

CONSEJOS DE LA FUNDACIÓN



Salud visual

 www.funsavi.es

DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

Nº33

SALUD VISUAL

Evita que el ordenador
fatigue tus ojos

OÍR MEJOR

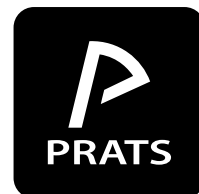
Claves para elegir
auriculares

INFO GAFAS

¿Cansado de verte igual?
Cambia de montura

En la

Vuelta al cole
¡Toca revisar su vista!



**LOS OJOS ESTÁN PREPARADOS PARA VER CON LUZ,
PERO NO PARA MIRAR LA LUZ.**

**NÚMERO DE PATENTE
ES - 2257976B2**



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

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

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

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

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

PROTEGE TUS OJOS DE LOS EFECTOS DAÑINOS DE LA LUZ

Localiza tu centro especializado CSR: www.certificadocsr.com

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

SUMARIO

NÚMERO 33

- 4 **Salud al día**
Noticias y calidad de vida.
- 6 **Pregunta a tu óptico-optometrista**
- 12 **Saber más**
Beneficios de la terapia visual.
- 14 **Info lentes**
Pautas para usar las lentes de contacto de forma fácil y segura.
- 18 **Salud visual**
Evita que el ordenador fatigue tus ojos.
- 24 **Oír mejor**
Elige los auriculares más apropiados para escuchar música.
- 26 **¿Qué es?**
La retinosis pigmentaria.
- 28 **Belleza**
Función de las cejas y las pestañas.
- 32 **Todo sobre...**
Alteración binocular.
- 34 **Agenda**
Citas culturales y de ocio.

8

Con el comienzo del nuevo curso, es importante asegurarse que el niño lo afronta en las mejores condiciones. Para ello es fundamental que vea correctamente, por tanto, ahora es un buen momento para que un Óptico-Optometrista revise su visión.



Carta a nuestros lectores

Dejamos el verano atrás y de nuevo nos toca adquirir nuestra rutina diaria. Los niños deben volver al colegio con todo lo que ello supone, nuevos libros, más deberes, nuevas clases extraescolares. Para la mayoría de ellos estos cambios son una motivación, pero para otros puede llegar a ser un problema porque no son capaces de seguir el ritmo de la clase. El origen de esta apatía es frecuentemente un defecto refractivo, y es que es considerado una causa de fracaso escolar. Para evitar esta situación es importante llevar a los pequeños a un Óptico-Optometrista para que examine su visión e indique si es necesario que use gafas.

Los más mayores también tenemos nuestra "vuelta al cole", la oficina nos espera con una larga lista de tareas pendientes por hacer. Sin embargo, calma, no es cuestión de terminar todo en un solo día, porque además de correr el riesgo de no realizarlas bien, nuestros ojos se pueden resentir. Tómate tu tiempo, haz descansos y no te olvides de ponerte tus gafas o lentes de contacto si las necesitas. Como en el caso de los niños, también puede ser un buen momento para hacerte una revisión y valorar si necesitas graduar tus gafas.

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

22

Aunque no tengas que cambiar de lentes porque están bien graduadas, quizás ya estés cansado de verte siempre igual. Si es así, puede que sea el momento de cambiar la montura de tus gafas. Déjate asesorar por tu Óptico-Optometrista.



más
información

www.funsave.es





A desayunar ¡todo el mundo!

La creencia que tiene mucha gente de que saltarse las comidas ayuda a adelgazar es errónea. Una muestra de ello son los resultados del estudio multicéntrico de "Alimentación y Valoración del Estado Nutricional de los Adolescentes" (AVENA) que muestran un aumento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes como consecuencia de saltarse el desayuno. Según la profesora Ascensión Marcos, del Grupo de Inmunonutrición del departamento de Metabolismo y Nutrición del ICTAN (CSIC), "La omisión del desayuno está estrechamente vinculada a un descanso inadecuado. Acostarse tarde implica levantarse tarde, por lo que no hay tiempo para desayunar", hecho que lleva a los niños a comer más cantidad al medio día y alimentos menos saludables, como bollería industrial o refrescos azucarados.



Tener un corazón sano, depende de ti

Se colocan entre las primeras causas de muerte, sin embargo 8 de cada 10 enfermedades cardiovasculares son evitables siguiendo un estilo de vida saludable, tal y como indica la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA), la Fundación Española de Hipercolesterolemia Familiar y el Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO), en una

guía. En ella se pone de manifiesto el papel de la dieta y los preparados farmacéuticos de plantas medicinales a la hora de controlar los factores de riesgo cardiovasculares. El omega 3, los preparados de ajo y los fitoesteroles, son algunos de los aliados para evitar que el colesterol LDL o la tensión arterial aumenten sus niveles, algo que también beneficia a la salud visual.



Vida laboral y personal ¿compatibles?

Parece ser que a los españoles les resulta difícil compatibilizar su trabajo con su familia, según el estudio sociológico "Conciliación y Familia", realizado por la Fundación Pfizer. En concreto lo que indica el trabajo es que casi un tercio de la población activa española tiene problemas para conciliar su vida laboral y personal, tras entrevistar a 1.500 personas mayores de 16 años. Esto les sucede especialmente a los trabajadores de entre 35 y 49 años, con estudios superiores, residentes en grandes ciudades; así como quienes trabajan por cuenta ajena, con jornada laboral partida, con actividad en la empresa privada y los que trabajan más de 40 horas a la semana. También encuentran dificultades las parejas con hijos menores de 15 años. Como solución los expertos destacan que es necesario racionalizar los horarios, gestionar el tiempo con eficacia y que haya una mayor flexibilidad.

Nos hacemos mayores

Parece contradictorio, pero lo cierto es que el sector de la población que más ha crecido es el de las personas mayores de 85 años, y es que en las últimas tres décadas se ha duplicado. Esto significa que cada vez vivimos más años, algo digno de celebrar, pero que conlleva afrontar los servicios sanitarios desde otra perspectiva. Así lo indica la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG), ya que a medida que se envejece, aumenta la probabilidad de padecer más enfermedades, se tiene más dependencia y fragilidad, lo que supone que se deba invertir más en el cuidado de estas personas. Los especialistas indican que para ello es necesario que diferentes especialidades generalistas trabajen transversalmente en varias disciplinas, que haya un soporte rápido domiciliario, y que se incremente la atención geriátrica y la interacción geriatria-atención primaria, entre otras medidas.



¿Realmente merece la pena fumar?

Además del coste económico que supone, lee algunos de los efectos adversos que provoca, según la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica:

- En España mueren 50.000 personas al año a causa del tabaco.
- El 20 por ciento de las muertes producidas por enfermedades cardiovasculares y el 30 por ciento de las de cáncer.
- El tabaco mata a casi 6 millones de personas cada año en todo el mundo, cifra que es probable que ascienda a 8 millones en 2030.
- También resulta un enemigo directo de la salud visual, ya que incrementa el riesgo de padecer DMAE, cataratas y ojo seco, entre otros problemas.
- El humo del tabaco contiene más de 4.000 productos químicos, de los cuales se sabe que al menos 250 son nocivos, y más de 50 causan cáncer.
- Es el responsable del 80 por ciento de los casos de enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).
- Aumenta la muerte súbita en mujeres lactantes y dar a luz a niños con bajo peso de nacimiento.





Salud ocular

¿Por qué me levanto con los ojos hinchados?

Mercedes. Cuenca.

Es algo normal y, a no ser que sea molesto o se presente con dolor, no hay que darle mayor importancia. La hinchazón se debe a que mientras dormimos la circulación linfática es más lenta, lo que conlleva una acumulación de líquido en los tejidos del párpado inferior. Como la piel de esta zona es muy delgada, la hinchazón es más notable. En cuanto te levantas y caminas un poco, la acumulación desaparece.

Lentes

Creo que mi bebé tiene ambliopía porque parece que tiene una leve bizquera, ¿qué debo hacer?

Esther. Madrid

En bebés no es fácil detectar la ambliopía. Algunas señales que pueden delatarla es que tenga dificultad para seguir con la vista un objeto en movimiento, que gire la cabeza con movimientos anormales o, como dice, que tenga una leve bizquera. Si nota algo anormal, hable con un Óptico-Optometrista, ya que la ambliopía se puede detectar en el primer examen visual que se hace a los niños.

