

CONSEJOS DE LA FUNDACIÓN

www.funsavi.es

Salud visual

DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

Nº44



FUNDACIÓN
SALUD VISUAL

DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

EVITA LOS DAÑOS
PROVOCADOS POR
LOS RAYOS UV

TENDENCIAS
DE VERANO EN
GAFAS DE SOL

Ellas las llevan,
tú las quieres

MANUAL
DE USO

Lentes de contacto

Antes de ponerte
al volante...

Revisa tu visión

Con otros sistemas



Con **VISUALSPECIALIST**



El nuevo sistema **VISUALSPECIALIST** de PRATS es el primero en el sector de la fabricación óptica que permite el seguimiento de los pedidos a través de una app específica para iPhone y Apple Watch.



Descarga nuestra app de seguimiento de pedidos **VISUALSPECIALIST** en tu tienda preferida: **Google Play** o **App Store**



Con **VISUALSPECIALIST** y **VISUALIST** podrás seguir a tu cliente en el punto de la óptica. Conviértete a la distribución comercial.



VISUALIST TOP | UPP | ONE

LA MIRADA
MÁS PRECISA
A TU UNIVERSO
VISUAL

SUMARIO

NÚMERO 44

- 4 **Salud al día**
Noticias y calidad de vida.
- 6 **Preguntas al óptico**
- 12 **Info lentes**
Manual de uso de lentes de contacto
- 20 **Niños**
¡Es tiempo de juego! Vigila su salud visual.
- 22 **Salud ocular**
Lesiones por gafas y airbag. ¿Qué hay de cierto?
- 24 **En forma**
Voley playa. Diversión sobre la arena.
- 26 **Oír mejor**
Otitis externa. El mal del nadador.
- 28 **Belleza**
Strobing: tendencia de maquillaje para este verano.
- 30 **Prevención**
Disfruta solo de lo bueno del sol.
- 32 **Todo sobre**
La visión en la edad madura.
- 34 **Agenda**

8

Antes de ponerte al volante...
Revisa tu visión
Si vas a coger el coche para tus desplazamientos veraniegos, no estaría de más que entre tus preparativos incluyas un revisión ocular.



Carta a nuestros lectores

Nos quedan pocos días para dar por inaugurado el deseado verano, disfrutar de las merecidas vacaciones y pasar unos días de relax, descanso y diversión. Nuestro objetivo este mes es proporcionarte ciertos consejos de salud importantes para que las vacaciones no te traigan disgustos.

Ya sabes que muchos de los accidentes en la carretera son debidos a problemas visuales sin corregir. Además, cuatro de cada diez accidentes de tráfico mortales se producen tras la puesta de sol, lo que, entre otros factores, se puede atribuir al comportamiento de nuestra visión en condiciones de baja luminosidad. Por este motivo es fundamental tener nuestra vista en perfecto estado y realizar una revisión visual y ocular completa por parte de un óptico- optometrista antes de ponernos al volante de nuestro vehículo. En verano, la exposición a la luz solar aumenta, por lo que es esencial protegernos de los efectos negativos del sol y de los rayos UV; los primeros afectados de sus perjuicios son nuestra piel y ojos. Ambos podemos protegerlos y evitar daños irreparables, y a veces muy graves. Un gesto tan sencillo como ponerse unas gafas de sol puede hacer más por nuestra salud visual y ocular de lo que imaginamos. Además, llevar gafas de sol no solo es un acto de protección, también son un complemento imprescindible muy a la moda, por eso este mes repasamos las últimas tendencias de moda en gafas de sol para que no se te escape ni una y puedas estar protegido y a la última.

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

18

Ellas las llevan,
¡tú las quieres!
Las gafas de sol son
un complemento
imprescindible para
la primavera/verano
2016.



Más
información

www.funsave.es

Una de cada cuatro personas mayores de 40 años padece miopía

Según los datos proporcionados por la directora médica del instituto oftalmológico Victoria de Rojas un 9% de los niños de entre 5 y 17 años padecen esta enfermedad, porcentaje que se eleva hasta el 25% en las personas mayores de 40 años. El repunte que se ha dado en el último siglo podría deberse a la llegada de la Educación Secundaria Obligatoria, que ha conllevado a un aumento de las horas de lectura o trabajos frente a un ordenador. Un estudio de la Universidad de Mainz concluyó que el 53% de los estudiantes con carrera universitaria tenían miopía, mientras que solo 24% de los afectados no tenían educación secundaria u otra similar. Aunque podría considerarse que el uso continuado de dispositivos electrónicos favorece la aparición de este enfoque incorrecto de los objetos, la falta de luz solar es también otro de los grandes atenuantes de la miopía. Su crecimiento ha sido considerado por algunos expertos como una pandemia, especialmente en los países asiáticos donde más del 80% de la población se ve afectada.

Crean en JAPÓN un compuesto que podría retrasar la evolución del glaucoma



Investigadores de la Universidad de Kioto (Japón) han desarrollado un compuesto que podría frenar la evolución del glaucoma, una enfermedad caracterizada por la pérdida de visión debido al daño progresivo del nervio óptico.

El compuesto aumenta la cantidad de adenosín trifosfato (ATP), una sustancia esencial para las células nerviosas, que se presenta en menores cantidades en las células dañadas que en las sanas.

El equipo de científicos nipones ha realizado pruebas con ratones cuyas presión ocular era alta y afectados por glaucoma, a los que se les suministró todos los días el compuesto durante diez meses, según detalló hoy el diario Asahi.

La pérdida de células nerviosas en los especímenes a los que se les suministró la mezcla se limitó al 20 por ciento en dicho período, frente a aquellos a los que no se les proporcionó el compuesto, y que perdieron más del 60 por ciento.

El equipo liderado por la profesora asociada Hanako Ikeda, de la Escuela de Medicina de la Universidad de Kioto, tiene previsto comenzar los test con humanos a finales de año, aunque empezará estudiando los posibles efectos tóxicos y efectividad del compuesto en pacientes con trastornos agudos de visión, y no con glaucoma.

La visión, un factor de riesgo relevante para la prevención de caídas en las personas mayores

La prevalencia de discapacidad visual y ceguera aumenta con la edad. La pérdida de visión es un factor de riesgo en las caídas de personas mayores, y también es uno de los factores de riesgo más alto debido a que el proceso de reducción de la agudeza visual es lento y muchas veces imperceptible en la mayoría de las personas. Varios estudios han encontrado que el

deterioro de la agudeza visual aumenta el riesgo de caídas y de daños físicos sobre todo por la pérdida bilateral del campo visual asociados al glaucoma.

La prevención o corrección de la pérdida visual puede ayudar a reducir el número de caídas en el futuro. La mejora de la función visual puede traer beneficios tales como la disminución de los casos traumáticos y una mejor movilidad.



Lo que puede hacer a tus ojos mirar directamente al sol a través de un TELESCOPIO



Sabemos que mirar directamente al sol no es nada agradable a la vista, y por supuesto imaginamos que hacerlo a través de la luz amplificada de un telescopio debe ser mucho peor. En su canal de YouTube Awesome Science and Technology el astrónomo y presentador de televisión británico Mark Thompson, nos enseña exactamente lo que puede pasarle a un ojo que mira directamente al sol a través de un telescopio.

