

Newsletter
2014 nº26

NOVIEMBRE

OC
OPTICA cervantes



BONO#U2

Las gafas de sol son algo más que un complemento:

Bono de U2 lleva años cuidando su salud y marcando tendencia porque padece glaucoma.

Llevarlas le ayuda a reducir la sensibilidad a la luz y el deslumbramiento provocados por esta enfermedad.

Recientemente Bono, el cantante de U2, ha reconocido que padece Glaucoma (video en inglés). Sus omnipresentes gafas de sol son más que un complemento.

Aprovechamos esta ocasión para explicarte qué es el Glaucoma y lo importante que es cuidar tus ojos con una buena protección visual tanto en días soleados como nublados.

El glaucoma es la tercera causa mundial de discapacidad visual según la Organización Mundial de la Salud. Existen varios tipos de glaucoma, con un origen y evolución diferentes, que pueden llegar a causar ceguera por daños en el nervio óptico el que lleva la información visual del ojo al cerebro.

¿Cuáles son sus síntomas?

Al principio la mayoría de las personas no presentan síntomas. Cuando la enfermedad está avanzada aparecen defectos en el campo visual y se pierde poco a poco la visión, apareciendo lo que llamamos "visión en túnel".

El glaucoma puede hacer los ojos muy sensibles a la luz y el deslumbramiento, con algunos medicamentos para el glaucoma se incrementa aún más el problema.

¿Por qué se produce?

Una de las causas más comunes es el aumento de la presión intraocular producida por un desequilibrio en el sistema de drenaje del ojo. En el ojo existe un líquido que se llama humor acuoso.

Si entra más líquido del que sale sube la tensión. Si tienes la presión alta no te alarmes. Hay personas con presión alta que no desarrollan la enfermedad y otras con cifras normales que lo hacen.

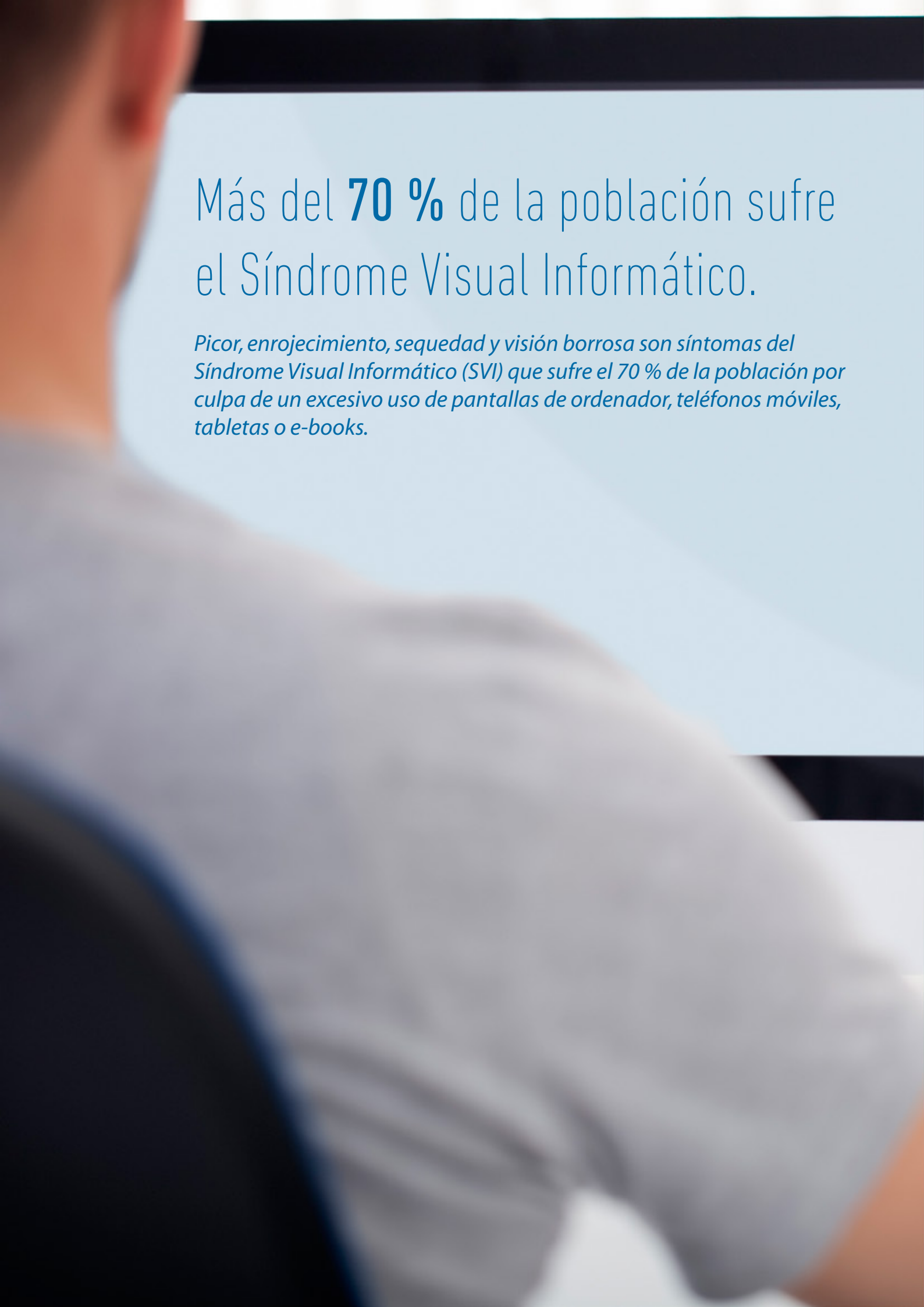
¿Cómo puedo prevenir el Glaucoma?

