizadas que evitan la reflexión de la luz en la arena.
- ▶ Lentes espejadas que ofrecen la máxima protección frente a los rayos UVA.
- ▶ Lentes hidrofóbicas que impiden que el agua deje marcas.
- ▶ Material policarbonato resistente a los impactos.
- ▶ Cinta elástica ajustable.
- ▶ Sistema flotador.
- ▶ Diseño envolvente para que la arena no penetre en los ojos.
- ▶ Lente de color rosada o rojiza si practicas este deporte a primera hora de la mañana o bien a última hora de la tarde y lentes oscuras marrones o grises si es a mediodía.



### **TRIATLÓN**

Reúne tres disciplinas deportivas: natación, ciclismo y carrera a pie. Versatilidad y resistencia extrema son las principales características de esta actividad.

#### **Te recomendamos...**

- ▶ Montura panorámica.
- ▶ Banda contra el sudor.
- ▶ Sistema de ventilación.
- ▶ Lentes hidrofóbicas.
- ▶ Lentes fotocromáticas y polarizadas.
- ▶ Material policarbonato resistente a los impactos.
- ▶ Varillas libres de presión y antideslizantes, para que ante posibles caídas se desprendan para poder volver a ser recolocadas fácilmente.
- ▶ Sistema flotador.
- ▶ Lente con revestimiento de óxido metálico que reduce los reflejos y ayuda a mantener el reconocimiento de los colores. Ideal para la carretera a horas de plena luz donde el sol rebota en el suelo.



# LOS JUGUETES



## y la salud ocular

A los más pequeños de la casa se les ilumina la mirada cuando disfrutan de sus juguetes favoritos, pero es trabajo de los padres escoger los más adecuados para su desarrollo visual.

**Nuestros** hijos pasan una gran parte de su tiempo jugando, una actividad en la que la visión desempeña un papel destacado. Por eso, conviene no dejar la elección de los juguetes al azar, ya que influyen en el desarrollo de sus habilidades visuales independientemente de su edad. De hecho, no debemos pensar solo en los juguetes que podemos comprar en las tiendas, ya que los hechos en casa y los juegos infantiles de toda la vida pueden resultar igual de estimulantes y beneficiosos para los más pequeños de la casa. Los niños nacen con un sistema visual sin desarrollar que evoluciona con el paso del tiempo. Así, los recién nacidos solo perciben de manera borrosa objetos que se encuentran muy cercanos, de manera similar a como ven los miopes. A medida que el bebé va creciendo, los diferentes estímulos visuales harán que su visión también se vaya desarrollando. Y nada estimula más fácilmente la visión de un niño que un juguete.

### **Aspectos a tener en cuenta**

Los mejores juguetes son aquellos que agudizan la función óculo-motora, la coordinación ojo-mano, necesaria para el dibujo o los deportes, las habilidades para discriminar el tamaño y la forma, imprescindibles en la lectura, y las destrezas de memoria visual y visualización, implicadas en la comprensión y en la capacidad de abstracción. Si bien la edad del niño es importante a la hora de escoger los juguetes, lo verdaderamente determinante es su nivel real de madurez. Aunque los juguetes siempre vienen etiquetados con una edad recomendada por los fabricantes, es muy importante tener en cuenta que los niños se desarrollan a ritmos muy diferentes. Por ejemplo, los juguetes con partes pequeñas solo están recomendados para mayores de 3 años, pero puede que a tu hijo de 4 años todavía le guste llevarse las piezas a la boca, por lo que ese tipo de juguetes no será apropiado.

El tamaño del juguete también es importante. Si no es lo bastante grande como para caber en la boca de tu hijo, pero puede desmontarse en partes más pequeñas, lo mejor es guardarlo hasta que sea mayor. De ahí la importancia de asegurarse de que los juguetes estén sólidamente contruidos para que no se rompan o se deshagan y que sus pinturas o revestimientos no sean tóxicos. En cuanto a los peluches, deben poder lavarse en la lavadora, y, pensando en los niños más pequeños, estar hechos sin piezas pequeñas que se les puedan desprender, como botones o lazos.