En este corto vídeo que alcanza los dos minutos de duración, Thompson realiza un experimento con ojos de cerdo y un telescopio de 80 milímetros con una magnificación de cincuenta veces. Toda la energía proveniente del sol que estaba pasando por el telescopio se enfoca por completo en el ojo, y apenas unos 20 segundos después de sostener el órgano de animal en el objetivo, humo comienza a aparecer. La energía es tan fuerte que es capaz de hacer un hueco que destruye la córnea. Eso no es todo, Thompson decide disecar el ojo para ver hay daño también en la retina, y consigue un gran parche que parece alcanzar el nervio óptico.

En conclusión: es una terrible, terrible idea mirar al sol con un telescopio.

Salen al mercado unas lentes que aumentan la comodidad en LA LECTURA ELECTRÓNICA

Para paliar los inconvenientes de la lectura electrónica, la industria ha diseñado unas lentes de ayuda a la visión próxima, que ofrecen al usuario la posibilidad de no forzar tanto los ojos en visión de cerca. No son unas lentes progresivas convencionales, ya que están diseñadas tanto para adultos como para niños sin problemas en visión próxima, y disponen de una adición de un máximo de una dioptría.

Estas lentes han salido al mercado ante las nuevas demandas visuales, porque actualmente las personas continúan usando en su tiempo de ocio dispositivos electrónicos. “Las nuevas lentes ayudan al ojo a mirar de cerca y que no se canse demasiado”, ha destacado Eduardo Eiroa, presidente de la Tercera Delegación Regional del Colegio

Nacional de Ópticos Optometristas. Si se dedican muchas horas a una lectura intensiva, los ojos se pueden resentir, pero más aún si utilizamos dispositivos como los e-books. Debemos tener en cuenta que el sistema visual del ser humano está diseñado anatómicamente para la visión de lejos, mientras que mirar de cerca durante mucho tiempo supone un esfuerzo y puede provocar molestias.

Para estos casos se han creado unas nuevas lentes para los dispositivos digitales, con un filtro especial adherido a la lente que permite eliminar el exceso de luz azul que emiten estos dispositivos led. Las lentes adquieren un tono marrón amarillento muy tenue que permite observar con mayor comodidad las pantallas led.

5 buenas razones para usar gafas de sol... de calidad

En estos meses, las condiciones de luminosidad van en aumento y también se incrementan las actividades al aire libre y las horas en las que nos exponemos al impacto nocivo de las radiaciones ultravioleta en los ojos, que favorecen la aparición de alteraciones oculares severas, como inflamaciones agudas de la conjuntiva (conjuntivitis) y la córnea (queratitis), cataratas, retinopatías e, incluso, lesiones cutáneas.

Existen cinco poderosas razones para usar gafas de sol de calidad:

1 Nos protegen frente a los rayos UV. La radiación UV del sol puede causar fotoqueratitis (quemaduras de la córnea muy dolorosas), cataratas y crecimientos celulares, en su mayoría benignos, en la superficie ocular.

2 Nos protegen de la luz azul. La exposición a largo plazo a la luz azul y violeta del espectro solar ha sido relacionado con un importante factor de riesgo de degeneración macular.

3 Nos ofrecen una visión más cómoda. El brillo del sol y su resplandor interfiere en la visión cómoda y la capacidad de ver con claridad, al provocar que las personas entrecerremos los ojos.

4 Nos ayudan a adaptarnos a la oscuridad. Pasar dos o tres horas a pleno sol puede obstaculizar la capacidad de adaptarnos rápidamente a los niveles de luz durante el anochecer o en interiores. Esto puede provocar que la conducción de vehículos por la noche, después de pasar un día al sol sin gafas protectoras, se convierta en una actividad peligrosa.

5 Nos ayuda a prevenir el cáncer de piel. Los tumores de los párpados y de la piel de alrededor de los ojos son más comunes que lo que se piensa.

Pregunta

a tu Óptico-Optometrista

Me han dicho que **tengo presbicia** y que necesito gafas. ¿Tardaré mucho en acostumbrarme a las gafas?

@Macarena (Sevilla).

#InfoGafas

Hoy en día, debido a las múltiples soluciones con gafas para compensar la vista cansada, no tendrá problemas de adaptación a su uso, bien es verdad que el tener que utilizar unas gafas solo para cerca nos limita el campo de visión, pero hoy con gafas progresivas esta limitación desaparece y en una misma

montura tenemos todas las distancias cubiertas: lejos, cerca y media distancia, favoreciendo su uso. Estos factores facilitan enormemente la adaptación, pero solo un examen visual realizado por un óptico- optometrista permite determinar la mejor opción en cuanto al tipo de lente para obtener una adaptación satisfactoria.

He oído muchas veces este término, pero, ¿qué es exactamente **la acomodación**?

@Javier (Cáceres).

#Visión

La acomodación es el proceso por el que el ojo cambia su poder óptico para mantener enfocado un objeto a todas las distancias. La amplitud de acomodación del

ojo humano se va reduciendo a partir de los cuarenta años, lo que se traduce en la dificultad para enfocar los objetos de cerca. Este fenómeno se conoce como presbicia o vista cansada.

**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



FUNDACIÓN
SALUD VISUAL
DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO





Resuelve
todas tus dudas en...

www.funsavi.es



Las lentes de mis gafas
son **muy oscuras**.
¿Me recomendaríais
comprarme unas gafas
de sol?

@Jaime (Málaga).

#SaludVisual

Existe la creencia errónea de que cuanto más oscuros son los lentes de una gafa de sol más protegen los ojos. Nada más lejos de la realidad: el tono de las lentes no está

relacionado con la protección frente a la radiación UV. Solo las gafas de sol recomendadas por un óptico-optometrista garantizan una buena salud ocular y visual al aire libre.



A mi hija de 4 años le
han detectado **ojo vago**.
Si se trata a tiempo este
problema, ¿recuperará una
visión binocular normal?

@Sonia (Madrid).

#SaludOcular

Si la ambliopía se detecta temprano, como es el caso de vuestro niño, y si se trata correctamente, podrá desarrollar una visión binocular normal. Sin embargo, por determinadas circunstancias, es posible que la visión del "ojo vago" no sea nunca tan buena como la del ojo normal.

Escríbenos

CONSEJOS DE LA FUNDACIÓN SALUD VISUAL, DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

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

e-mail: consejos@grupoicm.es



Antes de ponerte al volante...

Revisa tu visión

Seguro que a estas alturas del año ya estás planificando tus escapadas estivales. Debes saber que, si vas a coger el coche, no estaría de más que entre tus preparativos incluyas un revisión ocular.

Ya sabes que muchos de los accidentes en la carretera son debidos a problemas visuales sin corregir. Según datos de la asociación *Visión y Vida* el número de conductores afectados por, al menos, una deficiencia visual es del 24,4 por ciento, lo que, extrapolado a la población conductora española, equivaldría a algo más de seis millones de personas que habitualmente

se ponen al volante de un vehículo. Entre las condiciones visuales y patologías que afectan a la conducción destacan los errores refractivos (miopía, hipermetropía, astigmatismo y presbicia); anomalías de la visión binocular (estrabismos, ambliopía, diplopía o visión doble y las forias); defectos en la visión de los colores como el daltonismo; glaucoma; afacias y pseudoafacias; degeneración

macular asociada a la edad; problemas en la motilidad palpebral y ocular y cataratas.