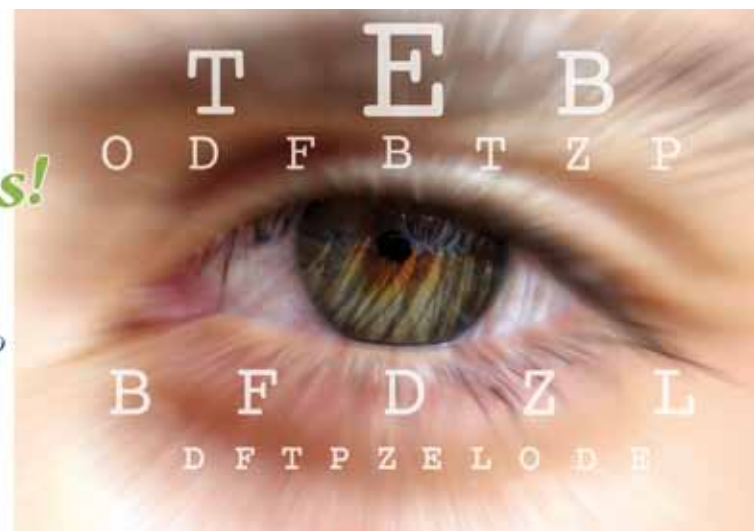


**TUS OJOS SON
PARA TODA LA VIDA**
¡Cuídalos!

 **Revisa tu salud visual**

 **Adquiere tus productos de uso optométrico solo en establecimientos sanitarios de óptica**

 **Consulta al óptico-optometrista, profesional de la salud visual**



Gafas

Las gafas de sol con lentes espejadas, además de estar de moda, ¿son beneficiosas?

Daniel. Alicante

Sí, para ciertas ocasiones es recomendable su uso porque su capa espejada reduce la cantidad de luz reflejada que pasa hacia los ojos, por lo que favorecen un mayor confort. También disminuyen el resplandor, por lo que se recomienda su uso cuando se vayan a realizar actividades donde hay mucha luz, como conducir, o al practicar deportes de nieve, montaña, o náuticos. Y, por supuesto, protegen a los ojos de los rayos UV, de hecho algunas ofrecen hasta un 100% de protección.



Salud visual

Para estudiar, ¿es mejor la luz natural o la artificial?

Carmen. Gijón

Depende del tipo de luz artificial que utilices y de la intensidad de luz natural que llegue a tu mesa de estudio, pero por lo general es más recomendable la natural porque el ojo se encuentra más cómodo. Con la luz artificial suelen surgir zonas de contraste de iluminación, lo que puede provocar fatiga visual. Por ello, intenta que tu mesa esté cerca de la ventana.

Lentes de contacto

Algunos días me olvido de limpiar mis lentes de contacto, ¿es perjudicial?

Antonio. Salamanca.

Las lentes de contacto se deben limpiar a diario. De hecho, una de las principales causas de deterioro de la lente y de la aparición de problemas oculares es la falta de higiene. Los depósitos de productos lagrimales, los de grasas y cosméticos, y los que surgen por la contaminación ambiental, entre otros, contribuyen al deterioro, y a posibles infecciones. Las lentes de contacto se deben limpiar a diario utilizando productos específicos para ello.

escribenos

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



En la vuelta al cole ¡Revisa su vista!

REDACCIÓN. *Es en la edad escolar cuando se puede detectar y tratar de forma precoz un defecto refractivo.*

Las cifras no engañan, según los datos del Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas un tercio de los casos de fracaso escolar está directamente relacionado con problemas visuales sin corregir. No nos debe extrañar esta relación, ya que un 80 por ciento de la información que los niños reciben durante las actividades escolares es a través de los ojos, siendo de un cien por cien cuando nos referimos a las tareas de lectura.

Gozar de una buena visión es importante a cualquier edad, pero lo cierto es que durante la infancia es un sentido crucial para el correcto desarrollo físico y formativo del niño. Lo "bueno" de detectar un defecto refractivo a estas edades es que se puede tratar de forma precoz, sin embargo no siempre resulta fácil porque el pequeño no se suele quejar, por eso hay que fijarse en si realiza algún movimiento raro con la cabeza al leer o si no presta demasiada atención en clase y, sobre todo, llevarle todos los años a una revisión visual para que un Óptico-Optometrista la evalúe

Lentes de contacto, también son una opción

Si el especialista da su visto bueno, las lentes de contacto son una buena alternativa para los niños, especialmente cuando comienzan a ser más mayores y se preocupan por su aspecto físico. La edad ideal para empezar a usarlas es cuando ya tiene la habilidad suficiente para manipularlas por sí sólo, y es responsable para poder seguir las pautas de higiene y mantenimiento apropiadas.

Si necesita gafas...

Algunos niños se toman esta noticia como un drama. Hay que cambiarles esta idea porque si no se negarán a ponerse las gafas, lo que agravará el problema. Por ello, ve con él al establecimiento de óptica, hazle participe en la elección del modelo de gafas, transmítele mensajes positivos, como que le sientan muy bien, que es algo divertido diciéndole, por ejemplo, que piense en su color preferido para elegir sus gafas. Una vez que las tengáis, debes explicarle que se las tiene que poner, motívale diciéndole que sus gafas son sus nuevas "compañeras" y que tiene mucha suerte de poder usarlas porque se sentirá mejor.

El tipo de lente tendrá que indicarla el Óptico-Optometrista, aunque se suelen decantar por la de policarbonato porque es más fina y segura, lo que reduce el riesgo de lesión ocular en el caso de que se rompa.



Un niño, especialmente en edades tempranas, no suele quejarse de que no ve bien porque piensa que lo que aprecia es lo correcto

e indique si necesita seguir algún tratamiento. Y es que, si el defecto visual no se detecta ni se trata a tiempo, el cerebro se acostumbra a esa deficiencia, lo que favorece que pase aún más desapercibido y se agrave.

SEÑALES DE SOSPECHA

Un niño, especialmente en edades tempranas, no suele quejarse de que no ve bien, porque piensa que lo que aprecia es lo correcto. No tiene la capacidad para llegar a la conclusión de que si no es capaz de ver bien la pizarra o se le juntan las letras al leer es porque tiene un problema visual. Por ello, en vez de preguntarle es mejor observar sus reacciones, movimientos y respuestas ante un estímulo visual. En este caso los padres y profesores deben permanecer atentos y hablar entre ellos si observan algo "raro" que delate un defecto refractivo en el niño, como puede ser:

- Rechaza leer, no le gusta ni le interesa.
- Tiene dificultades para leer correctamente, aunque ya está en edad de hacerlo.
- Se salta líneas del texto y cambia las sílabas de las palabras.
- No es capaz de explicar lo que acaba de leer porque no lo entiende ni lo retiene en la memoria.
- Hace movimientos raros con la cabeza

cuando lee, la gira o mueve el libro.

- Se acerca demasiado al cuaderno al escribir y al libro al leer.
- Le lloran los ojos cuando está haciendo los deberes y/o se les ponen rojos.
- Parpadea de forma continua o frunce el ceño en clase al fijarse en la pizarra.
- Le duele la cabeza cuando sale de clase o al hacer los deberes.

Si el pequeño de la casa presenta alguno de estos síntomas o parecidos, acude al Óptico-Optometrista para que te explique qué le ocurre y pueda ponerle en tratamiento.

HORA DE IR A UNA REVISIÓN

Se estima que un 25 por ciento de los niños en edad escolar padece problemas visuales, como miopía, ojo vago y astigmatismo. Un detalle, se está observando un aumento de niños miopes debido al uso excesivo del ordenador, *tablets* y *smartphones*, es decir, por hacer un sobreesfuerzo para leer de cerca y en pantallas que, en muchas ocasiones, no presentan las características adecuadas para la lectura prolongada. Ahora que va a dar comienzo el nuevo curso es un buen momento para llevar al niño a una óptica y que le realicen una revisión, en la que no sólo se comprueba que puede ver bien a una cierta

► distancia, sino que también se evalúa la coordinación ocular, las habilidades de enfoque y el estado de salud de sus ojos; mientras que esta revisión también puede ser la clave para detectar alguna enfermedad como una retinopatía diabética.

Además, si empezamos desde edades tempranas a llevar al niño al Óptico-Optometrista aceptará las revisiones anuales como algo normal y lo adoptará como un hábito a lo largo de su vida, algo muy importante para su salud visual.