Todos debemos de realizarnos un examen visual al menos dos veces al año para detectar cualquier problema visual. Pero si estas en alguno de los grupos de riesgo – antecedentes familiares, mayor de 40 años o presión intraocular por encima de 21 mmHg – te recomendamos que sigas tu calendario de revisiones específico.

Protege siempre tus ojos con lentes que filtren los rayos nocivos de la luz, tanto los UV como la luz azul-violeta. Y recuerda que el color de la lente no garantiza protección.

Existen lentes transparentes que protegen hasta 25 veces más que si no las llevaras y lentes de color sin control de calidad que no protegen nada.





Más del **70 %** de la población sufre el Síndrome Visual Informático.

Picor, enrojecimiento, sequedad y visión borrosa son síntomas del Síndrome Visual Informático (SVI) que sufre el 70 % de la población por culpa de un excesivo uso de pantallas de ordenador, teléfonos móviles, tabletas o e-books.

Según esta encuesta, realizada en línea a 1.400 personas de 14 a 70 años, entre el 50 y el 90 % de la población pasa mirando una pantalla más de dos horas al día, el tiempo máximo recomendado.

Los menores de 30 años son los que más se exceden, con una media de 10 horas y media frente a un ordenador, móvil, e-book o consola, entre otras pantallas.

Les siguen, con 9,3 horas, las personas de entre 31 y 45 años; con 8,3, las de 46 a 60 años e incluso los mayores de 60 años, con 3,8 horas, superan las dos horas máximas recomendadas.

El objetivo de la campaña es concienciar a la población de que hay que tener una buena visión de cerca y adaptar los ojos a los cambios producidos desde la implantación de las pantallas.

Cinco Consejos

El primero de los cinco consejos para prevenir la SVI es seguir la regla del 20-20-20 y apartar la mirada durante 20 segundos cada 20 minutos enfocando a una distancia de 20 pies (6 metros).

Otros consejos son evitar los reflejos en la pantalla, especialmente de luces superiores o ventanas; mantener una postura correcta; situar el monitor por debajo de la altura de los ojos o su parte superior a la altura de nuestros ojos y forzar el parpadeo voluntario o mantener cerrados los ojos 20 segundos de vez en cuando.

Una visión nítida no es suficiente

Una visión nítida no equivale a una buena visión. Podemos no notar la necesidad de llevar gafas al hacer otras actividades, pero el esfuerzo adicional que supone mirar una pantalla sin corrección óptica provocará más síntomas de fatiga ocular.

El decano de la Facultad de Óptica y Optometría de Terrassa, **Joan Gispets**, ha puesto énfasis en que “con tantas pantallas en nuestra vida cotidiana, el uso de la visión de cerca ha aumentado de forma exponencial, y que sea eficiente es fundamental”.

“La visión humana está diseñada para ver bien de lejos. Hace sólo un siglo, la mayoría de la población hacía muchos trabajos al aire libre, en espacios abiertos, que requerían visión de lejos y con las que los ojos estaban relajados casi durante todo el día”, según **Gispets**.

El decano ha señalado que “mirar una pantalla de cerca y durante tantas horas seguidas supone que nuestro sistema óptico está haciendo un sobreesfuerzo muy importante”.

Parpadea

En cuanto al parpadeo, cuando pasamos muchas horas delante de una pantalla, disminuye y, por tanto, también la secreción lagrimal.

Cuando una persona habla, parpadea hasta 25 golpes por minuto.

Esta frecuencia, ante una pantalla de ordenador, puede llegar a reducirse hasta sólo 5 veces por minuto y además el parpadeo se produce cuando la superficie ocular ya lleva unos segundos sin lágrima.

La campaña ‘**Visión y Pantallas**’, en la que está prevista la participación de más de 1.500 ópticos optometristas, se llevará a cabo en las redes sociales y también cuenta con una web:

www.victor3d.cat/pantalles

Visita a tu óptico

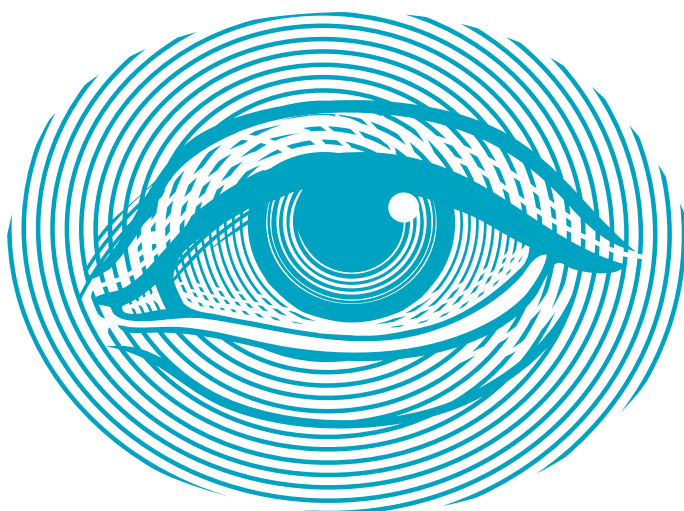
¿Cuándo hay que visitar al óptico?

La frecuencia de visitas al óptico está determinada por la edad, por la aparición de problemas visuales o por circunstancias concretas, como el embarazo, por ejemplo.

Este calendario de revisiones te ayudará a tener una buena salud visual...
¡Y a conservarla!

A los 6 meses de vida, el bebé debe someterse a su primera revisión visual por parte del pediatra, quien determinará la necesidad de consultar o no a un especialista a posteriori.

En los primeros tres años de vida, es fundamental atajar cualquier anomalía visual: tratar errores refractivos en este periodo ayuda a prevenir patologías como el estrabismo o la ambliopía (ojo vago).



Durante la infancia y la adolescencia

pueden aparecer errores refractivos (miopía, hipermetropía y astigmatismo). Conviene revisarse los ojos al menor indicio de dificultades; aproximadamente el 30% del fracaso escolar está relacionado con anomalías visuales.