CAPACIDADES VISUALES QUE INTERVIENEN EN LA CONDUCCIÓN

• **La agudeza visual de lejos:** se trata de la capacidad del sistema visual para percibir con nitidez los pequeños detalles de los objetos. Los conductores tienen que ver con claridad para





Otras medidas importantes al salir de viaje

- Mantén tus gafas y el parabrisas limpios, libres de polvo y arañazos, que pueden reducir la visión tanto en días muy luminosos como de noche.
- Ajusta correctamente los retrovisores del coche.
- Utiliza las viseras del coche en días soleados.
- Evita las gafas azul oscuro si tienes problemas para distinguir los colores de los semáforos.
- Si sufres alguna alteración o enfermedad visual, procura conducir por autopistas o autovías, aumenta la distancia de seguridad, disminuye la velocidad y descansa tras cada hora de viaje.
- Aumenta el ritmo de parpadeo para frenar la fatiga ocular.

conducir de forma segura, ya que, en caso contrario, se corre el riesgo de no advertir los peligros hasta que es demasiado tarde, reduciendo así el tiempo de reacción, especialmente si se conduce a una velocidad elevada.

● **Deslumbramiento:** condición visual en la que una fuente de luz relativamente brillante, situada dentro del campo visual del observador, puede causar malestar o incomodidad en su visión o hasta la ceguera momentánea.

● **Sensibilidad al contraste:** medida de la habilidad del sistema visual para distinguir entre un objeto y el fondo sobre el cual está situado.

● **Estereopsis:** proceso dentro de la percepción visual que permite apreciar distancias relativas entre objetos, así como entre los objetos y el observador, gracias a la visión binocular o en tres dimensiones. Cuando adelantamos o cambiamos de carril, hay que ser capaz de juzgar bien las distancias, especialmente si el tráfico es denso.

● **Campo visual:** área en la cual nuestra visión lateral o periférica nos permite ver objetos mientras que nuestra mirada está dirigida a un punto central, o, lo que es lo mismo, la porción del espacio que el ojo es capaz de ver. Durante la conducción, resulta

fundamental percibir el tráfico cruzado o la presencia de peatones y animales a ambos lados de la vía sin necesidad de desviar la mirada del centro de la carretera.

● **Percepción de los colores:** la percepción de los colores juega un papel muy importante en la seguridad en carretera. Los conductores deben reconocer instantáneamente los semáforos, las señales, las luces que advierten de peligro, etcétera, por lo que las personas con deficiencias en la visión cromática pueden reaccionar con más lentitud ante ellos.

ESCOGE LAS MEJORES GAFAS

Si necesitas gafas graduadas o 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 antirreflejante, 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 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 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. ◻



El peligro de la noche

Cuatro de cada diez accidentes de tráfico mortales se producen tras la puesta de sol, lo que, entre otros factores, se puede atribuir al comportamiento de nuestra visión en condiciones de baja luminosidad. 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.



Eyezen™

DISEÑADAS PARA LA VIDA DIGITAL

RELAJA Y PROTEGE LOS OJOS FRENTE A LAS PANTALLAS ELECTRÓNICAS



EYEZEN
INITIAL 0.4

JÓVENES
20 - 34 años



EYEZEN™
FOCUS **+0.4D EXTRA**

EYEZEN
ACTIVE 0.6

PRE-PRÉSBITAS
35 - 44 años



EYEZEN™
FOCUS **+0.6D EXTRA**

EYEZEN
ACTIVE+ 0.85

PRÉSBITAS INCIPIENTES
Sin corrección para visión próxima
45 - 50 años



EYEZEN™
FOCUS **+0.85D EXTRA**



Crizal® PREVENCIÓN

Protección frente a los Rayos UV y la luz azul-violeta nociva emitida por pantallas.
Reduce los brillos de la pantalla y mejora el contraste.



Manual de uso

de lentes de contacto

Levantarse por la mañana y ponerse las lentillas puede llegar a ser misión imposible, sobre todo esos días en los que nos levantamos con el pie izquierdo. Sigue esta guía de uso y mantenimiento de lentes de contacto y lo verás claro.

PASO 1

Antes de tocar las lentes de contacto...

- Lávate las manos con un jabón que no contenga aceites, lociones o fragancias.
- Sécatelas bien con una toalla que no tenga pelusas.
- Utiliza las yemas de los dedos para manipular las lentes. Evita tocar las lentes con las uñas o con objetos afilados.
- Comprueba que la lente esté limpia y que no esté dañada.
- Asegúrate de que la lente está del “derecho” antes de insertarla en tu ojo.
- Aclárala con solución para eliminar cualquier residuo.

PASO 2

¿Cómo se coloca una lente de contacto?

Al acercar la lente de contacto a un ojo, mantén siempre abierto el otro ojo, fijando la mirada en el espejo, para facilitar la manipulación.

- Con una mano:
 - Coloca la lente en la yema del dedo índice, asegurándote antes de que está seco.
 - Con el dedo corazón, desliza hacia abajo el párpado inferior.
- Con la otra mano:
 - Utiliza el dedo índice para levantar el párpado superior.





Guarda tus lentes de contacto en su estuche, usando siempre solución nueva. Nunca utilices de nuevo la solución que se encuentra en el estuche. Usa solución nueva cada vez que te quites las lentes de contacto.

PASO 3

¿Cómo saber si la tengo bien puesta?

- Una vez insertada la lente de contacto en el ojo, realiza un ligero movimiento circular con el dedo, para eliminar burbujas de aire entre la lente y el ojo.
- Si la lente no se centra automáticamente tras varios parpadeos, con el ojo abierto, desplaza con cuidado la lente hasta colocarla en su lugar, empujándola con el borde del párpado. Utiliza el dedo como guía.

PASO 4

¿Cómo retirar la lente?

Mantén siempre abierto el otro ojo, fijando la mirada en el espejo, para facilitar la retirada de la lente de contacto.

- Con una mano:
 - Utiliza el dedo índice para levantar el párpado superior.
- Con la otra mano:
 - Con el dedo corazón, desliza el párpado inferior hacia abajo.
 - Coloca los dedos índice y pulgar sobre la lente, cerrándolos suavemente, facilitando así que la lente se desprenda del ojo y quede retenida entre tus dedos.





PASO 5

Si tu visión es borrosa al ponerte las lentes de contacto, comprueba lo siguiente:

- Mueve suavemente la lente de contacto hacia el centro con el ojo abierto, empujando la lente con el párpado.
- Si la lente está bien colocada, pero sigues viendo mal, extráela y comprueba si está manchada de maquillaje o aceite, extráela, frótala suavemente con solución limpiadora y vuelve a insertarla. Comprueba si es la del ojo correcto y si está colocada al revés.