### **Juguetes y seguridad**

La mayoría de los accidentes infantiles se producen en el hogar y, en el caso de muchas lesiones



LOS MEJORES JUGUETES SON AQUELLOS  
QUE AGUDIZAN LA FUNCIÓN ÓCULO-MOTORA,  
LA COORDINACIÓN OJO-MANO, NECESARIA PARA  
EL DIBUJO O LOS DEPORTES



oculares, tienen que ver con los juguetes de los niños. Normalmente, cuando no son seguros es porque no son apropiados para la edad o grado de madurez del niño. Los juguetes que son apropiados para un niño mayor pueden resultar peligrosos para su hermano pequeño. Por ello, siempre hay que supervisar a los niños que compartan el mismo espacio de juegos con otros niños más pequeños.

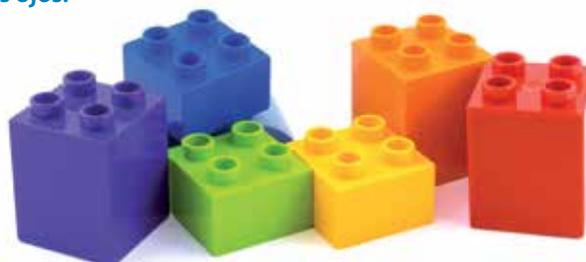
Por otra parte, muchos daños oculares sufridos por los niños tienen lugar al llevar a cabo actividades físicas o hacer deporte. Para prevenirlos, los niños mayores deberían usar gafas protectoras cuando participen en ciertos deportes que puedan suponer un riesgo para los ojos o utilicen juegos de química, herramientas, pistolas y otros artículos potencialmente peligrosos.

### ¿Qué juguetes conviene evitar?

- Los juegos con piezas o bordes puntiagudos o afilados. Los bloques de construcción son adecuados a cualquier edad, siempre y cuando las esquinas y bordes estén rebajados o suavizados para reducir el riesgo de daño ocular.
- Los juguetes con mangos largos, como fregonas, escobas, palos o rastrillos, a no ser que sus extremos estén redondeados. En cualquier caso, no son adecuados para niños menores de 2 años.
- Los tirachinas, dardos, flechas y pistolas u otros artefactos que disparen objetos al aire, ya que resultan potencialmente peligrosos a cualquier edad y requieren una supervisión constante por parte de un adulto.

## Recuerda...

- **TEN SIEMPRE EN CUENTA LA EDAD**, y el grado de madurez de tus hijos a la hora de comprar juguetes.
- **LEETODOS LOS AVISOS e instrucciones de los embalajes.**
- **ELIGE AQUELLOS QUE PUEDEN SOPORTAR los impactos y no desmontarse en piezas pequeñas.**
- **INSPECCIONALOS CADA VEZ que vayan a jugar con ellos para asegurarte de que no están rotos.**
- **ENSÉÑALES CÓMO USARLOS con seguridad.**
- **VIGÍLALOS mientras juegan.**
- **GUARDA LOS JUGUETES fuera de su alcance para evitar riesgos.**
- **ARREGLA O TIRA los que estén rotos.**
- **MANTÉN A LOS MÁS PEQUEÑOS ALEJADOS de los juguetes de sus hermanos mayores.**
- **SUPERVISA LOS TRABAJOS DE MANUALIDADES para el cole, ya que las tijeras y el pegamento pueden ser peligrosos para sus ojos.**



# EL SÍNDROME DE OJO SECO

## *Es la enfermedad ocular más frecuente entre personas mayores*

Un 11% de la población española sufre Síndrome de ojo seco (SOS), un trastorno ocular que causa malestar, problemas visuales e inestabilidad de la película lagrimal con daño potencial en la superficie ocular.

La patología del ojo seco, que afecta a cinco millones de personas en España (un 11 por ciento de la población), es probablemente una de las más extendidas entre la sociedad actual y de las más controvertidas en la comunidad óptico-optométrica, sobre todo por su prevalencia en la práctica clínica diaria que varía entre un 5% y un 50%, dependiendo de los criterios utilizados para su diagnóstico.

Según su prevalencia, los pacientes con ojo seco son en su mayoría mujeres, en parte debido al factor hormonal, y está considerada la enfermedad ocular más frecuente en edades avanzadas. Las personas que lo padecen sufren de irritación, sensibilidad a la luz, sequedad, dolor, sensación de arenilla, fatiga ocular, problemas para leer y/o sensación de quemazón. Esta sintomatología dificulta la realización de actividades cotidianas y puede provocar una disminución de la productividad laboral así como causar estrés. De hecho, son muchos los estudios desarrollados en los últimos años que señalan que estos síntomas repercuten de manera importante en la función visual, el estilo de vida, el funcionamiento social y físico, la productividad laboral y la calidad de vida relacionada con la salud.