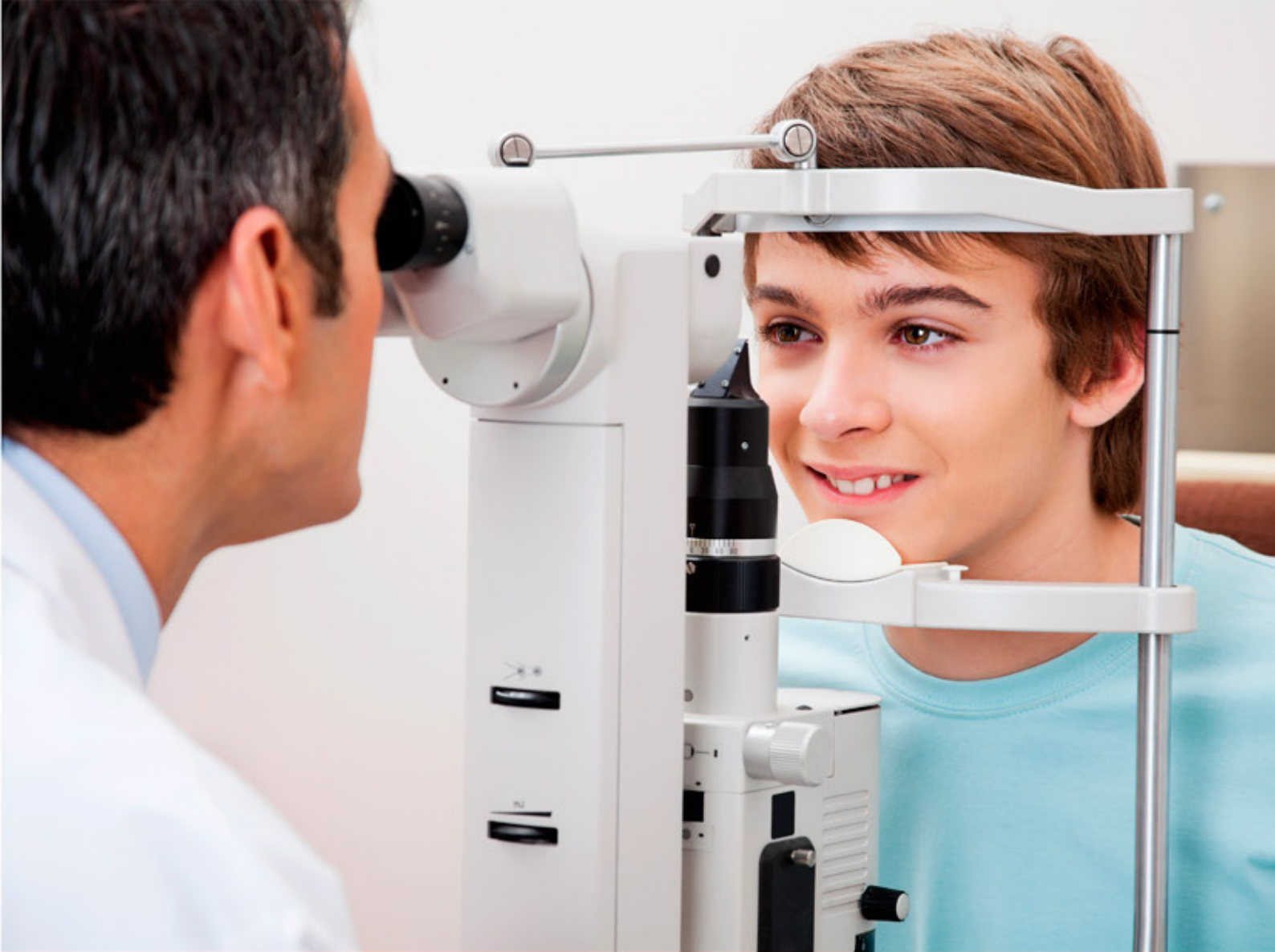
De los 20 a los 40 años, además de problemas refractivos, pueden aparecer dificultades visuales relacionadas, por ejemplo, con el abuso de dispositivos electrónicos o la falta de protección frente a los rayos solares.

En caso de no tener errores refractivos, conviene realizar visitas preventivas cada uno o dos años.

Las mujeres pueden padecer dificultades visuales asociadas a los cambios hormonales propios de la adolescencia, el embarazo o la menopausia. Es importante visitar al óptico en estas etapas.

A partir de los 40-45 años aparecen los primeros síntomas de presbicia. Para atajarlos, se recomienda hacerse una revisión una vez al año.

Los mayores de 50 años deben ir al óptico anualmente para minimizar el riesgo de padecer Glaucoma, cataratas o DMAE (links a glosario). Las revisiones a esta edad son especialmente importantes, ya que ayudan a atajar problemas visuales relacionados con otras enfermedades, como la diabetes.



En España no cumplimos con el calendario de visitas al óptico.

Según el Consejo General de Ópticos-Optometristas, el 74% de la población espera a notar una deficiencia visual para visitar al especialista y el 66% tarda hasta 3 meses en visitar al óptico-optometrista una vez detectada. ¿Las razones? pereza, causas estéticas o por considerarlo un síntoma poco importante.

La opinión del CGCOO: “Una visita anual al óptico-optometrista es una práctica saludable a cualquier edad, pero resulta especialmente aconsejable durante la infancia, a partir de los 45-50 años y en el caso de que se padezcan patologías que puedan afectar a los ojos”.

¿No te parece fundamental revisarse la vista con frecuencia?

¿Cada cuánto tiempo visitas al óptico?