Adáptate poco a poco

El proceso de adaptación de las lentes de contacto blandas no suele durar más de dos o tres días. Al principio, para que los ojos se vayan acostumbrando, los ópticos-optometristas recomiendan llevarlas puestas solo algunas horas, alternando su uso con el de las gafas. El usuario puede sentir transitoriamente un ligero picor y lagrimeo en los ojos y que ve "diferente" que con las gafas, generalmente mejor que con gafas. Es una respuesta normal.

Puede haber otros síntomas, que ya no serían normales: dolor o enrojecimiento, visión borrosa o disminución de la visión. Si te sucede a ti, retírate las lentes de contacto de inmediato y acude a tu óptico-optometrista para comprobar cuál es el origen de esos problemas y encontrar una solución.





El óptico-optometrista

un profesional de la salud visual

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

Entre las principales funciones del óptico-optometrista destacan:

- › Detección precoz de anomalías visuales.
- › Prescripción y adaptación de lentes oftálmicas, lentes de contacto, prótesis oculares y ayudas de baja visión.
- › Optimización de las capacidades visuales.
- › Entrenamiento y terapia visual para prevenir trastornos visuales, así como para mejorar y potenciar las funciones y capacidades visuales.

Además, el **óptico-optometrista** te aconsejará sobre los productos más idóneos y que mejor se adapten a tus necesidades (sus usos, limpieza e higiene...) y te ayudará a elegir la mejor moda para vestir tus ojos.



**FUNDACIÓN
SALUD VISUAL**

**Siempre
a su servicio**

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



**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

Ellas las llevan

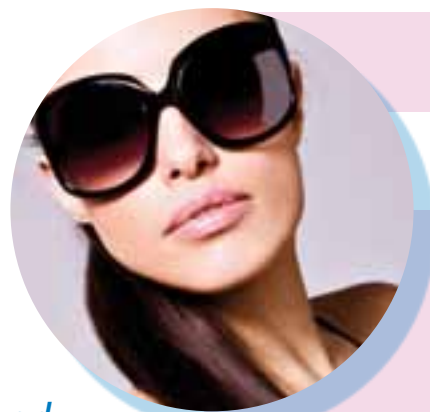
Mujeres atractivas, elegantes, it girls, arropadas por los grandes de la moda que catalizan el deseo de lucir las gafas de sol de la temporada.

¡Tú las quieres!



L

as gafas de sol son un complemento imprescindible para la primavera/verano 2016. Repasamos las últimas tendencias de moda en gafas de sol para que no se te escape ni una y puedas estar a la última. 



Oversized

Son perfectas para los amantes de lo extravagante y para quienes les gusta llamar la atención. También serán tus aliadas perfectas para aquellos días que te levantas con mala cara y prefieres pasar desapercibido.



Ojo de gato

Estas gafas otorgan una mirada felina, femenina y sensual. Las hay de gran tamaño, pequeñas y con multitud de diseños y colores.

COLOR ¿Cuál es el tuyo?



Aviador

Desde los años 30 las gafas estilo aviador son un clásico que nunca muere. Este tipo de gafas le sienta bien a casi todo el mundo, pero en especial a quienes tienen la cara más delgada y fina, las cuales temen las gafas cuadradas.

Dependiendo del tipo de actividades que realizamos habitualmente y del ambiente en el que nos movemos, hay colores más adecuados que otros para las lentes.

Gris: apenas altera la percepción de los colores naturales. Es una buena elección para conducir.

Marrón: mejora el contraste y la profundidad de campo. Está indicado para los deportes al aire libre y para las personas con miopía.

Verde: permite una percepción de colores con pocas alteraciones. Reduce la intensidad de la luz visible

sin interferir en la claridad de la visión. Adecuadas para practicar deportes náuticos y en casos de hipermetropía.

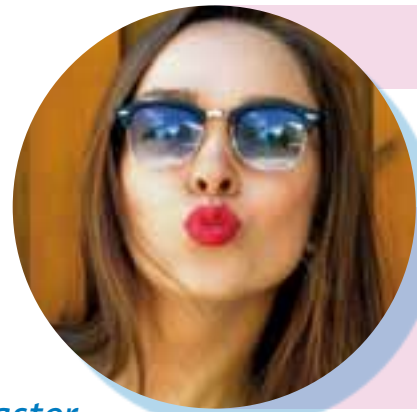
Amarillo: menor reducción de la intensidad lumínica. No es recomendable para conducir de día, pues puede alterar la percepción cromática de los semáforos. Sí es válido en días nublados, brumosos o con niebla.

Naranja: apropiado en condiciones de baja luminosidad, como la conducción con niebla, ya que incrementa el contraste. No es apto para protegernos de la luz solar.



Redondas

Con ellas puedes conseguir un *look* intelectual y misterioso. Las típicas son las de montura metálica, pero también las hemos visto en extravagantes estilismos.



Clubmaster

Cada vez se está imponiendo este tipo de gafas. Este es probablemente uno de los complementos esenciales de un buen hipster. Sobre este modelo existen infinidad de variaciones para todos los gustos.



Doble puente

Lo más top para esta temporada son las gafas con doble puente, que normalmente suele estar fabricado con un material, pero, en ocasiones, cada puente puede ser de diferente material, dando un toque único a la gafa y, sobre todo, a tu *look*.



Gafa joya

Para las más atrevidas y románticas, siguen siendo tendencia las gafas de sol joya con detalles de brillos, joyas, strass, flores 3D...

¡Es tiempo de juego!

Vigila su salud visual

Próximamente los niños van a tener mayor tiempo libre para jugar, por ello conviene no dejar la elección de sus juguetes al azar, ya que influye en el desarrollo de sus habilidades visuales.

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

Nada estimula más su visión

Los niños nacen con un sistema visual sin desarrollar que evoluciona con el paso del tiempo. 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!



8 REGLAS de prevención

- 1** Antes de que inicie el juego lee todos los avisos e instrucciones de los embalajes.
- 2** Elige aquellos juguetes que pueden soportar los impactos y no desmontarse en piezas pequeñas.
- 3** Inspecciónalos cada vez que vayan a jugar con ellos para asegurarte de que no están rotos.
- 4** Vigílalos mientras juegan.
- 5** Guarda los juguetes fuera de su alcance para evitar riesgos.
- 6** Arregla o tira los que estén rotos.
- 7** Mantén a los más pequeños alejados de los juguetes de sus hermanos mayores.
- 8** Supervisa los trabajos de manualidades para el cole, ya que las tijeras y el pegamento pueden ser peligrosos para sus ojos.



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.

LOS MEJORES PARA ELLOS

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

¿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 dos años.

• Los tirachinas, dardos, flechas y pistolas u otros artefactos que disparen objetos al aire,

ya que resultan peligrosos a cualquier edad y requieren una supervisión constante por parte de un adulto.

verdaderamente determinante es su nivel 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. □



Lesiones por gafas y airbag

¿Qué hay de cierto?



Entre el 2 y 3 por ciento de los accidentes de tráfico provocan lesiones oculares.

Comienza la temporada vacacional, una época en la que aumentan los desplazamientos de corta distancia en coche y, por desgracia, los accidentes de tráfico. Una de las consecuencias de los accidentes de tráfico son las lesiones oculares y faciales provocadas por el airbag del vehículo, y esa probabilidad aumenta si el conductor usa gafas de ver o de sol en el momento del impacto.