Se recomienda que el primer examen ocular se realice a los seis meses de edad, y a menos que se detecte algún problema, hacer el siguiente a los tres años, de nuevo antes de comenzar el colegio, para ya pasar a las revisiones anuales. ■

Sus problemas más comunes

Entre las anomalías visuales que se suelen detectar en los niños se encuentran:

MIOPÍA

El pequeño no ve bien los objetos que están alejados. Se puede detectar porque frunce el ceño para intentar ver.

HIPERMETROPÍA

En este caso no ve bien de cerca. Puede detectarse porque se acerca mucho al libro, tuerce la cabeza, y les puede doler la cabeza y tener lagrimeo porque fuerzan mucho la vista.

ESTRABISMO

El niño desvía los ojos y miran en direcciones diferentes. Se puede detectar a simple vista. El tratamiento debe aplicarse entre los seis y los ocho años.

ASTIGMATISMO

Es un problema de nacimiento (anomalía congénita), y provoca una visión deformada de los objetos. Suele venir acompañado de miopía o hipermetropía. Cuando lo tiene, el niño se queja de dolores de cabeza, no tolera bien la luz, se le ponen los ojos rojos y se los rasca porque tiene sensación de arenilla.

AMBLIOPÍA U OJO VAGO

Este problema se caracteriza por la poca visión en uno o ambos ojos. Es importante detectarlo lo antes posible para poder corregir el problema, ya que en edad adulta no es posible. La edad perfecta para seguir el tratamiento es entre los cinco y siete años.





El óptico-optometrista

un profesional de la salud visual

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

*Entre las principales funciones del **óptico-optometrista** destacan:*

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

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



**FUNDACIÓN
SALUD VISUAL**
DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

**Siempre
a su servicio**

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

Saber
más...

Terapia visual

Tus ojos también pueden ejercitarse



REDACCIÓN. Con esta terapia es posible mejorar ciertas capacidades visuales que no se corrigen con el uso de lentes o por medio de cirugía.

Ante un defecto refractivo disponemos de lentes graduadas según nuestras necesidades, o podemos recurrir a la cirugía ocular para modificar una alteración en la anatomía del ojo o en los músculos que le rodean. Son soluciones muy eficaces en la gran mayoría de los casos, pero ante otros problemas resulta más adecuado "entrenar" al sistema visual para que por sí solo corrija el problema que tiene. Esto se consigue mediante la terapia visual, ¿sabes en qué consiste?

¿Sabías que...?

La terapia visual resulta muy efectiva en niños, especialmente en problemas relacionados con la visión binocular que les puede afectar negativamente en el aprendizaje, la concentración, la lectura y la escritura.

"ENTRENAMIENTO" COMPLETO

Para poder ver correctamente no sólo necesitamos que nuestros ojos se encuentren en "plena forma", ya que el cerebro juega un papel fundamental, de hecho se puede decir que los ojos son una extensión física del cerebro. De la misma forma, para ver bien también necesitamos entender e interpretar la información que nos llega a través de ellos, por lo que necesitamos algo más que una buena agudeza visual.

Es por ello que ante ciertos problemas visuales necesitamos algo más que unas gafas o lentes de contacto, aquí es donde entra en escena la terapia visual. Se trata de un programa personalizado de actividades, ya que es diseñado y supervisado por un Óptico-Optometrista, que tiene como objetivo corregir ciertos problemas o mejorar las habilidades visuales por sí mismo. Con dichos ejercicios es posible mejorar tanto la capacidad de los ojos como de las áreas del cerebro que controlan la visión.

¿EN QUÉ CONSISTE?

Por regla general, la terapia visual se divide en dos partes, una más mecánica diseñada con ejercicios que los pacientes pueden realizar en casa a diario, durante 10 o 15 minutos. La otra parte se basa en el aprendizaje y automatización de las habilidades entrenadas, la cual se debe realizar bajo la supervisión de un Óptico-Optometrista. Para su desarrollo, el profesional puede usar lentes correctoras y terapéuticas, prismas, filtros ópticos, oclusores o parches oculares, dispositivos electrónicos, programas informativos o diferentes dispositivos de entrenamiento de la integración visual, motora y sensitiva. ■

Grandes resultados

Aunque como pasa con la mayoría de los tratamientos, los resultados dependen de cada persona, del problema que presenten y de la constancia en la terapia, lo cierto es que algunos pacientes obtienen grandes resultados, entre los que se encuentran el leer más rápido y con mayor grado de comprensión, notan que son más eficaces en el trabajo, y algo que para muchos es fundamental, apenas tienen dolores de cabeza. En concreto, se han observado mejoras en las siguientes habilidades:

- **Alineación ocular:** fundamental para no recibir la información visual distorsionada.
- **Fijación:** capacidad de mantener la visión en un punto sin que cause un gran esfuerzo.
- **Agudeza de cerca:** necesaria para leer, escribir, entre otras muchas acciones.
- **Variación en el enfoque de cerca a lejos y al contrario:** facilita ver sin distorsión a cualquier distancia, y poder retener la imagen.
- **Coordinación ocular:** básico para que ambos ojos trabajen a la par, y puedan transmitir al cerebro la imagen que perciben como una sola.
- **Percepción de profundidad:** clave para la visión en tres dimensiones, algo necesario al conducir, practicar deporte y coordinar ojo-mano.
- **Visión periférica o lateral:** necesaria para ubicarnos en el espacio.
- **Memoria visual:** una gran ayuda para recordar lo que hemos visto con anterioridad.
- **Percepción y discriminación:** favorece la capacidad de ver pequeños detalles rápidamente y con precisión. Cuando esta capacidad no está bien desarrollada podemos tener problemas para percibir letras con apariencia similar, por ejemplo.
- **La integración y el funcionamiento conjunto de las habilidades** de enfoque, fijación, fusión, visión periférica y simultaneidad ocular, el procesamiento mental en la lectura, la comprensión o la memorización, y la coordinación con el resto de los sentidos.

¿Me vendrá bien?

Si presentas alguno de estos problemas, tu Óptico-Optometrista puede indicarte seguir una terapia visual:

- Ambliopía y ojo vago.
- Estrabismo, en concreto para tratar una forma intermitente conocida como insuficiencia de convergencia (incapacidad para mantener los ojos alineados al leer).
- Disfunciones en el movimiento ocular.
- Otras alteraciones en la visión binocular como las forias (problemas leves de alineamiento ocular que pueden ocasionar fatiga ocular al leer).



Uso de lentes de contacto Más fácil y seguro *¡imposible!*

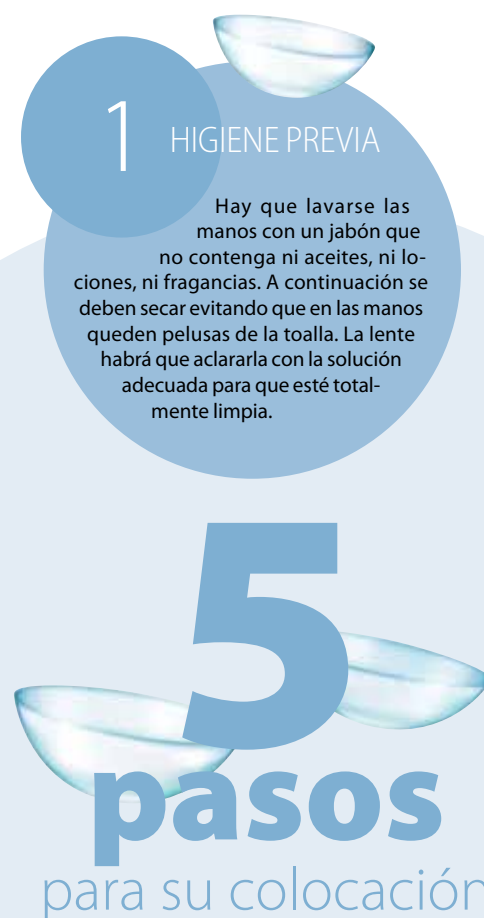
REDACCIÓN. A día de hoy aún hay personas que les echa para atrás el uso de lentes de contacto, cuando son una solución óptica más que recomendable.

Las hay rígidas, blandas, permeables a los gases, desechables o cosméticas, es decir, existen lentes de contacto para todo tipo de necesidades, algo que no se queda aquí, ya que gracias a los avances tecnológicos poco a poco se van presentando nuevos modelos y más avanzados.