Woo

B A R C E





L O N A

descúbrelas
en exclusiva en...
OPTICA cervantes



COLOR DE OJOS EN EL MUNDO



OJOS CASTAÑOS

Los ojos castaños contienen grandes cantidades de melanina dentro del iris que sirven para absorber la luz. Una persona con los ojos marrones, tiene al menos un alelo marrón en el cromosoma 15 (alelos azules y marrones), y puede tener cualquier combinación en el 19 (alelos azules y verdes).

La mayoría de los habitantes originales de África, Asia y América tienen ojos castaños. Los ojos castaños también se encuentran en Europa, Oceanía y Norteamérica, aunque dentro de las poblaciones europeas no son predominantes a la misma extensión. En esta población, los ojos castaños son vinculados genéticamente al cabello castaño o negro. Se considera a los ojos castaños el color más dominante en todo el mundo.

OJOS COLOR MIEL

El color miel o avellana describe ojos que contienen elementos de ojos verdes-grises y marrones claros. Son encontrados comúnmente en países europeos como Rumania, Francia, España, Suiza, Italia, Eslovenia, Canadá y EE UU. También se encuentran presentes, aunque en menor medida, en algunas áreas del Cercano y Medio Oriente, norte de África e Iberoamérica, en menor medida en países como Argentina, Uruguay, Chile y Brasil.

OJOS VERDES

Son el producto de moderadas cantidades de melanina, se puede producir por la mezcla de melanina de los padres si uno posee ojos azules y el otro castaños o avellana. En Europa están presentes en menor medida que los azules y castaños, excepto en Hungría, donde los ojos verdes forman el 20% de la población.

Con menos frecuencia todavía es posible hallarlos en poblaciones de Afganistán e Irán, y algunas áreas del Oriente Medio, principalmente Israel y el Líbano.

OJOS AZULES

Los ojos azules son relativamente comunes en muchas zonas de Europa (un 80% en Suecia, Finlandia o Dinamarca) y fuera de este continente en áreas con poblaciones de ascendencia europea, como Canadá, Estados Unidos, Australia y Nueva Zelanda.

En el resto del mundo son raros, la población mundial con ojos azules no supera los 150 millones.

Los ojos azules contienen bajas cantidades de melanina dentro del iris. Se produjeron por una mutación genética de un solo individuo hace entre 6.000 y 10.000 años.

EUROPA

OJOS GRISES

Los ojos color gris contienen la menor cantidad de melanina que cualquiera de los otros tipos. Un ejemplo de ojos grises puede ser el caso de una persona albina. Son comunes en la Rusia Europea, Escandinavia, y los países bálticos. La mayoría de nosotros tenemos los ojos de este color cuando nacemos, adquieren otra tonalidad a medida que pasan los meses.

OJOS VIOLETAS

Los ojos de este color son resultado de una mezcla de tonos rojos con reflejos azules. Están presentes, sobre todo, en las personas que padecen de albinismo, pero hay excepciones.

OJOS NEGROS

Superan en rareza a los ojos violeta, pero no hay que confundirlos, como habitualmente sucede, con los marrón oscuro.

En los "auténticos" ojos negros -1% de la población los tiene- es prácticamente imposible diferenciar el iris de la pupila. Son comunes en personas de ascendencia africana y asiática y, en menor medida, en indígenas americanos.

Puede deberse a que el iris sea de un marrón tan oscuro que se vea negro o a que la persona padezca aniridia, una enfermedad que causa la casi total ausencia del iris.



diabetes

Complicaciones de la diabetes: cuidado con los ojos, la boca y los pies. Uno de los grandes riesgos de la diabetes son sus complicaciones.

El cuidado de los ojos, la boca y los pies es fundamental para evitar problemas añadidos a largo plazo.

Expertas en óptica, odontología y podología explican las pautas para evitarlos en el contexto del Día Mundial de la Diabetes. Tres profesoras, especializadas en salud, de la Universidad Europea, Carmen Martín, Paloma Huertas y Cristina Toledo, advierten sobre las complicaciones más frecuentes que puede acarrear la diabetes si no se controla adecuadamente.

La vista, la boca y los pies pueden ser tres de los grandes perjudicados.

Los pacientes diabéticos deben saber que cuando la infección es crónica puede permanecer silente e indolora y éste no se percata de que tiene esa infección si no va a revisiones del especialista.

Asimismo, tienden a sufrir retrasos en la cicatrización de heridas. El control metabólico de la enfermedad es esencial para evitar cualquier complicación.

Paloma Huertas, directora del área clínica del departamento de óptica y optometría de la Universidad Europea, señala que las principales complicaciones que la diabetes puede desencadenar en los ojos son:

Retinopatía. Paloma Huertas apunta que la diabetes provoca alteraciones en los vasos sanguíneos que nutren la retina, una membrana situada en la parte interna del fondo del ojo; si se dan cambios en estos vasos, también se producen en la retina.

En la fase inicial, la retinopatía puede no tener síntomas porque se produce en la zona de la retina periférica, cuando se producen en la mácula, que es por donde vemos, se pueden producir alteraciones visuales significativas.

La incidencia en pacientes después de 10 años con diabetes es del 30%.

Miopía o miopía transitoria. El aumento de glucosa en sangre provoca cambios que producen miopía.

Cataratas. Afectación del nervio ocular común encargado de nutrir a los músculos del ojo.

La optometrista sostiene que lo principal es controlar los niveles de glucosa y acudir al especialista para ver el fondo de ojo ya que "muchas veces no hay síntomas y la persona no se da cuenta porque los signos aparecen en zonas periféricas de la retina sin alterar la visión".



Para prevenir dificultades oculares una persona diabética debe acudir al especialista una vez al año si no tiene ninguna afectación; en caso contrario el especialista le indicaría la frecuencia.

NEYMAR

presenta las nuevas gafas de sol POLICE

El futbolista vuelve a posar para la firma de gafas, con una colección para la próxima primavera muy elegante.