Lo cierto es que un tercio de los afectados en la zona ocular por un accidente de tráfico terminan teniendo problemas de visión o quedándose ciegos, según la ONCE. Pero, ¿qué hacer al respecto? Debido a que las gafas, tanto de sol como correctivas, son fundamentales para la seguridad de cualquier conductor y, a la vez, su uso también evita accidentes, los especialistas apuntan a que la solución

está en el uso de gafas homologadas específicas para la conducción. Igual que se usan ya gafas específicas en ciertos deportes de riesgo deberían

Pide consejo a un óptico optometrista

Si eres usuario de gafas y conduces, un óptico-optometrista puede orientarte sobre el tipo de gafas más adecuadas para tu caso. Evitar los riesgos es importante a la hora de decidirte por el diseño, tipo de cristales y materiales más convenientes para el uso que le vas a dar a tus gafas.

utilizarse también en la conducción unas que estuviesen homologadas.

CRISTALES Y MONTURAS ADECUADAS

Según un estudio del Instituto de Seguridad Vial de Fundación Mapfre, las gafas con cristales minerales u orgánicos no son recomendables para conducir porque pueden astillarse, con el consiguiente riesgo de que entren pequeños fragmentos en el ojo si estalla el airbag.

Tampoco son las más adecuadas para la conducción las gafas con montura al aire, semi al aire o metálicas muy frágiles, puesto que tienden a romperse más con el impacto del airbag que una montura cerrada y sólida, que en la mayoría de los casos no se fracturan, protegiendo los ojos.

Especial precaución deben tener las personas operadas de cataratas, glaucoma o cirugía refractiva, porque en su caso, los ojos tienen una mayor sensibilidad al efecto de la colisión y, por ello, deben elegir gafas que



Nunca desactives los airbags de tu vehículo a no ser que sea estrictamente necesario. Puede salvarte la vida o evitarte lesiones

ofrezcan elevada resistencia para evitar así lesiones oculares graves.

CORRECTA DISTANCIA AL VOLANTE

Mantener una distancia adecuada respecto al volante también es importante a la hora de prevenir daños en los ojos en caso de accidente. Se recomienda situarse a unos 45 centímetros del volante; es decir, los brazos deben estar estirados, pero

ligeramente flexionados. Esta colocación se mantendrá siempre, y el conductor no debe acercarse más, aunque se sienten pasajeros en el asiento de detrás. De esta manera, el impacto del airbag en los ojos y en la cara, si se activara en cualquier colisión, será menor que si nos situamos más cerca. No hacemos esta advertencia en vano, puesto que, según el mencionado estudio, el 26 por ciento

de los conductores se sitúa a menos de 42,5 centímetros del centro del volante.

Y ya que estamos tomando medidas para aumentar nuestra seguridad, no olvidemos el uso del cinturón, que tal y como se ha demostrado, reduce el riesgo de muerte en caso de siniestro hasta en un 9,5 por ciento cuando actúa en conjunción con el airbag.

GAFAS DE REPUESTO EN EL COCHE: ACONSEJADAS, NO OBLIGATORIAS

En el permiso de conducción de las personas que necesitan gafas correctoras o lentillas aparece el número 01 en el apartado "Observaciones". Esta indicación quiere decir que el uso de correctores de la visión es obligatorio para estas personas, y el hecho de no llevarlos puestos durante la conducción es sancionable.

Lo que no es de obligado cumplimiento es el llevar unas gafas de repuesto en el coche. No obstante, es muy aconsejable llevar siempre en la guantera otras gafas en buenas condiciones y con la misma graduación, para poder usarlas si surge cualquier imprevisto, como que nuestras gafas habituales se nos hayan roto o estropeado. 



CÓMO EVITAR el riesgo de choque a baja velocidad

- Respetar la distancia de seguridad entre vehículos.
- No realices adelantamientos cuando hay tráfico muy intenso o en atascos.
- Respetar siempre los "stop", "ceda el paso" y semáforos en ámbar, mirando a ambos lados las veces necesarias antes de continuar la marcha.
- Extrema estas precauciones por la noche y siempre que hay mala visibilidad por lluvia, nieve, niebla...

VOLEY PLAYA

Diversión sobre la arena

Calor, sol, aire, arena y... ¡mucha diversión! El voley playa es la estrella del verano y, quien más o quien menos, se ha animado a darle unos toques al balón durante la jornada playera.

Quienes practican este divertido deporte se ven obligados a tomar las debidas precauciones. Los rayos ultravioleta son el principal peligro al que se exponen los jugadores, por ello, jugar al voley playa y llevar gafas de sol es casi obligatorio. Pero también lo es la protección de la piel; son muchas las horas que se pueden pasar bajo el sol y la piel también está expuesta a sufrir quemaduras y lesiones. Para este fin, además del empleo de crema solar

¿De qué color?

El color de la lente dependerá del uso y de las circunstancias climatológicas:

- Lente de color rosada o rojiza si practicas este deporte a primera hora de la mañana o bien a última hora de la tarde.
- Lentes oscuras marrones o grises si es a mediodía.



Las gafas adecuadas

Banda para el sudor: Las gafas deben tener un recubrimiento en la parte interna de la frente para que la montura quede bien fijada a la cara y no se deslice debido al sudor.

Sistema de ventilación: pequeños orificios para que las lentes no se empañen con el sudor.

Lentes polarizadas: evitan la reflexión de la luz en la arena.

Lentes espejadas: estas lentes ofrecen la máxima protección frente a los rayos UVA.

Hidrofóbicas: recubrimiento de la lente permanente que impide que el agua deje marcas.

Material policarbonato: resistencia al impacto y durabilidad en caso de caídas.

Cinta elástica ajustable.

Sistema flotador: mantiene las gafas a flote en caso de caída al agua.

Máxima protección frente a las radiaciones: las gafas también deben proteger al jugador frente a los rayos UVA, UVB y UVC.

Diseño envolvente: es fundamental para que la arena no penetre en los ojos.

con un factor de protección alto por todo el cuerpo (ojo con los pies), es aconsejable el uso de gorras, y ropa que cubra las zonas sensibles, pero que a su vez aporte comodidad para ejecutar los movimientos que requiere este deporte.

¡POLARÍZATE!

Los amantes del voley playa han de tomar medidas para evitar que los rayos ultravioleta dañen su salud visual.

Es frecuente que al jugar en un terreno al aire libre la arena entre en los ojos; en este caso, habrá que recurrir al empleo de lágrimas artificiales para limpiar bien el ojo de los restos de arena. Recuerda que nunca debes frotar los ojos si te entra arena, pues puedes provocar heridas en la córnea o en el interior de los párpados.

Para proteger nuestros ojos de los daños solares las gafas de sol polarizadas resultan la mejor opción.

La inversión en unas buenas gafas de sol es un dinero muy bien gastado. Unas buenas gafas te permiten reaccionar rápidamente al juego y obtener un ángulo de visión lo más amplio posible para controlar el balón en todo momento.