Resultan muy fácil y cómodas de utilizar, de hecho hasta un niño puede ponérselas. Sin embargo, aún existen personas reacias a colocarse esta pequeña pieza sobre la capa lagrimal que recubre la córnea y la esclerótica. No hay razón para ello porque, por regla general, a la mayoría de las personas que las utiliza les resulta más cómodas y estéticas que unas gafas porque no se suelen caer, no se empañan, ni siquiera con la lluvia, entre otras ventajas.

ADAPTACIÓN PAUTADA

Cuando hemos decidido utilizar lentes de contacto, siempre bajo el consejo del Óptico-Optometrista que haya realizado una serie de exámenes para conocer las condiciones estructurales y funcionales del sistema visual del paciente, tenemos que ser conscientes de que el ojo se debe ir acostumbrando a llevarlas puestas. Por ello, el profesional recomienda que los primeros días se utilicen sólo algunas horas, alternando su uso con el



1 HIGIENE PREVIA

Hay que lavarse las manos con un jabón que no contenga ni aceites, ni lociones, ni fragancias. A continuación se deben secar evitando que en las manos queden pelusas de la toalla. La lente habrá que aclararla con la solución adecuada para que esté totalmente limpia.

2 COMPROBACIÓN

Antes de colocar la lente, se debe comprobar que está limpia y en perfecto estado. Además, asegúrate de que la estás cogiendo por el lado correcto.

3 INSERCIÓN

Se debe mantener el ojo en el que se va a colocar la lente abierto, y el otro mirando de forma fija en el espejo. La lente debe sujetarse con la yema del dedo índice, y con el dedo corazón deslizar hacia abajo el párpado inferior. Con la otra mano, levanta el párpado superior.

4 COLOCACIÓN

Cuando la lente ya está insertada en el ojo, hay que realizar un ligero movimiento circular con el dedo con la finalidad de eliminar burbujas de aire entre la lente y el ojo. Si la lente no se centra por sí sola, desplaza tu mismo, con cuidado, la lente hasta que se sitúe en el lugar correcto empujándola con el borde del párpado.

5 RETIRADA

Se deben mantener los dos ojos abiertos, uno de ellos fijo en el espejo y el otro para quitar la lente. Con el dedo índice de una mano se levanta el párpado superior, y con el dedo corazón de la otra mano hay que empujar el párpado inferior hacia abajo. Los dedos índice y pulgar de esta misma mano se deben colocar sobre la lente y cerrarlos suavemente para que la lente se desprenda del ojo.



Si ves BORROSO prueba a...

- ✓ Mover la lente hacia el centro del ojo porque puede que no esté bien colocada.
- ✓ Quitártela y ver si tiene alguna mancha de maquillaje o mota de polvo. Si es así, limpia la lente con la solución limpiadora y vuéltela a poner.
- ✓ Comprobar que la lente está colocada en el ojo correcto porque puede que las hayas intercambiado.
- ✓ Ver si está bien colocada y no está al revés.
- ✓ Y, en todo caso, consulta a tu Óptico-Optometrista.

¡Toma nota!

Nunca humedezcas las lentes de contacto con saliva ni las limpies con agua corriente porque aumentan las posibilidades de que sufras una infección ocular. Sólo puedes utilizar las soluciones desinfectantes que te indique tu Óptico-Optometrista.

de las gafas durante dos o tres días. Es normal sentir un ligero picor y lagrimeo en los ojos; lo que es más extraño es que el ojo duela o esté rojo, o que la visión sea borrosa o se vea peor que usando las gafas; en estos casos habrá que acudir al Óptico-Optometrista para analizar el problema y ponerle solución.

LO BÁSICO

Para que las lentes de contacto se mantengan en buen estado y nuestros ojos las acepten sin problema se deben limpiar a diario. Esta acción hay que realizarla con líquidos especiales, cuando nos las quitamos y antes de guardarlas en su estuche. Las lentes blandas, además de limpiarlas, hay que desinfectarlas con soluciones bactericidas y fungicidas especiales, o con soluciones de peróxido de hidrógeno o cloro. Además, tanto con las lentes permeables como las blandas se recomienda utilizar pastillas enzimáticas cada cierto tiempo para evitar la acumulación de depósitos muco-proteínicos.

Por otro lado, no debes dejarte puestas las lentes de contacto para dormir, a no ser que sean para el tratamiento de la miopía o de la hipermetropía con ortokeratología nocturna.

En el caso de que te vayas a maquillar el ojo, colócate antes las lentes, y usa cosméticos solubles en agua. ■



**FUNDACIÓN
SALUD VISUAL**
DESARROLLO OPTOMÉTRICO Y AUDIOLÓGICO

¿Quieres colaborar con FUNSAVI?

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

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



Ventajas

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

Contacto

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

Más información: www.funsavi.es

Evita que el ordenador fatigue tus ojos

REDACCIÓN. Si te toca volver a ponerte delante del ordenador después de las vacaciones es buen momento para adoptar unas pautas que eviten la fatiga visual.



Después de unos días de descanso llegas al trabajo y de nuevo te pones delante del ordenador. Esta acción la realizan miles de personas a diario, durante más de cuatro horas seguidas (hay quien más), sin contar los momentos en los que utilizamos el ordenador personal, la *tablet* o el *smartphone* fuera de la oficina. Estos dispositivos se han convertido en compañeros insustituibles en nuestra vida, y lo cierto es que nos facilitan muchas acciones y tareas, pero su uso también conlleva algún inconveniente, si no que se lo digan a nuestros ojos. Y es que su uso excesivo puede dar lugar a lo que se

conoce como Síndrome Visual Informático, un problema que puede generar desde molestias en la visión hasta en los músculos y muñecas, así como generar estrés e irritabilidad.

¿POR QUÉ SURGE?

El ordenador en sí no es el causante de la fatiga visual, el problema es cuando no se utiliza correctamente o se usa en exceso como ocurre en España. Según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), una persona que trabaja en una empresa de seguros pasa más de cinco horas delante de la pantalla del ordenador, un periodista más de seis,

mientras que un administrativo más de cuatro. Este abuso obliga al ojo a realizar un sobreesfuerzo, en concreto es el músculo ciliar, que se encuentra en el interior del ojo, el encargado de "presionar" al cristalino para enfocar. Cuando esta acción se prolonga, no sólo delante del ordenador, sino al leer durante horas, al realizar actividades que conllevan un alto grado de concentración (conducir por ejemplo), cuando nos exponemos a una luz brillante, o cuando nos esforzamos para ver en un lugar donde no hay mucha iluminación, entre otras situaciones, surge la fatiga visual.

FÁCIL DE DETECTAR

Seguramente ya te haya pasado y lo hayas reconocido perfectamente porque la fatiga visual genera unos síntomas que por lógica los relacionamos con el sobreesfuerzo de la vista y el poco descanso, aunque son molestias que también pueden tener como causa a otros problemas que, en el caso de que no desaparezcan con el descanso, habrá que consultarlo con un Óptico-Optometrista.

Ten en cuenta que la fatiga visual provoca:

- Visión borrosa y en ocasiones doble.

- Dolor de cabeza. Suele ser leve y se localiza en la parte de las sienes.
- Lagrimeo excesivo de uno o de los dos ojos.
- Sequedad ocular.
- Picor y quemazón ocular.
- Molestias en los ojos al exponerse a la luz.
- Problemas para enfocar de forma inmediata.
- Ojos rojos.

Además, en lo que se refiere a la salud general, la fatiga visual también puede acarrear dolor en cuello, espalda y hombros como consecuencia de una

mala colocación del cuerpo, y es que cuando no vemos bien tendemos a inclinar el cuerpo hacia delante, y poner el cuello tenso. Por otro lado, si no se hacen descansos y el esfuerzo es continuo, incluso se pueden sentir mareos, vértigos y náuseas.

PUESTA A PUNTO ANTES DE VOLVER

Ahora que vas a volver a retomar tu rutina laboral y que de nuevo vas a exigir mucho a tus ojos, es un buen momento para acudir a una óptica para que te realicen una revisión. Y es que si ade- ➡

¡ES HORA DE COMBATIRLA!