El poder de atracción de las estrellas de fútbol es innegable. Ellos saben que gustan y así lo demuestran en cada cosa que hacen dentro y fuera del campo. Además, como es el caso de Neymar, se siente más que cómodo posando ante la cámara, como si fuera un modelo.

Quizás va también en el ADN del delantero, pero el caso es que su última campaña para la firma de gafas de sol Police así lo demuestra. Además de las imágenes, se puede ver un vídeo de cómo fue el rodaje que deja claro que, en el caso de que haya que colgar las botas, el brasileño tiene futuro en esto del modelaje.

En cuanto a las gafas de la línea Neymar Jr de Police, se trata de modelos muy elegantes, con un toque juvenil pero que se basan prácticamente en el negro como tono base, así como en monturas clásicas como la aviador.

El toque veraniego lo aportan los sutiles detalles en verde esmeralda o azul, así como las lentes, coloreadas también de forma ligera. Se confirma además que el año que viene no habrá demasiado cristal de espejo.



NEYMAR&POLICE



¿Cómo ve tu bebé?

¿Me ve o no me ve?, ¿puede percibir los colores?, ¿es normal que mueva así los ojos? Desde que ha nacido, te han surgido muchas dudas sobre la visión de tu bebé.

Conocer la evolución de su vista, te ayudará a resolverlas.

En el útero Los ojos se empiezan a formar a partir del primer mes de gestación. En el segundo trimestre, ya son sensibles a la luz.

El feto puede ver (de forma borrosa) sus manos, sus pies y, eventualmente, el cordón umbilical. Pese a que está muy aislado del exterior, al útero llega la luz intensa (si mamá toma el sol, por ejemplo). Cuando esto sucede, se moverá buscando oscuridad; puedes comprobarlo.

De recién nacido al nacer, la luminosidad le molesta y le hace cerrar los ojos. En las primeras semanas, ve en blanco y negro y su capacidad visual está limitada a 20 cm; necesita tiempo para desarrollar conexiones nerviosas que mejoren su agudeza visual.

Además, no controla el movimiento de los ojos, por eso le cuesta dejarlos quietos y es incapaz de seguir un objeto con ellos. En este tiempo es posible que su iris sea claro.

Los dos primeros meses Aproximadamente desde la sexta semana, percibe los colores rojo y verde. Ya controla mejor los movimientos de los ojos, sobre todo los horizontales, y empieza a seguir estímulos con la mirada (aunque se cansa enseguida).

Los músculos del cuello han ganado tonicidad y le permiten erguir la cabeza y girarla, ofreciéndole un mayor campo de visión.

Es capaz de enfocar, pero las imágenes que percibe todavía son borrosas.

De tres a seis meses Sus movimientos oculares se vuelven más rápidos y controlados, tanto los horizontales como los verticales. Puede dejar los ojos quietos ante un estímulo que le interesa o seguirlo durante un buen rato.

A los seis meses ya percibe los colores azul y amarillo (si son saturados, mejor).

Su agudeza visual ha mejorado mucho, aunque no será tan buena como la de un adulto hasta los 3-5 años.

Sabías que...

Un 25% de los recién nacidos son miopes (sobre todo los prematuros).

Aproximadamente el 75% son hipermétropes.

El 88% tiene dioptrías.

La mayoría tiene astigmatismo.

En muchas ocasiones, estos problemas visuales se corrigen con el tiempo.

Tratar errores refractivos en menores de 3 años, ayuda a prevenir algunas patologías como la ambliopía o el estrabismo.



PRADA

se marca un
comeback hacia
las gafas de sol
oversized.

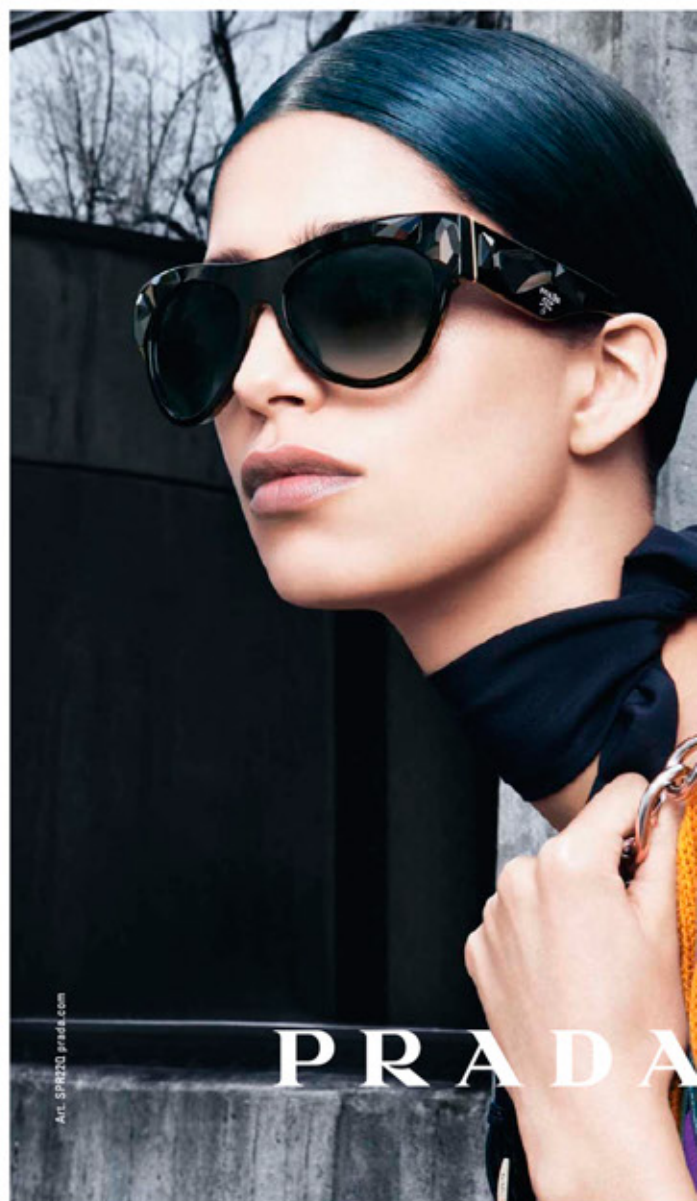
La nueva campaña de Prada para su colección de gafas otoño-invierno 2014-2015 marca un comeback en toda regla hacia la gafas de sol oversized. En los impactantes visuales de la nueva campaña podremos volver ver a la modelo argentina Mica Arganaraz prestando su rostro para presentar la nueva colección de esta marca Made in Italy.