No olvides también llevar al partido una gorra con visera y si la arena está que arde, unos calcetines de algodón, lycra, caucho o neopreno para protegerte de las altas temperaturas y quemaduras. 

Otitis externa

El mal del nadador

Con la temporada de piscinas pueden aparecer las otitis externas, una infección que puede llegar a ser muy molesta.



Existen diferentes tipos de otitis dependiendo de la zona del oído en la que surja la infección. En concreto, la otitis externa aparece en el oído externo, el cual está formado por el pabellón auricular (la oreja) y el conducto auditivo externo (situado entre la oreja y el tímpano). Dicho conducto está recubierto de piel, que es especialmente vulnerable. Pues bien, cuando esta piel se inflama por una infección de bacterias u hongos, surge la otitis. Por lo general, la otitis externa es

benigna y responde bien al tratamiento local con analgésicos y a una limpieza por aspiración, que debe realizar el médico especialista. Bien tratada es una enfermedad que, aunque muy dolorosa, se cura sin dejar secuelas. Pese a que la otitis externa puede afectar a cualquier persona, están más expuestas aquellas que padecen enfermedades de base, como inmunodeficiencias y diabetes, en las cuales esta puede adquirir una forma de evolución grave, como es la otitis externa maligna. 🗣️

4 reglas para que no te ataque

Tras el baño seca bien los oídos. Emplea una toalla limpia, en la que no queden restos de arena o crema solar, para evitar la proliferación de hongos o infecciones.

Vigila bien la salubridad de las aguas donde nadas. Evita sumergirte en aguas de dudosa procedencia, piscinas mal tratadas, ríos o estanques en los que el agua quede reposada. Son caldo de cultivo de gérmenes y bacterias, que entre otros lugares atacarán a tus oídos.

Emplea tapones para la natación. 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.

Ojo con las zambullidas precipitadas. Al entrar en el agua, es preferible hacerlo de forma escalonada, una gran zambullida provoca la entrada de agua en el interior del oído y la aparición de infecciones.

Señales y síntomas de alerta

- Dolor de oído, que empeora cuando se tira de la parte externa del oído o se hace presión sobre este.
- Dolor al masticar.
- Picor en el canal auditivo.
- Hinchazón del canal auditivo.
- Rojez en la oreja.
- Ganglios de cuello y cabeza aumentados y dolorosos.
- Supuración del oído.

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

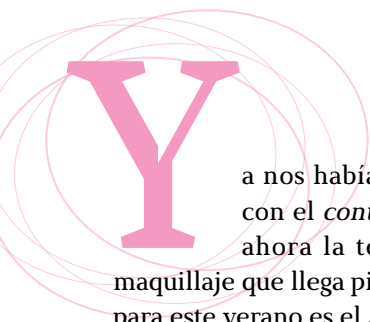
Con la confianza del Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas y la Federación Española de Asociaciones del Sector Óptico.



Strobing

TENDENCIA DE
MAQUILLAJE
PARA ESTE
VERANO

Una nueva tendencia de maquillaje entra en escena este verano: el *strobing*, o lo que es lo mismo, acentuar los puntos de luz del rostro.



Ya nos habían cautivado con el *contouring*, pero ahora la tendencia de maquillaje que llega pisando fuerte para este verano es el *strobing*, más apropiada para las pieles claras y los días de calor.

La modelo Miranda Kerr luce siempre un rostro radiante, ahora ya sabemos que su secreto es esta técnica que consigue un look rostro luminoso y saludable.

Usado por cantidad de celebrities, el *strobing* se ha empleado desde hace años por los maquilladores profesionales, pero parece que algún genio del marketing ha tenido la idea de relanzarlo ahora a Hollywood, y por extensión al mundo entero.

ROSTRO LUMINOSO

El *strobing* acentúa los puntos de luz del rostro (el arco de cupido sobre los labios, la frente, la zona alta de las sienes, la parte superior de los pómulos y la barbilla) y crea dimensión y definición usando exclusivamente luces y reflejos. El resultado: un rostro de lo más natural. Se aplica con la ayuda de un corrector y un iluminador. Gracias a ello es posible estructurar todo el rostro al tiempo que se le proporciona brillo y esplendor.

Los amantes del *strobing* argumentan

que no es necesario usar maquillaje de contorno oscuro (el empleado tradicionalmente para el *contouring*) porque, al atraer la luz al rostro con el iluminador en puntos estratégicos, los contornos y los volúmenes se dibujan solos.

Por ello, si tienes la tez clara o no acabas de verte favorecida con el *contouring* prueba esta técnica que te proporcionará un cutis más natural y evitarás tanto brochazo de claroscuro.



UNA FILOSOFÍA DE PIEL SANA

El *strobing* no es solo una técnica de maquillaje, sino una filosofía que radica también en lucir un cutis de muñeca, natural, sin imperfecciones y que irradie salud y vitalidad. Para ello es fundamental el cuidado de la piel, desmaquillándola cada día con productos adecuados y aplicando cremas hidratantes, sérums...

PASOS PARA UN STROBING PERFECTO

1 Si tienes la piel grasa o mixta, aplica Primer (prebase) por todo el rostro dando un suave masaje. Son recomendables los *Primer* alisadores de poros. Con este producto evitarás demasiado brillos y se pierda el efecto luminoso que quieres conseguir.

2 Aplica con la brocha, mediante pequeños toques, una base ligera de un tono similar al de tu piel por todo el rostro.

3 Aplica corrector en la zona de la ojera, el pliegue nasogeniano y los laterales de la nariz y difumina con pequeños toques con el dedo.

4 Sella el corrector con unos polvos traslúcidos para que el acabado sea duradero.

5 Utiliza un iluminador líquido de un tono similar a tu piel y con algo de brillo y aplícalo con el dedo o con una brocha lengua de gato difuminando el producto sobre todas las partes que más sobresalen de la cara donde la luz se refleja y destaca naturalmente: frente, parte alta de los pómulos, tabique nasal, arco de cupido del labio y mentón. Para difuminar el exceso de producto puedes usar una brocha de abanico o una brocha de rostro para difuminar (mofeta, *kabuki*...).

6 Aplica un colorete en crema en un tono rosado o melocotón.

7 Aplica una buena capa de máscara de pestañas, define tus cejas y maquilla los labios con tonos naturales y texturas brillo. 

NO APTO PARA PIELES OSCURAS

Si tu piel es oscura olvídate del *strobing*. En su lugar, puedes optar por el *contouring* o un maquillaje bronceado con toques de iluminador con destellos dorados.

¡ADICTAS AL STROBING!



Miranda Kerr



Gisele Bündchen

Rosie Huntington-Whiteley



Jennifer López



Disfruta solo de lo bueno del SOL

Y evita los daños provocados por los rayos UV



Nuestros ojos son herramientas casi perfectas que cuentan con mecanismos de protección frente a la radiación solar, como los párpados, las pestañas y otras estructuras internas, que bloquean parte de los rayos ultravioletas, aunque no la cantidad suficiente para evitar los daños que puede provocar una exposición prolongada al sol sin unas gafas dotadas de los filtros adecuados.

¿QUÉ TIPOS DE RADIACIÓN UV EXISTEN?