Quizás pienses que son exigencias del trabajo y, por tanto, no hay nada que hacer para evitar la fatiga visual, pero lo cierto es que siguiendo unas simples pautas se pueden minimizar e incluso evitar sus síntomas. Toma nota y aplícalos en tu rutina:

1

Descansa. Simplemente con hacer una pausa de cinco minutos por cada hora de lectura o de exposición a la pantalla del ordenador, le estaremos dando una tregua a nuestros ojos. Puedes fijar tu mirada en un punto algo más alejado para que el ojo cambie de enfoque.

2

Configura tu monitor. Este punto es muy importante porque una inadecuada configuración da lugar a una exposición prolongada del ojo a una luz e imágenes poco recomendables para su bienestar. Lo ideal es que:

- La imagen de la pantalla sea estable.
- La pantalla no provoque destellos, ni se formen reflejos en ella.
- Los colores deben ser claros y mates.
- Trabaja con caracteres que estén bien definidos y se puedan leer cómodamente. Para ello debe haber un buen nivel de contraste entre los caracteres y el fondo, que su tamaño sea totalmente legible, y que haya espacios entre las líneas. Si este formato no se adapta a las necesidades del trabajo, una vez terminado, podrás cambiarlo. La idea es trabajar lo más cómodo posible.

3

Coloca bien la pantalla. Es muy importante la distancia que hay entre nuestros ojos y el monitor para leer cómodamente. Esta distancia no debe ser menor de 40 centímetros, lo ideal es que esté entre 50 y 60 centímetros. Por otro lado, ten en cuenta que la parte superior de la pantalla debe coincidir con la altura de nuestros ojos, o un poco más baja para que esté situada en la zona óptima de visión, que se encuentra entre los cinco y los 35 grados por debajo de la horizontal visual. Esta es una de las claves para no adoptar una mala postura y, por tanto, evitar que nos duela el cuello.

4

Tu puesto de trabajo limpio. Pensarás que no tiene nada que ver con tu salud visual, pero no es así. Los campos electrostáticos del monitor atraen el polvo, por lo tanto se queda enfrente de nuestros ojos y puede llegar a irritarlos. Así que mantén limpia tu mesa y pasa un paño por el monitor para quitar ese polvo. También es importante que no haya manchas ni huellas en la pantalla porque originan reflejos.

5

Puntos de apoyo. Si trabajas con documentos y los tienes que consultar continuamente, utiliza un atril donde colocarlos y que esté a la altura de la pantalla. De esta forma evitas subir y bajar constantemente la cabeza y cambiar la distancia del punto de mira.

6

La luz adecuada. Intenta que la pantalla de tu ordenador esté colocada de forma perpendicular a la ventana, ya que no conviene que la tengas de frente o detrás porque si hace mucho sol se producirán deslumbramientos o reflejos incómodos. Si no puedes evitarlo, puede ser de gran ayuda un filtro especial para pantallas. A su vez no te excedas con la iluminación porque también puede provocar fatiga visual, de la misma forma que cuando trabajamos en habitaciones oscuras. Si trabajas con una lámpara oriéntala hacia tu puesto de trabajo, pero que la luz no te dé en los ojos o en la pantalla directamente.

7

Siempre con tus gafas. No te las olvides, y si eres despistado, ten unas de repuesto con la misma graduación que las que usas habitualmente en la oficina.

►► más de trabajar muchas horas delante del ordenador, lo haces con un defecto refractivo, los ojos sufren aún más. Unas gafas o unas lentes de contacto graduadas correctamente son los aliados perfectos para echar una “ayudita” a nuestros ojos en el puesto de trabajo. También cabe la posibilidad de que las molestias que estás sintiendo y que las relaciones con el uso del ordenador, realmente se deban a una anomalía que no esté siendo tratada y que se esté agudizando con el sobreesfuerzo. En tal caso el Óptico-Optometrista la detectará y te indicará la mejor solución. ■

La **Fundación Salud Visual, Desarrollo Optométrico y Audiológico** te aconseja hablar con un Óptico-Optometrista si trabajas con el ordenador y sientes molestias en los ojos al terminar la jornada.

EJERCICIOS PARA DESCANSAR

Resulta paradójico, pero realizando una serie de ejercicios oculares favorecemos el descanso de nuestros ojos. Algunos de ellos son:

- Sentado y sin mover la cabeza, mira hacia la derecha y hacia la izquierda todo lo que puedas durante unos segundos.
- Parpadea de forma frecuente para evitar la sequedad ocular. No nos solemos dar cuenta, pero cuando estamos concentrados parpadeamos muy poco, algo de lo que se resienten los ojos.
- Durante los descansos, mira hacia el infinito.



WWW.OPTISOOP.COM
INFÓRMATE



LA PLATAFORMA DE COMUNICACIÓN DEL SECTOR ÓPTICO Y AUDIOLÓGICO

Comunicación personalizada para tu establecimiento sanitario de óptica

Visibilidad para cada establecimiento asociado en su zona de influencia

Oferta tus servicios y productos con un solo "click"

Geolocalízalo y ponlo al alcance de todos

Atrae más clientes a tu negocio

... y muchas cosas más



¿Cansado de verte siempre igual? ¡Cambia tu montura!

REDACCIÓN. *Cambiar el diseño de la montura de tus gafas puede suponer una mejora estética, pero también ten en cuenta tus necesidades para elegir la mejor opción.*



Aunque en tu última revisión tu Óptico-Optometrista te haya dicho que tienes bien graduadas tus lentes, quizás ya estás un poco cansado de verte siempre con las mismas gafas. Si es así, ha llegado la hora de cambiar tu montura. Cada temporada aparecen modelos nuevos, de diferentes materiales, y para todo tipo de necesidades, formas de rostro y gustos. Sólo tienes que probar y elegir la que mejor te sienta. Para ello, te damos unas claves para que te resulte más fácil quedarte con la más apropiada para ti.

EL MATERIAL QUE SE ADAPTA A TI
Debes pedir asesoramiento a tu Óptico-Optometrista para saber qué material es el más adecuado dependiendo de tu defecto visual y del uso que vayas a darle a las gafas. Entre las diferentes opciones te puede recomendar:

- **METAL:** se suelen utilizar para gafas de baja y media graduación. Son tan resistentes como las de plástico y acetato, pero estéticamente son menos visibles por lo que son perfectas para quienes quieren que pasen desapercibidas.
- **PLÁSTICO Y ACETATO:** todo el mundo notará que las llevas puestas

porque son monturas más gruesas, lo que hace que aparentemente parezcan más resistentes que las metálicas. En este caso permiten adaptar lentes de alta graduación. Las puedes encontrar en multitud de colores y formas.

- **FIBRA DE CARBONO:** presentan una gran resistencia mecánica y térmica, y pesan muy poco, sin embargo no son muy elásticas y su gama de colores es reducida. Por ahora no se demandan demasiado.

- **TITANIO:** presenta muchas ventajas frente a otros materiales porque es antialérgico (no contiene níquel), pesan casi la mitad que las gafas convencionales, y es muy resistente por ello se utiliza en las gafas destinadas a la práctica deportiva. Todas estas virtudes dan lugar a un "pero", las monturas de titanio son un poco más caras que el resto, pero a muchas personas les merece la pena.

- **DOUBLÉ:** es un material en el que se coloca una capa de oro sobre el núcleo mediante una manipulación muy precisa para no dañar la capa de oro. Es de muy buena calidad, no se crean poros ni fisuras, por lo que no se oxidan de forma prematura y son muy resistentes.



La Fundación Salud Visual, Desarrollo Optométrico y Audiológico te aconseja que consultes a un Óptico-Optometrista para que te ayude a elegir la montura que más te conviene.

POR TU TIPO DE CARA

Lo cierto es que, independientemente del tipo de cara que tengas, hasta que no te pruebas las gafas, no puedes decir si te gustan o no. Además, puede que por alguna razón no te convenzan aquellas que se suponen que van mejor con la forma de tu rostro. Aún así, te damos algunas pistas de las que te pueden ir mejor:

- **ROSTRO OVALADO:** según los expertos, a este tipo de cara le sienta bien cualquier montura porque suelen presentar medidas armoniosas entre la parte superior e inferior. Eso sí, hay que elegir las que tengan las medidas apropiadas a la dimensión de la cara.

- **ROSTRO REDONDO:** se caracteriza por una barbilla y mejillas redondeadas. Para romper con esta forma se recomiendan las gafas angulosas o rectas. A la mayoría les favorece que se prolonguen hacia la sien, así como los colores negros y marrones oscuros para alargar el rostro.