### *Causas múltiples*

No existe una sola causa concreta que provoque el ojo seco, normalmente se debe a la combinación de una serie de factores, tanto hormonales como ambientales o a la falta de parpadeo, que derivan en sequedad ocular. Entre las causas más importantes, o combinación de ellas, que lo provocan se encuentra la cirugía ocular, así como la diabetes, las enfermedades tiroideas, el síndrome de Sjögren, la dermatitis seborreica, y la ingesta de muchos fármacos orales, como retinoides, antihipertensivos, antidepresivos, estrógenos, diuréticos, benzodiacepinas, etcétera. Otras causas menos clínicas son: pasar mucho tiempo en un ambiente seco (viento, calefacción por aire o aire acondicionado); una exposición al sol excesiva; consumo de tabaco; exceso de calor o quemaduras con químicos, etcétera. En el caso del denominado Ojo Seco Evaporativo, hay diferentes causas intrínsecas y extrínsecas; las intrínsecas son estructurales, tales como anomalías de los párpados o de tipo funcional, como por ejemplo un mal funcionamiento de las glándulas de Meibomio (que producen una secreción grasa que forma parte de la película lagrimal y la estabiliza). Las causas extrínsecas incluyen irregularidades de la superficie ocular, alergias o el uso de lentes de contacto. También, como hemos comentado con anterioridad, influye mucho el consumo de tabaco, que provoca un deterioro de la película lagrimal provocando síntomas de ojo seco, tales como sensación de arenilla en el ojo o de ardor. El índice de evaporación también aumenta con una apertura de los párpados mayor (como



LA PREVALENCIA DEL SÍNDROME DE OJO SECO ES MAYOR EN MUJERES Y ESTÁ CONSIDERADA LA ENFERMEDAD OCULAR MÁS FRECUENTE EN EDADES AVANZADAS.





sucede al mirar hacia arriba), un intervalo de parpadeo mayor, un aumento en el flujo de aire, una mayor temperatura o una reducción de la humedad ambiental, algo muy común con la utilización abusiva de calefacciones o aparatos de aire acondicionado.

El síndrome de ojo seco se presenta principalmente en los ancianos, aunque con la proliferación de los puestos de trabajo que obligan a pasar mucho tiempo frente a una pantalla, cada vez afecta a personas más jóvenes.

No existe una cura para el síndrome de ojo seco. La mayoría de quienes lo padecen, sufren episodios intermitentes a lo largo de toda su vida y, en los casos más graves, lo sufren de manera continua. Existen, sin embargo, distintos tratamientos que ayudan a controlar los síntomas.

Prevenir las situaciones que causan el ojo seco es una de las primeras medidas a tomar. Estas medidas incluyen, por ejemplo, asegurarse de que hay una humedad correcta, usando un humidificador, en caso de que sea necesario, ajustar la altura del ordenador, proteger los ojos del viento y tener una dieta rica en ácido omega 3. En la mayoría de casos, basta con la aplicación sobre la superficie ocular de lágrimas artificiales para eliminar las molestias, pero el tratamiento depende de la gravedad del problema y de sus síntomas. Cuando se trata de ojo seco severo, pueden aplicarse corticoides o inmunosupresores, como la ciclosporina A. También existe la posibilidad de utilizar derivados sanguíneos como el suero autólogo —creado a partir de la sangre del paciente—. Finalmente, se puede evitar el drenaje de la lágrima mediante el uso de tapones lagrimales.

El ojo seco severo, el más habitual en personas mayores, es una dolencia bastante molesta y, como hemos visto, puede llegar a ser peligrosa en casos extremos, pero con un buen tratamiento es posible paliar los síntomas. Aunque los colirios pueden aliviarnos, **es necesario acudir a un especialista, oftalmólogo u óptico**



EL OJO SECO AFECTA A CINCO MILLONES DE PERSONAS EN ESPAÑA (UN 11 POR CIENTO DE LA POBLACIÓN), Y ES PROBABLEMENTE UNA DE LAS MÁS EXTENDIDAS ENTRE LA SOCIEDAD ACTUAL