Para dar a conocer los modelos de esta temporada, el fotógrafo Steven Meisel ha realizado una galería de retratos para que puedan verse en primer plano tanto estos accesorios como a la mujer Prada con el pelo recogido en una coleta, con la raya en el medio, y luciendo en cada uno de los carteles un foulard atado al cuello de medio lado con un sencillo noeud.

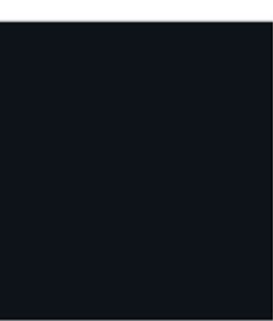
Hay que reconocer que Mica interpreta el papel de la donna Prada a la perfección, pues estilo no le falta, aunque hay que ser muy guapa y tener mucha personalidad para aguantar llevar el pelo tan retirado de la cara, y sin nada de volumen.

Los modelos de gafas que forman parte de la nueva colección para este próximo invierno siguen una marcada tendencia retro, que resulta súper trendy, y accesorizan a la perfección chaquetones de piel de mouton teñidos en varios colores, y vestidos y trenches que recuperan los estampados de inspiración wallpaper.

Estas gafas de sol oversized, con un marcado toque sesentero, que reproducen la forma de ojos de gata o siluetas decididamente cuadradas que solían utilizarse por aquel entonces, han sido realizadas en acetato de color negro y van adornadas con tachas y con incrustaciones metálicas que forman adornos como de marquetería.



Un trabajo minucioso que requirió que se fuesen colocando con paciencia, una a una. Mica Arganaraz ha sabido sintetizar a la perfección la sofisticada elegancia de la nueva colección, todo magistralmente captado por el objetivo de Steven Meisel.



¿Qué es el daltonismo?

Cada individuo tiene una visión particular del color, característica de su sistema visual. Esta es la razón de que, a veces, no nos pongamos de acuerdo con el color que tiene un objeto o una prenda de ropa, por ejemplo.

Para que entiendas mejor por qué pasa esto, te resumimos el proceso de percepción de los colores

La luz, un tipo de energía electromagnética, se propaga describiendo ondas de distintos colores. Esto es lo que percibimos cuando vemos el arco iris.

Al llegar a un objeto, éste absorbe las ondas que no puede reflejar. Esas ondas de luz reflejadas son las que determinan su color.

Cuando las ondas llegan a nuestros ojos forman una imagen en la retina, donde se encuentran las células fotorreceptoras, conos o bastones.

Los bastones recogen el brillo de la imagen, ofreciendo información sobre el contraste. Los conos captan la medida de la onda, es decir, el color.

Hay tres tipos de conos según su sensibilidad a la luz roja, azul y verde. Con estos tres colores básicos nuestros ojos perciben unos 8.000 colores distintos.

Cualquier disfunción en el proceso produce un problema de percepción cromática, como el daltonismo, descubierto por el químico inglés **John Dalton (1766-1852)**.

Existen distintos tipos y grados de daltonismo según la causa que lo produce:

DALTONISMO

Acromático o Monocromático

Ocurre cuando en la retina no hay conos o éstos no funcionan. Los bastones son la única fuente de información y la visión es en blanco y negro. Es el caso más severo y minoritario de daltonismo.

DALTONISMO Dicromático

Se produce si sólo funcionan o están presentes dos tipos de conos en el ojo. Existen tres subtipos, dependiendo de qué tipo de cono falta o falla:

DALTONISMO Protanopes

Deficiencia de color rojo.

DALTONISMO Deuteranopes

Deficiencia de color verde.

DALTONISMO Tritanopes

deficiencia de color azul.

DALTONISMO Tricromático

El ojo tiene los tres tipos de conos, pero percibe los colores alterados. Es el daltonismo más usual y suele plantear problemas de percepción cromática similares al daltonismo dicromático pero en menor grado.

TE INTERESA: La transmisión genética del daltonismo está ligada al cromosoma X, por lo que las mujeres, al tener dos, son menos propensas a padecerlo, en concreto podemos hablar del 1,5 % de los hombres frente al 0,5 % de las mujeres.

El diagnóstico del daltonismo se realiza mediante pruebas visuales. La más común es el test de Ishihara, compuesto de 38 láminas en las que se encuentran números insertados para su identificación.

El químico inglés
JOHN DALTON
(1766-1852).



La salud visual se resiente por la crisis: caen las visitas al oftalmólogo.

¿Considera la vista el sentido más valioso que tenemos? Según el Libro Blanco de la Visión, la inmensa mayoría preferiría, antes que perder la vista, quedarse sin gusto (83%) o sin oído (78%) o que les recortaran el salario (79%). Pero si es tan importante...

¿Por qué no acudimos periódicamente al oftalmólogo?

La crisis económica actual también afecta a la salud visual de los españoles. En los últimos tres años se ha producido un descenso del 25% en las visitas al óptico-optometrista.

Se estima que hay más de 4 millones de posibles usuarios de equipamientos ópticos en España que no los consumen por su precaria situación económica o por desconocimiento, teniendo en cuenta que son artículos de primera necesidad.