- **ROSTRO CUADRADO:** el canon es de frente ancha con mandíbula cuadrada. En este caso se debe elegir todo lo contrario, es decir, montura tirando a formas redondeadas y grandes. También se recomienda con las varillas altas para separar las sienes de la nariz.

- **ROSTRO TRIANGULAR:** es más ancho por la parte de la frente que por la mandíbula. En este caso son adecuadas tanto las gafas redondas como rectangulares, pero se debe evitar que sean más grandes por arriba. ■



Tus necesidades visuales

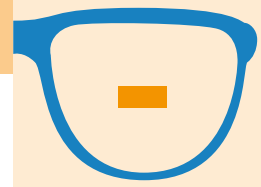
Dependiendo del tipo de lente que necesites debido al error refractivo que tengas, así como del número de dioptrías que presentes, el aspecto de la lente es diferente. Y es que cuantas más dioptrías se tenga, mayor es el efecto estético que produce la lente provocando un aumento el tamaño del ojo. En concreto:

LENTE PARA...

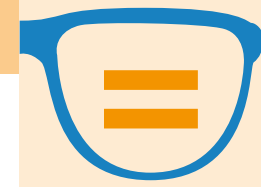
HIPERMETROPÍA: aumentan el tamaño del ojo.



MIOPÍA: hacen que el ojo se vea más pequeño cuanto mayor sea la graduación.



ASTIGMATISMO: no cambian la percepción del tamaño del ojo.



Oír
mejor

¿Auriculares nuevos?

Elige los mejores para tus oídos

REDACCIÓN. A la hora de comprarlo nos fijamos en cómo se escucha la música a través de ellos, pero también se debe tener en cuenta si también son adecuados para nuestra salud auditiva.

En la celebración del Día Internacional de la Música, que tuvo lugar el pasado 21 de junio, se presentó un estudio realizado por especialistas en el cuidado de la audición que revelaba que un tercio de la población no sabe cuál es el nivel de ruido perjudicial para la salud. Sin embargo, afortunadamente uno de cada dos españoles afirma estar conciencia con su salud auditiva e intentan escuchar música a un volumen que no sea excesivo. Esta es una buena medida, pero no es la única para cuidar nuestros oídos, ya que el tipo de auriculares que usemos y el tiempo que los llevamos puestos también influye.

NOS GUSTA LA MÚSICA

Según los datos de este mismo estudio, el 74 por ciento de los españoles encuestados escucha música de forma habitual, mientras que ocho de cada diez lo hace con auriculares, especialmente los menores de 30 años, ya que

entre los mayores de 45 años es más habitual el uso de altavoces.

Por tanto, son los jóvenes los que deben tener mayor cuidado a la hora de escuchar música para que sus oídos no salgan perjudicados. Para ello, deben saber qué funciones ofrece cada tipo de auricular y cuál es el más recomendable según el uso que le vaya a dar.

DIFERENTES TIPO

Actualmente existen diferentes tipos de auriculares, y dentro de cada grupo, de mejor y peor calidad. Es tan amplia la oferta que resulta complicado elegir bien, por eso es importante dejarse asesorar y preguntar a un especialista en audiología. Para que los vayamos conociendo, estos son los diferentes tipos:

- **AURICULARES EXTERNOS:** son los que se colocan sobre las orejas. Proporcionan muy buen sonido, pero son más incómodos. Dentro de este grupo se encuentran:



¿CON CUÁL te quedas?

Depende del uso que le vayas a dar, pero intenta optar por aquel que aísle mejor el sonido externo para que no tengas que subir el volumen de tu música, porque esto acaba reduciendo la capacidad auditiva. Si los vas a utilizar para realizar deporte, los más cómodos pueden ser los intra-auriculares.



- **Circumaurales:** se reconocen porque rodean la oreja con una almohadilla de espuma que evita que el sonido exterior interfiera en lo que estemos escuchando. Los que logran un mayor aislamiento y evitan que el sonido se escuche en el exterior son los considerados cerrados, mientras que los abiertos o ventilados proporcionan una mejor calidad del sonido pero éste sale al exterior lo que puede resultar molesto para los demás.
- **Supra-aurales:** también tienen una almohadilla, pero no cubren totalmente la oreja, lo que mejora la calidad del sonido, y reduce el efecto sonoro. En este caso también los hay cerrados (el sonido se percibe muy cercano) y abiertos (aislan poco lo que conlleva que hay que aumentar el volumen).
- **AURICULARES INTERNOS:** son los más comunes porque son los que

incorporan los mp3 y los teléfonos móviles. Presentan la ventaja de que son cómodos y fáciles de portar. Se colocan dentro de la oreja. Dentro de este grupo se diferencian:

- **Ear buds:** los conocidos como "botón", son los más comunes y de peor calidad porque no evitan que entre el sonido externo, lo que conlleva que se aumente el volumen. Otro impedimento es que no se adaptan bien por lo que no suelen ser cómodos. Se colocan en la entrada del oído, pero no dentro del canal auditivo.
- **Intra-auriculares:** se colocan en el canal auditivo por lo que aíslan más que los tipo "botón", de ahí que se puedan usar con un volumen más bajo. Además hay algunos modelos que disponen de adaptadores de silicona de varios tamaños para poder elegir el que mejor se adapte a nuestro oído. ■

¿Sabías que...?

El volumen de la música que escuchamos a través de un auricular no debe superar los 90 decibelios, pero normalmente se llega a los 120 sin darnos cuenta que estamos poniendo en peligro nuestra salud auditiva.

Retinosis pigmentaria

REDACCIÓN. *Quien padece esta enfermedad se queda prácticamente ciego cuando baja la luz ambiental.*



No fue hasta finales del siglo XIX cuando se reconoció esta enfermedad degenerativa de la retina y de origen hereditario. Hoy en día ya se sabe algo más la enfermedad, aunque aún queda mucho por investigar, lo que sí se ha demostrado es que aparece debido a la destrucción de los fotorreceptores, es decir, las células que se encuentran en la retina que se ocupan de captar la luz. Se pueden distinguir dos tipos de células, los bastones que son las que nos permiten ver de noche y percibir una amplia zona del campo visual; y los conos, que se sitúan en el centro de la retina y se encargan de la visión central, de la del día y de la de los colores. En las primeras fases de la retinosis pigmentaria son los bastones los que

PROGRESOS con la rehabilitación visual

Con ella lo que se intenta es potenciar la capacidad visual que le queda al paciente, centrándose en mejorar su orientación y movilidad, para que así disfrute de una mejor calidad de vida. Además, el profesional en baja visión le puede recomendar la utilización de ciertas ayudas, como una lupa, o sistemas electrónicos más sofisticados.

se van deteriorando; mientras que según progresa la patología, las células que se destruyen son los conos, pudiendo dar lugar a la ceguera total.

SUS PRIMERAS SEÑALES

Esta enfermedad tiene una naturaleza hereditaria, pero esto no significa que todos los miembros de la familia tengan riesgo de padecerla, depende de la genética, por ello se puede detectar mediante un estudio genético. El mayor porcentaje de afectados comienza a notar los primeros síntomas entre los 20 y 30 años. El origen se encuentra en la llamada "ceguera nocturna", la cual se caracteriza por una lenta capacidad del paciente para adaptar su visión en la oscuridad. El siguiente paso es la pérdida progresiva del campo visual, dando lugar a lo que se denomina "visión en cañón de escopeta", que se detecta a través de la campimetría (prueba que permite conocer el campo visual de un paciente).

AÚN SIN CURA

Aunque se sabe cómo se desarrolla la enfermedad, aún no hay tratamiento

para su cura, por ahora las investigaciones se están centrando en frenar su evolución, y es que sólo hace 10 años que se empezaron a entender los mecanismos que conllevan la muerte celular. Parece ser que en la retina hay unos vectores víricos que actúan sobre los genes de las células que se destruyen, los cuales podrían favorecer su supervivencia, pero es algo que aún está por verificar. También se está trabajando en la posibilidad de realizar trasplantes de tejido retiniano y de células madre, pero de igual forma, está aún en proceso.

Lo que sí se está empezando a realizar es una terapia genética en ciertos tipos de retinosis pigmentaria. Consiste en colocar un gen que falta o inhibir el que está funcionando mal y que provoca algún daño, pero sólo se realiza en casos muy específicos.