## Si tengo ojo seco, ¿qué lágrimas artificiales debo utilizar?

*Las lágrimas artificiales son gotas que se usan para lubricar los ojos secos y ayudar a mantener la humedad en la superficie externa de los ojos. Esas gotas pueden usarse para tratar los ojos secos que se producen como consecuencia de la edad, determinados medicamentos, una afección, una cirugía de ojos, o factores ambientales como mucho humo o viento.*

*Las lágrimas artificiales se pueden adquirir sin receta. No hay una marca única que sea mejor para cada manifestación de ojos secos. Es posible que tengas que probar varias marcas diferentes antes de encontrar la que mejor funciona para ti. Se recomienda evitar las gotas para los ojos que apuntan a reducir el enrojecimiento, ya que pueden provocar irritación ocular si se las usa durante largos períodos.*

*Además de lubricar los ojos, algunas lágrimas artificiales contienen electrolitos. Estos aditivos pueden favorecer la cicatrización de la superficie de los ojos. Las lágrimas artificiales también pueden contener agentes espesantes que mantienen la solución en la superficie del ojo durante más tiempo.*

*Existen dos categorías de lágrimas artificiales:*

- **GOTAS CON CONSERVANTES** Este tipo de gotas a menudo se presenta en envases multidosis y

contiene sustancias químicas (conservantes) que reducen el desarrollo de bacterias una vez que se abre el envase. Los conservantes pueden irritar los ojos, especialmente si la sequedad es moderada o intensa.

- **GOTAS SIN CONSERVANTES.** Este tipo de gotas tiene menos aditivos y generalmente se recomienda si te colocas las lágrimas artificiales más de cuatro veces al día, o si la sequedad es moderada o intensa. Las gotas sin conservantes pueden presentarse en envases de dosis única.

Las lágrimas artificiales también están disponibles como geles de venta libre e insertos de gel.

Si aún no se siente alivio después de probar varios productos, el próximo paso podría ser probar uno o más productos más, como ungüentos y cremas específicos. Hay que tener en cuenta que estos productos pueden provocar visión borrosa de manera temporal, así que se deben aplicar antes de acostarse.



### **optometrista, y explicar lo que nos ocurre.**

Nadie mejor que estos profesionales para recomendarnos qué hacer.

### ***Ojo seco severo, el mal de los mayores***

Como normal general, y como hemos dicho, el síndrome del ojo seco es una dolencia bastante molesta para algunas personas afectadas, pero no suele ser demasiado grave. Los tratamientos más sencillos para paliar la sequedad ocular y favorecer la lubricación de los ojos, como las lágrimas artificiales y las medidas preventivas (como tener una buena higiene ocular, tomar alimentos con omega 3, aumentar el parpadeo, evitar la exposición a los agentes que favorecen la sequedad ocular, ser muy cuidadoso con las lentes de contacto...) suelen ser muy eficaces para paliar las molestias.

Sin embargo, el ojo seco severo es una variante más grave e intensa de esta molestia. Este problema, que es mucho menos habitual que el ojo seco, se caracteriza por:

- Los síntomas son más severos, graves e intensos.
- Es una dolencia crónica.
- Puede llegar a comprometer la calidad de visión del paciente: vista borrosa, úlceras

corneales, queratitis y, en casos extremos, existe el riesgo de perforación ocular.

Para el manejo del ojo seco severo se necesita un tratamiento específico y diferente, normalmente a base de fármacos como colirios con corticoides, inmunodepresores como la cicloprina A o suero autólogo. En algunas ocasiones, también se puede emplear cirugía para la oclusión de los puntos lagrimales.

**Ante cualquier sospecha de que un paciente sufre ojo seco severo, se debe acudir al especialista de inmediato** para que le realice un diagnóstico y, en caso necesario, empezar el tratamiento cuanto antes para acabar con las molestias y evitar consecuencias más graves. Desde el Consejo General de Colegios de Ópticos Optometristas se recomienda seguir estas pautas para combatir el Síndrome de Ojo Seco:

- Higiene ocular, tanto de la zona del ojo como de las manos.
- Es recomendable el uso de lentes de contacto blandas desechables.
- Uso de lubricantes oculares, como lágrimas artificiales.
- No frotarse el ojo ante la sensación de arenilla.
- Evitar la exposición directa a las corrientes de aire como el aire acondicionado.
- Parpadear de forma frecuente para mantener el ojo humedecido.

# 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](http://WWW.VARILUX.ES)

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](mailto: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.