La radiación UV se clasifica, según su comportamiento en la atmósfera terrestre, en tres tipos.

- **Tipo C (UVC).** Son los más peligrosos, aunque afortunadamente la

La radiación UV es fundamental para la vida, pero también tiene su parte negativa: algunos tipos de radiación UV suponen una grave amenaza para la salud de nuestros ojos.

capa de ozono ejerce como barrera y evita que alcancen la superficie de la Tierra.

- **Tipo B (UVB).** Estos rayos sí atraviesan la atmósfera. Son los más perjudiciales para la salud y los principales responsables del daño ocular.

- **Tipo A (UVA).** También atraviesan la atmósfera. Aunque son menos dañinos, también debemos protegernos de ellos. Producen el bronceado de

la piel y las reacciones de fotosensibilidad.

¿QUÉ LESIONES PRODUCE LA RADIACIÓN SOLAR EN LOS OJOS?

- **En la córnea:** los UVB pueden provocar queratitis, como suele ocurrirles a los esquiadores en la nieve. Esta lesión corneal provoca fotofobia y una sensación de arenilla dentro de los ojos.

En las horas centrales del día, entre las 12 y las 4 de la tarde, la radiación alcanza su mayor intensidad, incluso cuando el cielo está nublado

● **En la conjuntiva:** los 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.

● **En el cristalino:** la opacificación del cristalino es la acción más habitual de los rayos UVB, lo que da lugar a las cataratas.

● **En la retina:** la radiación del sol puede llegar a “quemar” la retina foveal, por ejemplo, si vemos un eclipse solar sin la protección adecuada. Además, pueden haber una relación entre la radiación solar y la degeneración macular asociada a la edad (DMAE).

● **En los párpados:** el sol puede provocar lesiones cutáneas que pueden desarrollar un cáncer en la piel de los párpados.



Los ojos y la piel son los órganos más susceptibles a los efectos nocivos de la radiación UV

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 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. El óptico-optometrista te ayudará a elegir el mejor filtro y la calidad de este.

¡OJO! NO TODAS LAS GAFAS OSCURAS PROTEGEN

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.

¿CUÁNTO TIEMPO HACE FALTA PARA QUE APAREZCAN LOS DAÑOS?

En las playas como en la montaña se da un elevado número de lesiones oculares por falta de prevención. El tiempo de exposición al sol para que lleguen a producirse lesiones graves en un lugar nevado, y sin lentes protectoras adecuadas, es de una a tres horas. En la costa, el tiempo se amplía algo más, porque el grosor de la atmósfera es mucho mayor y la reverberación de la luz en el agua y en la arena es de una intensidad menor que la producida por la nieve. ▢



MÁS CUIDADO CON LOS NIÑOS

De las radiaciones solares debe protegerse con mayor cuidado la población más joven y, sobre todo, los menores de 18 años, ya que es el grupo de población que todavía no ha desarrollado completamente los filtros naturales que protegen de las radiaciones solares. Los deportistas que practican su actividad al aire libre y las personas mayores también deben proteger sus ojos con gafas de sol de calidad.

LA VISIÓN

en la edad madura

El paso del tiempo va dejando su impronta en nuestro cuerpo y por supuesto también en nuestros ojos. En principio, estos cambios no tienen por qué suponer una disminución de nuestra calidad de vida, pero conviene conocer cuáles pueden ser los síntomas tempranos de alguna enfermedad que acabe

A partir de los sesenta años, nuestro sistema visual experimenta una serie de cambios, por lo que debemos prestar atención a los que puedan encontrarse detrás de algún problema ocular.

amenazando nuestra visión. La pérdida de visión afecta a la movilidad e incrementa el riesgo de caídas, entre otras limitaciones. Además, en

muchos casos estas alteraciones pasan desapercibidas durante un largo tiempo hasta que sus consecuencias son casi irreversibles. 

¿Cómo afecta el envejecimiento a nuestros ojos?

REDUCCIÓN EN EL TAMAÑO DE LA PUPILA. A medida que envejecemos, los músculos que reaccionan ante la luz y controlan el tamaño de la pupila pierden fuerza. Esto hace que la pupila se vuelva más pequeña y reaccione peor ante los cambios en la iluminación ambiental. Por esta razón, las personas de más de sesenta años necesita tres veces más luz ambiental para leer cómodamente que aquellos que tienen 25 años. Además, las personas maduras tienen más probabilidades de sufrir deslumbramiento cuando salen de estancias con iluminación tenue, como una sala de cine. Las gafas con lentes fotocromáticas y los tratamientos antirreflejantes pueden ayudar a reducir este problema.

OJO SECO. Con los años, nuestro cuerpo produce menos lágrimas, después de la menopausia.

PÉRDIDA DE VISIÓN PERIFÉRICA. El envejecimiento causa una pérdida de visión periférica, ya que el tamaño de nuestro campo visual decrece aproximadamente entre uno y tres

grados por cada década de la vida. Cuando se llega a los setenta u ochenta años, se puede haber experimentado una pérdida del campo visual periférica de entre 20 y 30 grados.

MENOR PERCEPCIÓN DEL COLOR. La sensibilidad de las células en la retina que son responsables de una visión del color normal disminuye a medida que envejecemos, haciendo que los colores se vuelvan menos brillantes y el contraste entre diferentes colores menos perceptible.

DESPRENDIMIENTO DE VÍTREO. Con el paso del tiempo, el vítreo, una sustancia gelatinosa que se encuentra en el interior del ojo, empieza a licuarse y separarse de la retina, haciendo que percibamos esas características “moscas volantes” y, en ocasiones, destellos de luz. Este desprendimiento de vítreo, es normalmente inofensivo. Pero estos síntomas pueden indicar también el principio de un desprendimiento de retina, un problema que puede causar ceguera si no se trata inmediatamente.

¿Cuáles son los problemas visuales asociados a la edad?

DEGENERACIÓN MACULAR ASOCIADA A LA EDAD. Esta alteración afecta a la mácula y origina pérdida de la visión central, imprescindible para actividades como leer, conducir, ver la televisión o reconocer caras. La mácula es la parte de la retina que nos permite distinguir detalles y percibir colores.

RETINOPATÍA DIABÉTICA. La diabetes puede causar un daño progresivo a los diminutos capilares sanguíneos que irrigan la retina, que acaban dejando escapar sangre y otros fluidos, lo que provoca inflamación del tejido retiniano y visión borrosa. Cuanto más tiempo lleve una persona padeciendo diabetes, más probabilidades tiene de desarrollar retinopatía diabética, lo que incrementa el riesgo de ceguera.

DESPRENDIMIENTO DE RETINA. Es un desgarro o separación de la retina del tejido subyacente. Puede estar causado por un traumatismo en el ojo o la cabeza, problemas de salud como la diabetes o desórdenes inflamatorios del ojo. Pero la mayoría de las veces ocurre de manera espontánea como resultado de los cambios del fluido vítreo que se encuentra en la parte posterior del ojo. Si no se trata a tiempo, puede provocar una pérdida permanente de visión, por lo que, si se observan cambios en las manchas o destellos de luz, conviene acudir cuanto antes al especialista.