Actualmente el tratamiento que se aplica a estos pacientes se basa en evitar otros problemas oculares asociados, como son las cataratas precoces o el edema macular asociado con el objetivo de que no agraven la situación. ■

¿QUÉ te puede ayudar?

Quienes padecen retinopatía pigmentaria deben proteger sus ojos siguiendo, entre otro, estos consejos:

Usar filtros especiales de corte.

Tomar alimentos ricos en vitaminas antioxidantes y suplementos de DHA-omega 3 dentro de la dieta mediterránea.

Realizar ejercicio físico al aire libre, en zonas poco contaminadas.

Usar viseras y sombreros para evitar la exposición directa a la radiación solar.

Adquirir el hábito de realizar técnicas de relajación.

Por otro lado, deben evitar la exposición a la radiación solar y rayos X; no abusar del consumo de cafeína, de tabaco y de alcohol, e intentar estar relajados.

Cejas y pestañas

Algo más que un adorno

REDACCIÓN. *Son un elemento de estética, pero también cumplen funciones que favorecen el bienestar del ojo, ¡por algo están ahí!*

Especialmente las mujeres prestan especial atención al cuidado de sus cejas y pestañas porque son un elemento que potencian la mirada y pueden hacer que se encuentren más guapas. De ahí la importancia de su depilación, del uso cada vez más común de pestañas postizas, y de todos los productos cosméticos que surgen cada poco tiempo para tratarlas.

Sin embargo, son algo más que un elemento estético, están ahí porque cumplen una serie de funciones.

LA FUNCIÓN DE LAS CEJAS

Como se explica desde la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), las cejas son una parte de la cara formada por pelos cortos. Se ubican a nivel de los arcos supraciliares del macizo facial, a unos dos centímetros por encima de los ojos. La razón por la que están ahí es porque protegen a los ojos del sudor que cae de la frente, a la vez que evitan, en la medida de lo posible, la entrada de polvo y otros agentes externos en los ojos, y reducen la intensidad de la radiación solar.

PESTAÑAS Infinitas

A día de hoy aún no muy muchos estudios que garanticen qué sustancias son realmente eficaces para potenciar el crecimiento de las pestañas.

En 2008, la *Food and Drug Administration* (FDA) aprobó una solución de *bimatoprost* (análogo sintético de las prostaglandinas que se utilizan para el tratamiento del glaucoma y de la hipertensión intraocular) para tratar la hipotricosis (caída progresiva del pelo) de las pestañas. Sin embargo, como se explica desde la AEDV, actualmente se ha abierto una nueva vía de utilización con fines estéticos, sin que haya una patología; de ahí que el mercado cosmético lo haya incluido entre la composición de sus productos. Ante esta situación hay que advertir que el uso de análogos de las prostaglandinas puede causar efectos secundarios como picor, eritema e irritación de la conjuntiva ocular, por lo que hay que tener cuidado con su utilización



LAS PESTAÑAS, UN ESCUDO

En el caso de las pestañas, su función es muy similar a la de las cejas, pero más "de cerca". Nacen en los bordes de los párpados y su principal función es proteger al ojo de la entrada de bacterias y demás agentes externos. En su caso, su función frente al sol es aún más importante que la de las cejas porque filtran la radiación, y es que sin ellas los ojos sufrirían irritaciones de forma constante.

COMPOSICIÓN SIMILAR

Tanto las cejas como las pestañas presentan una estructura muy parecida a

la del cabello. Parten de los folículos y se forman de escamas de queratina, sustancia que les aporta fortaleza y flexibilidad.

Sus folículos crecen (aunque muy lentamente), pasan por un periodo de maduración y se caen, exactamente igual que el cabello. Sin embargo, la fase de crecimiento de ambas no se prolonga en el tiempo de la misma forma que el cabello, de ahí que no adquieran tanta longitud como el pelo de la cabeza.

En el caso de las pestañas cuando se caen tardan unas 10 semanas en volver a salir y a desarrollarse, y suelen tener una vida de unos cinco meses. En el

Depilación PERFECTA

La depilación de las cejas se debe hacer en las mejores de las condiciones, cuidando la higiene para evitar infecciones. También hay que tener en cuenta que la depilación constante en una misma zona puede provocar que algunos folículos desaparezca y que, por tanto, no vuelva a crecer pelo en esa zona. Para mantener una adecuada armonía facial, los expertos recomiendan:

- **Ceja de la mujer:** grosor medio, arco superior marcado con ligera elevación lateral.
- **Ceja del hombre:** más gruesa y recta. Eliminar el entrecejo.

párpado superior podemos tener unas 200 pestañas, mientras que en el inferior hay unas 80.

En lo que se refiere a las cejas, el proceso de crecimiento dura aproximadamente un mes, y su longitud no suele superar los dos centímetros. ■



Campaña Salud Visual Infantil 2014

¿Qué es?

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

¿Qué pretende?

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

Decálogo para padres

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

1 Estar alerta

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

2 El primer examen visual

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

3 Controlar la calidad del aire del hogar

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

4 Tener en el botiquín suero fisiológico

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

5 El tabaco...

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

¿Qué es la Fundación Salud Visual?

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



FUNDACIÓN
SALUD VISUAL

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

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

7 No permitir que vean la televisión

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

8 Comer verduras, frutas y pescado

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

9 Protección en los ojos

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

10 Visitar periódicamente a su Óptico-Optometrista u Oftalmólogo

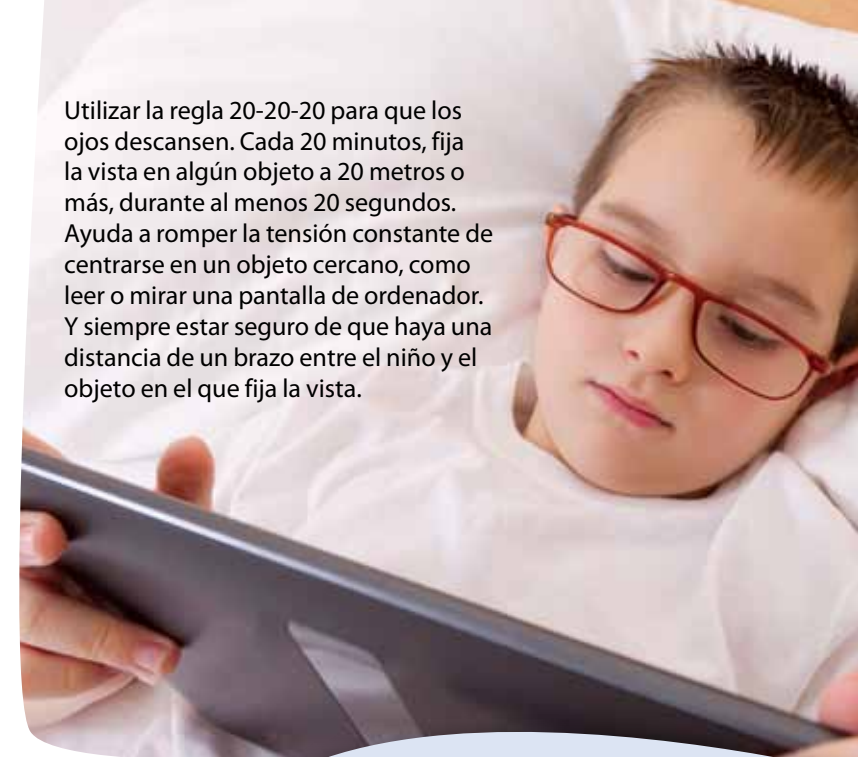
A los niños, se les debe realizar un examen visual con regularidad. Al año, a los tres años, a los seis años, a los nueve, trece años y a los dieciocho años desde el punto de vista preventivo. Si en cualquier momento hay alguna duda, consulte con un profesional.

¿Qué es la Sociedad Española de Pediatría Social?

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



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



Alteración binocular

REDACCIÓN. Este problema surge cuando los ojos no son capaces de trabajar de forma sincronizada.



El ser humano tiene la capacidad de ver todo aquello que le rodea en tres dimensiones, lo que le permite calcular la distancia que le separa en relación con los objetos, situarse en el espacio y saber donde colocarse ante un obstáculo, entre otras cosas.