En nuestro país existe una escasa educación sanitaria visual. Muchos pacientes no acuden a sus revisiones ya que creen ver correctamente (72%), sin atender a los problemas que eso puede acarrear.

En España el 67% de las personas mayores de 45 años declara tener presbicia (vista cansada), aunque hay otro 15% que no lo ha podido confirmar ya que no ha acudido desde hace tiempo a revisión.

Los niños españoles son los que más usan gafas de toda Europa (40%), pero solo el 6% utiliza cristales que les protegen de la radiación ultravioleta. Más de la mitad de los niños españoles de entre 6 a 9 años nunca se ha sometido a una revisión.

El 44% de los jóvenes no acude nunca al oftalmólogo, ya sea por cuestión de precio o porque creen que no es un asunto urgente en este momento.

Un gran porcentaje de nuestra sociedad no es consciente de que las disfunciones visuales son unas de las causas más importantes de los problemas de rendimiento laboral, académico y de ocio.

Aproximadamente el 95% de los españoles considera que la vista es el sentido más valioso que poseemos. Sin embargo, sólo el 40% de la población se ha sometido alguna vez a un examen visual exhaustivo en los últimos dos meses.

Visión y conducción

Es fundamental aumentar el rigor de los controles visuales para la obtención del permiso de conducir. Actualmente, hay 6 millones de conductores con, al menos, una deficiencia visual.

Visión y deporte

La visión es una herramienta elemental para muchas disciplinas deportivas. Las funciones del óptico-optometrista son las de preservar y potenciar la función visual con el fin de aumentar el rendimiento deportivo del paciente.

Visión y trabajo

En la actualidad, 97 de cada 100 empresas tienen el ordenador como herramienta de trabajo. Los trabajadores pasan entre 6 y 8 horas de media delante de este dispositivo. Esto puede conllevar muchos problemas en la visión.

En España, 72.000 personas sufren traumatismos oculares con secuelas. El 37% de asistencias oftalmológicas registradas en urgencias con por causas laborales.

La óptica-optometría: Datos sectoriales
En el Libro Blanco sobre recursos humanos en el Sistema Sanitario, que sirve como documento de trabajo del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad se anuncia que "sería recomendable el reconocimiento de los ópticos-optometristas en el Sistema Nacional de Salud, y la existencia de un óptico-optometrista en cada centro de atención primaria" con el fin de reducir las listas de espera.

Actualmente, la labor del óptico-optometrista en el sector privado contribuye a la reducción de las listas de espera en el sistema público de salud.

La formación en óptica-optometría

En España existen 14 universidades que imparten formación óptico-optometrista, de las que salen 800 profesionales cada año. Actualmente hay más de 17.000 especialistas colegiados.

El mercado

En nuestro país hay 10.022 ópticas para 46.3 millones de personas, lo que implica una media de 4.660 personas por establecimiento. Esto implica un 25% menos de clientes en Francia o Italia.

Teniendo en cuenta el total de la población de cada país y las ventas totales del sector, España representa el menos gasto promedio en artículos ópticos (34,9 euros por persona/año), seguida por Alemania (54 euros). Sin embargo, en Francia, el gasto por usuario y año alcanza lo 89,94 euros.

Lentes oftálmicas y gafas

Supone la gran parte de la facturación del sector, el 47,6%, proviene de la venta de lentes oftálmicas. Esta cantidad se ha visto reducida en un 17,4% desde el 2008. La venta de monturas para gafas graduadas también ha disminuido en los últimos años un 28,3%.

Lentes de contacto

La venta de lentes de contacto ha tenido un aumento de +12,6% desde 2008. Por el contrario sus productos han caído en un 34,5%. Esto demuestra que, para el consumidor, las lentes de contacto es uno de esos artículos a los que no se quiere renunciar.

Gafas de sol

El mercado de las gafas de sol se ha decantado por la gafa barata. Se venden alrededor de 12 millones de unidades con un precio inferior a 10 euros. El sector demanda una implicación de la Administración para conseguir el reconocimiento del carácter sanitario de la gafa de sol.

Cirugía refractiva

En el año 2012 se realizaron 125.000 intervenciones de cirugía refractiva. Como solución a problemas de cataratas, se realizaron 350.000 intervenciones.



La asombrosa historia de las gafas de sol

Los esquimales crearon el primer antecedente de este útil complemento hace más de 12.000 años.

Para encontrar las primeras lentes de sol propiamente dichas, es necesario avanzar hasta mediados del siglo XIII, cuando James Ayscough empezó a experimentar con cristales tintados para encontrar remedios eficaces a problemas de visión.

Desde entonces, la presencia de las gafas de sol en la historia ha sido constante. Así, se dice que ya en el siglo XV los jueces chinos ahumaban sus lentes para ocultar la expresión de sus ojos durante los juicios.

Tal y como se conocen hoy en día, las gafas de sol no comienzan a fabricarse en serie hasta 1929, año en el que el empresario Sam Foster empezó a venderlas entre los asiduos a las playas de la Costa Este estadounidense.

Sin embargo, los encargados de dar el espaldarazo definitivo a la popularización de este complemento fueron los pilotos de la fuerza aérea de ese país.

A comienzos de los años 30, muchos aviadores se quejaban de que el sol les provocaba dolores de cabeza y náuseas y les deslumbraba cuando ejecutaban maniobras delicadas. Para poner remedio a esa situación, en 1933, el Ejército de los EEUU encargó a la empresa especializada en tecnología óptica Bausch & Lomb que creara unas gafas con lentes polarizadas para proteger a sus pilotos de la luminosidad en las altitudes.

De esta forma nacieron unas gafas antibrillo, conocidas como «Ray-Ban», por la contracción del inglés «ray banner» —«barrera contra los rayos». En 1937, se autorizó su venta al público. Habían nacido las míticas Ray-Ban Aviator, unas gafas de sol que se convirtieron en un elemento más del uniforme de la aviación estadounidense durante la Segunda Guerra Mundial.