CATARATAS. Son áreas borrosas u opacas en el cristalino del ojo. Dependiendo de su tamaño y localización, pueden interferir con la visión, ya que impiden que la luz pase fácilmente a través del cristalino. Las cataratas a menudo se forman lentamente, sin ningún síntoma. Aunque algunas permanecen reducidas, otras se agrandan y afectan a la visión, provocando un descenso de la sensibilidad al contraste y una percepción más opaca de los colores.

GLAUCOMA. Es una enfermedad degenerativa causada por un aumento de la presión dentro del ojo que acaba dañando el nervio óptico, provocando una pérdida de visión. Esta pérdida de la visión no se manifiesta hasta que el daño en el nervio óptico está muy avanzado, a lo que hay que sumarle que la mayoría de la gente que sufre glaucoma no presenta síntomas ni dolor en una etapa temprana. De ahí la importancia de que las personas maduras y las que cuentan con antecedentes familiares de glaucoma acudan a revisiones visuales periódicas.

OJO SECO. Es un problema común caracterizado por una cantidad insuficiente o una mala calidad de las lágrimas que lubrican el ojo. Las lágrimas son necesarias para mantener la salud de la superficie ocular y conseguir una visión clara.

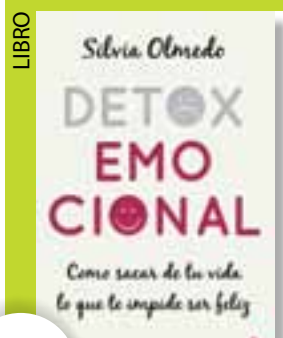
BAJA VISIÓN. La baja visión, que suele manifestarse a edades avanzadas como consecuencia de muchas de las enfermedades anteriormente descritas, implica que la visión no puede mejorarse con gafas, lentes de contacto, medicinas o cirugía, lo que dificulta la rutina diaria de las personas que la padecen.



¡Prevenir es vivir!

- Visita con regularidad a tu médico para detectar enfermedades como la diabetes o la hipertensión, ya que pueden suponer una amenaza para la visión.
- Acude a un examen ocular completo al menos una vez al año.
- Ten en cuenta los riesgos de desarrollar enfermedades oculares, como los antecedentes familiares de diabetes o de enfermedades oculares.
- Acude a un óptico-optometrista si experimentas una pérdida o disminución de la visión, dolor ocular, lagrimeo, visión doble, enrojecimiento o hinchazón del ojo o del párpado.
- Utiliza siempre gafas de sol y sombrero al aire libre, ya que el exceso de luz solar sin protección puede elevar el riesgo de sufrir cataratas.

LIBRO



EDITORIAL: Temas de Hoy.

Detox emocional Cómo sacar de tu vida lo que te impide ser feliz

La psicóloga Silvia Olmedo, una estrella de la televisión en América Latina, aborda el tema de las emociones erróneas a partir de la corriente detox que nos invade: eliminar todos los aspectos tóxicos de las emociones que nos impiden avanzar en la vida. Se trata de buscar el equilibrio emocional y la felicidad, suprimiendo lo que nos resta: tóxicos sociales, tóxicos digitales, pensamientos y rutinas tóxicas... y quedarnos solo con lo que nos aporta positivamente.

Caravaggio y los pintores del Norte

La exposición se centra en la figura de Michelangelo Caravaggio y en su influencia en el círculo de pintores del norte de Europa que, fascinados por su obra, difundieron su estilo. En la muestra se exhibirá un conjunto de piezas que abarcan el curso de la carrera de Caravaggio, desde el período romano hasta las emotivas pinturas oscuras de sus últimos años, junto a una selección de obras de sus más destacados seguidores en Holanda, Flandes y Francia.



EXPOSICIÓN

DÓNDE: Museo Thyssen-Bornemisza (Madrid).
CUÁNDO: Del 21 de junio al 18 de septiembre de 2016.

CONCIERTO



DÓNDE: Teatro Monumental (Madrid).
CUÁNDO: 5 de junio de 2016.

Elvis Costello

Casi 30 años de carrera como músico tiene Elvis Costello a sus espaldas. La lista de colaboraciones y composiciones es casi interminable. Ahora regresa con *The Imposters* Pete Thomas, Steve Nieve y Davey Faragher, o sea, dos terceras partes de *The Attractions*, para intentar una vuelta a los orígenes que le hicieron grande. Costello y su 'nueva' banda han demostrado que el rock'n'roll, el pop guitarrero y la *New Wave* siguen siendo estilos vivos pese a ser ya clásicos.



La cena de los idiotas

La cena de los idiotas inicia una nueva andadura con un renovado reparto que incluye el regreso de Agustín Jiménez y las incorporaciones de Ramón Langa y Santiago Urrialde. La obra de Francis Veber es ya un clásico del humor que lleva años representándose con éxito en los escenarios de todo el mundo. Esta versión, escrita y dirigida por el otrora protagonista Josema Yuste.

TEATRO

DÓNDE: Teatro Rialto (Madrid).
CUÁNDO: Desde el 1 de julio hasta el 11 de septiembre de 2016.

Director

Juan Carlos Martínez Moral

Comité Editorial

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

Coordinador Editorial

José M. Valdés
chema@grupoicm.es

Directora Editorial

Rosalía Torres
rosalia@grupoicm.es

Diseño e ilustración

Pablo Morante
pablo@grupoicm.es

EDITA



Avenida San Luis, 47

28033 Madrid

Tel: 91 766 99 34

Fax: 91 766 32 65

consejos@grupoicm.es

www.grupoicm.es

Director General

Ángel Salmador
salmador@grupoicm.es

Director Comercial

Juan Carlos Collado
publicidad@grupoicm.es

Directora de Publicaciones

Sonsoles García
sonsoles@grupoicm.es

Administración

África Hernández
africa@grupoicm.es

Suscripciones

Iryna Shcherbyna
suscripciones@grupoicm.es

Depósito Legal:

M-49745-2008

ISSN: 2340-4701

THE CLEAREST LENSES ON THE PLANET


COSTA
DESIGNER SUNGLASSES



Líderes en **proyección** organizada
del sector óptico y audiológico

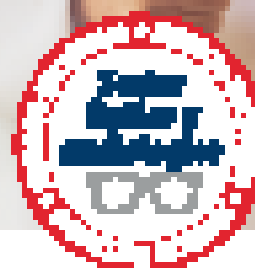
OPTI BOX* 10

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



Llévate al MÁXIMO beneficio exclusivo para
ópticos **ópticos.com** que te permite llegar
a más clientes con la garantía del especialista
en **proyección organizada**.

ópticos.com incluye 10 cajas vacías que
podrás enviar hasta 2 kilos de mercancía
de forma segura y segura a cualquier
destino (para más detalles por favor lee las
y condiciones M&C)



Correos Express

Llámanos ahora y recibe
en **ópticos.com**

☎ 902 1 22 333

o solicita por e-mail:
opticos@correos-express.com
o por fax 91 870 30 64

con la certificación del Consejo Nacional de Colegios de Ópticos-Expansión y la Federación Española de Asociaciones
del Sector Óptico.