Para que esto sea así es necesario que los ojos actúen de forma sincronizada, algo que es posible cuando tienen la misma visión y pueden enfocar, esto se consigue gracias a la acción de los seis músculos que mueven cada ojo. Estos trabajan de forma conjunta y hacen que el cerebro reciba la señal para crear una imagen única. Si este proceso se realiza correctamente tendremos una buena visión binocular.

NO TRABAJAN IGUAL

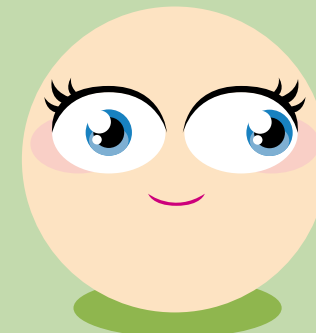
Hay personas que por diferentes motivos presentan alguna anomalía en la visión binocular, lo que conlleva una peor coordinación motora o sensorial

Déjale que esté en el suelo

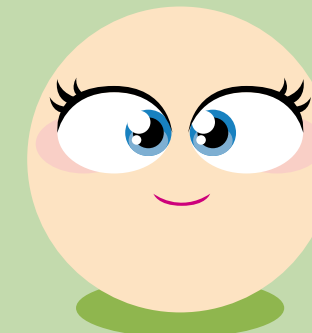
Según estudios científicos parece ser que algunos casos de anomalías de visión binocular podrían estar relacionados con un inadecuado desarrollo durante la infancia. En concreto lo relacionan con el hecho de que el niño no gatee debido al uso del "taca taca", entre otros objetos, que obligan al pequeño a estar en una posición erguida antes de tiempo. Esto conlleva que no tenga libertad para moverse y desplazarse por el suelo, dando lugar a una falta de conocimiento del entorno. A no ser que el niño tenga un problema, por sí sólo se irá levantando, así que por su bien es mejor no obligarle a que adopte una posición que no es normal para su edad.

Una solución para cada caso

No se puede establecer un tratamiento común para todas las alteraciones binoculares, ya que será el Óptico-Optometrista el que lo determine tras hacer un estudio al paciente. Sin embargo, de manera general se suelen indicar los siguientes:



- **INSUFICIENCIA DE CONVERGENCIA:** Entrenamiento visual específico, y/o el uso de gafas con lentes especiales que son capaces de realizar la función binocular.



- **EXCESO DE CONVERGENCIA:** Se suele indicar el uso de gafas, lentes de contacto y/o seguir un entrenamiento visual que compense el exceso de convergencia. También es común dar ciertas recomendaciones para que el paciente las siga en su día a día relacionadas con la iluminación, posturas al leer y escribir, etcétera.



- **VISIÓN BINOCULAR INEFICAZ:** El tratamiento se centra en fortalecer las habilidades binoculares por medio del uso de unas gafas o lentes de contacto complementado con un entrenamiento visual.

Estas
anomalías
se pueden
y se deben
detectar
en edades
tempranas

de los ojos, es decir, impide que ambos ojos trabajen de forma conjunta dirigiendo la mirada a un punto determinado, lo que se conoce como convergencia. De ahí que se puede diferenciar entre:

- Exceso de convergencia.
 - Insuficiencia de convergencia.
 - Visión binocular ineficaz (problemas para mantener la convergencia).
- Sea cual sea la anomalía, todas están asociadas con problemas acomodativos.

SIGNOS DE SOSPECHA

Los problemas de la visión binocular se suelen relacionar con los llamados astenópicos, entre los que se encuentran los dolores de cabeza, mareos,

vértigos anormales. Estos se dan, especialmente, al realizar tareas en las que se necesita una buena visión de cerca.

Estas anomalías se pueden y se deben detectar en edades tempranas. Por ello, acude a un Óptico-Optometrista si tu hijo presenta:

- Mala coordinación ojo-mano.
- Se queja de dolores de cabeza.
- No sigue las líneas a la hora de dibujar.
- Le resulta complicado concentrarse, y en el colegio no progresa porque, entre otros problemas, no mejora en la lectura.
- Se muestra muy nervioso en lugares cerrados. ■

PAULO
COELHO



Adulterio

“Adulterio” nueva obra de Paulo Coelho

Sus millones de lectores han estado esperando este nuevo libro en el que el autor, fiel a su estilo, profundiza en temas relacionados con la infidelidad, como son las inquietudes, miedos y remordimientos que genera, por medio de su protagonista llamada Linda. Se trata de una joven periodista, casada con un hombre de éxito y madre de dos hijos, pero que no es feliz hasta que un ex novio se cruza en su camino..

EDITORIAL: Planeta.

CUÁNDO: sale a la venta el 28 de agosto.

Otra entrega de <miradas cruzadas>

Hasta el 21 de septiembre podrás disfrutar, de forma gratuita, de la novena entrega de la serie <miradas cruzadas>, en el Museo Thyssen-Bornemisza. En este caso se trata de una aproximación al concepto de “inacabado” en la pintura a través de catorce cuadros de la Colección Permanente y la Colección Carmen Thyssen-Bornemisza. En ella encontrarás esbozos de Rubens, Tiepolo, así como composiciones de Van Gogh, entre otros.



DÓNDE: Museo Thyssen-Bornemisza, Paseo del Prado, 8, Madrid.

CUÁNDO: hasta el 21 de septiembre de 2014.



DÓNDE: Parque Juan Carlos I, Madrid.
CUÁNDO: 19 de octubre.

En Marcha Contra el Cáncer

Se trata de la primera edición de la carrera que la Asociación Española Contra el Cáncer organiza para potenciar la prevención de esta enfermedad a través de hábitos de vida saludables, como es realizar ejercicio físico. Habrá dos pruebas, una de 4 kilómetros y otra de 10, así como otras pruebas destinadas a los niños. Ya puedes inscribirte en la web: www.carreraenmarchacontraelcancer.org.

Vendimia en Jerez

Una de las ciudades de donde procede uno de los vinos más típicos de nuestro país celebra su Fiesta de la Vendimia. Se trata de Jerez de la Frontera que, coincidiendo con el inicio de la vendimia se organizan festejos en los que se rinde homenaje a tres elementos claves de la cultura jerezana, el vino, el caballo y el flamenco.



DÓNDE: Jerez de la Frontera, Cádiz.
CUÁNDO: del 9 al 14 de septiembre.

Director
Juan Carlos Martínez Moral

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

Redactor Jefe
José M. Valdés
chema@grupoicm.es

Redacción
Marina García
marina@grupoicm.es

Diseño y Maquetación
Pablo Morante
pablo@grupoicm.es

EDITA

GRUPO
ICM
COMUNICACIÓN

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

Director General:
Ángel Salmador
salmador@grupoicm.es

Director comercial:
Juan Carlos Collado
publicidad@grupoicm.es

Directora de Publicaciones
Sonsoles García Garrido
sonsoles@grupoicm.es

Directora editorial:
Rosalía Torres Castro
rosalia@grupoicm.es

Administración:
África Hernández Sánchez
africa@grupoicm.es

Suscripciones:
Cecibell Meléndez Mendieta
suscripciones@grupoicm.es

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

NOVEDAD

Crizal® PREVENENCIA™

CUIDAR TUS OJOS ES PROTEGERLOS HOY

COMO RESULTADO DE 4 AÑOS DE INVESTIGACIÓN CON LAS CÉLULAS DE LA RETINA, CRIZAL PRESENTA SUS NUEVAS LENTES TRANSPARENTES QUE APORTAN LA PROTECCIÓN MÁS COMPLETA PARA LA SALUD DE LOS OJOS



1

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

2

AL TIEMPO QUE DEJA PASAR LA **LUZ ÚTIL** (LUZ VISIBLE, INCLUIDA LA AZUL-TURQUESA) para conservar la visión y el bienestar de los usuarios.

3

Y OFRECE LA **PROTECCIÓN MÁS COMPLETA** FRENTE A REFLEJOS, HUELLAS, ARAÑAZOS, POLVO Y AGUA para una visión óptima y una transparencia duradera.



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



* Un nuevo índice desarrollado por Essilor y avalado por expertos independientes que certifica la protección integral UV de una lente. E-SPF=25 para todas las lentes Crizal® Prevencia™ excepto con Essilor Orma® (E-SPF=10). Para más información, visite www.crizal.es

Crizal®

Vive la claridad



Sector
Óptico



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

ENFOCADOS A TU EMPRESA

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

Correos
Express
Siempre a tiempo

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