No descuides tu vista. 10 consejos para mantenerla como nueva.

Mirar todos los días a tus seres queridos, disfrutar de los fascinantes paisajes que hay a tu alrededor o distraerte con una buena película. Pequeños placeres que son tuyos gracias a la vista pero, ¿cómo la cuidas?

Están activos desde el momento en que despiertas, hasta cuando caes rendido en la cama, sin embargo, solo prestas atención a tus ojos cuando te dan molestias; ¡grave error!, pues requieren de cuidados diarios para evitar infecciones, cansancio o enfermedades más graves.

Una vez al año, no hace daño... Al contrario, visitar al optometrista cada uno o dos años es lo más recomendable, aún cuando no hayas detectado algún problema con tus ojos. En el caso de los niños, la experta invita a que comiencen a ir desde los 3 años a revisión.

“Que todo el mundo se realice un examen visual evita una posible pérdida de desarrollo en la visión, sobre todo en los niños, pues puede traer retrasos en el cole. En adultos, se controla el avance de enfermedades como miopía o astigmatismo”, cuenta la especialista.

Mira lo que comes

Una buena alimentación también es importante para la salud de tus ojos. Las vitaminas A y C, así como el magnesio, son fundamentales para el desarrollo de la vista aunque advierte que no sustituyen la revisión y otros cuidados.

No evitan la miopía, pero son buenas. En la retina tenemos unas células que se alimentan de vitamina A, ésta ayuda a que esas células trabajen bien y evitamos complicaciones o riesgos mayores. Cualquier fruta y hortaliza es buena para los ojos.

Cuida tus gafas como a tus ojos

Nada de cristales arañados y armazones flojos. Las gafas son como asistentes para tu vista y debes darles el mantenimiento adecuado para que permanezcan como nuevas el mayor tiempo posible.

“Hay que limpiarlas en húmedo y con productos de óptica, no con otros hechos para la limpieza del hogar que son corrosivos y estropean las lentes.

Al final, una lente estropeada hace que la gente fuerce la vista”.

Más que un lujo, una necesidad...

El antirreflejante en las gafas es muy necesario, pues ayuda a que los ojos convivan mejor con las luces artificiales y no se esfuercen en enfocar.

“Cuanto más gordita es la lente, más reflejo se genera. Este reflejo es molesto y hace que el cerebro trabaje de más”.

Higiene máxima con las lentillas

Las lentes de contacto requieren de una estricta rutina de limpieza cada vez que te las vas a poner o quitar; no hacerlo puede derivar en una infección.

Entre los cuidados a tener en cuenta está el uso de un líquido adecuado para limpiarlas cada vez que se colocan y se retiran, así como guardarlas en un recipiente libre de bacterias al que hay que cambiar el líquido a diario.

“Las mujeres debemos cuidar de no dejar ningún residuo de maquillaje y, en general, todos deben tener cuidado de llevar protección si van a realizar alguna actividad de riesgo, como un deporte o un trabajo en el que se manipulen productos que puedan entrar al ojo”.

Gafas oscuras, hasta en invierno

Incluso cuando la luz del sol no es molesta, nuestros ojos están a la orden de los rayos UV, que desgastan la vista y generan problemas como cataratas, quemaduras de retina u otras enfermedades.

“Antes de los 12 años, los niños no tienen desarrollado su sistema de protección y los rayos les dan directamente; por eso es importante que también a ellos se les cuide desde pequeños”.

Monitores a distancia

Imposible vivir sin ordenadores, tabletas o televisión, ¿cierto? Sin embargo, los ojos se resienten, pues muchas veces abusamos de estos aparatos y no los usamos de manera correcta.

“La televisión la tenemos que ver a una distancia de dos metros, más ahora que son tan grandes. En el caso del ordenador, la mejor distancia es la de 50 centímetros y de manera lineal, para que el ojo no tenga que acomodarse tanto”.

Sobre la iluminación: nunca hay que utilizar estos aparatos a oscuras, pues eso genera problemas en la graduación y cansancio extremo a los ojos.

“Cuando vemos el ordenador o la televisión con la luz apagada activamos dos partes distintas del ojo. Por un lado, la retina al centro se activa para percibir la luz y por el otro, la periferia de la retina que se activa con la oscuridad. Esto provoca que la pupila se dilate y entre más luz de la que necesitamos”.

Humecta tus ojos

Al igual que la piel, tus ojos necesitan estar húmedos. En caso de que sufras de ojo seco, procura llevar contigo siempre lágrimas artificiales o gotas que te haya recetado tu oftalmólogo para mantenerlos húmedos.

Con la edad, más cuidados

Después de los 40 hay que aumentar la precaución, pues es cuando suelen presentarse algunas enfermedades relacionadas con los ojos.

“El glaucoma llega después de esa edad. También hay que cuidar a las personas propensas a determinadas patologías como diabetes, hipertensión o colesterol, por ejemplo”.

Y al final, el descanso

Ellos también lo merecen así que, como recomienda la optometrista, dales un tiempo fuera y realiza estos ejercicios para que descansen del uso:

20/20. Por cada 20 minutos frente a un monitor, mira al horizonte 20 segundos sin enfocar a nada, de esta manera tus ojos se relajan.

Cierra los ojos sin apretar y relaja los párpados. Tápalos un poco con tus manos suavemente. En caso de que los sientas inflamados, utiliza compresas frías.

Ahora, solo tienes que llevar todos estos pasos a tu rutina y gozarás de una buena vista durante más tiempo.





OC

OPTICA CERVANTES

El Ejido

C/Cervantes, 108
T 950 48 34 50

Adra

C/Natalio Rivas, 38
T 950 40 33 18

info@opticacervantes.com
www.opticacervantes.com



EGP EUGENIO GARCÍA
PUBLICIDAD