

Newsletter
2015 n°34

JULIO

OC
OPTICA CERVANTES



Campaña "SOMOS OPTOMETRISTAS"

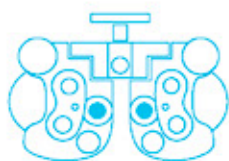
Este año nos centramos en la PREVENCIÓN VISUAL SOLAR.

Todos debemos ser conscientes de la importancia de proteger correctamente la visión frente a los rayos ultravioleta. Año tras año, verano tras verano, venimos trabajando en esto, y es que aún hay mucho por hacer.

Por ejemplo, los análisis realizados por la Universidad Complutense de Madrid sobre los filtros (lentes) de una muestra de gafas comercializadas en bazares, top manta y establecimientos no sanitarios, muestran que el 93% de las analizadas no cumplen con la normativa vigente.

Otro ejemplo: La arena seca de la playa refleja hasta el 17% y el agua del mar hasta el 25%. Por ello, se debe prestar especial atención a la protección solar al realizar deportes o actividades náuticas.

Además de la categoría que presente, nosotros te aconsejamos qué color o tipo de lente debes utilizar en función de tus necesidades. Los filtros o lentes deben considerar las condiciones visuales de cada uno, tu edad y el confort durante su uso.



**somos
optometristas
.com**



SOMOS OPTOMETRISTAS

<http://www.somosoptometristas.com/>
<https://www.facebook.com/somosoptometristas>

¿Sabes qué es una dioptría?

Una dioptría es la unidad de medida utilizada en óptica. Designa la capacidad de refracción de una lente; el “poder” que tiene para compensar el desenfoque visual de un individuo.

¿Cómo lo hace? Cambiando el trayecto de los rayos luminosos haciéndoles o bien convergentes (concentrándolos hacia un punto), o bien divergentes (dispersándolos hacia varios puntos).

¿Sabes interpretar la tarjeta de autenticidad de tus lentes Essilor?

Cuanto mayor es el número que designa las dioptrías, mayor es la corrección que necesitas para ver bien.

Una lente de una dioptría tiene la capacidad de enfocar la luz a un metro; la de dos a 50 centímetros y la de 3 a 33 centímetros etc.

El primer número que aparece en receta de tus lentes indica el grado de miopía o hipermetropía. El signo negativo (-) indica que eres miope y el positivo (+) que eres hipermetrope.

El segundo el grado de astigmatismo; que puede ser miópico (-) o hipermetrópico (+).

El tercero la dirección del astigmatismo, es decir el eje de orientación.

De acuerdo con la edición 2009 del Libro Blanco de la Visión somos el país de la UE donde menos gafas y lentillas se usan.

En España, más de 23 millones de personas usan algún sistema de corrección visual. Esto significa que un 50,6% de la población lleva gafas o lentes de contacto. En Italia las usan un 59% y en el Reino Unido un 81%.



¿Tenemos mejor vista que en el resto de países? No, lo que ocurre es que nos hacemos menos visitas al óptico : aproximadamente el 6% de los ciudadanos que no utilizan ningún sistema de corrección visual deberían hacerlo.

Además...

DESCUBRELAS

Casi el 70% de la población española presenta signos de presbicia.

El 24,2% (unos 11 millones) padece miopía.
El 17,6% (unos 8 millones) padece hipermetropía.



DESCÚBRELAS EN OC



Calvin Klein Jeans

DESCÚBRELAS EN OC



Piscinas, el efecto del cloro sobre los ojos.

Es muy frecuente que en la temporada de verano nuestros ojos se vean afectados por el cloro de las piscinas, donde acudimos a bañarnos, tomar el sol o hacer deporte.

El cloro es un elemento químico con propiedades antisépticas que resulta imprescindible para mantener el agua de las piscinas limpia y protegida de las infecciones.

Por sus fuertes propiedades desinfectantes y decolorantes puede provocar irritación en los ojos, en la piel y en las vías respiratorias. Normalmente, si el agua ha sido correctamente tratada y desinfectada los bañistas no deberían sentir ninguna de esas molestias, pero es verdad que el agua de las piscinas contiene contaminantes procedentes de los mismos bañistas como el sudor, la orina, la saliva, piel muerta y productos cosméticos varios como cremas, lacas, perfumes y desodorantes.

Todos estos elementos pueden afectar a nuestros ojos. Es fundamental lavarse y ducharse antes de entrar en la piscina, disponer de servicios cerca de la misma y, preferiblemente, utilizar un gorro de baño.

Si practicamos la inmersión es obligatorio usar gafas acuáticas, pues protegerán nuestros ojos de los elementos desinfectantes que nos pueden provocar irritación y de los agentes contaminantes que pueden encontrarse en el agua.

Con las gafas evitamos también que nuestros ojos se enrojecen y se irriten por la acción del cloro.

Además, una piscina debe estar correctamente aireada ya que cuando el aire circula disminuyen las molestias provocadas por la acción del cloro, como el escozor en los ojos, sobre todo en casos de las personas con los tejidos conjuntivos y la piel muy sensibles.

Si después de un baño en una piscina cubierta se notara alguna irritación corporal, se debe solicitar al personal responsable que aumente la renovación del aire del local, abriendo por ejemplo las ventanas, aunque ello suponga un descenso de la temperatura del recinto.

La típica infección bacteriana es la que se produce, por ejemplo, al nadar en una piscina. Algunas bacterias, como es el caso de las clamidias (*Chlamydia trachomatis*), no pueden ser eliminadas por el cloro, y pueden provocar conjuntivitis en los nadadores.

Algunos virus, como el adenovirus y el virus del herpes, también pueden provocar conjuntivitis, las llamadas "conjuntivitis de las piscinas".

Las radiaciones ultravioletas en las piscinas, playa y/o en zonas nevadas, así como las de las lámparas de bronceado artificial también pueden dar lugar a una conjuntivitis y queratitis (queratoconjuntivitis actínica).

También pueden causar una conjuntivitis las alergias, las cremas... En la conjuntivitis alérgica el síntoma más llamativo es el picor de ojos. La conjuntiva se encuentra enrojecida e hinchada y a veces se aprecian a simple vista bolsas llenas de líquido.

La conjuntivitis alérgica es más frecuente en niños, con antecedentes de otras enfermedades alérgicas como el asma, y aparecen sobre todo en primavera y otoño.

Los síntomas de la conjuntivitis alérgica son quemazón, escozor, picor, ojos irritados, inflamación de los párpados, enrojecimiento de la conjuntiva y estornudos y goteo nasal si se acompaña de rinitis alérgica.



ci

Su tratamiento depende de la causa de la conjuntivitis, pero es imprescindible ponerse en manos de un especialista para que nos indique el tratamiento a seguir.

Las conjuntivitis de tipo infeccioso mal tratadas pueden dar lugar a infecciones de la córnea, por lo que es importante ponerse en manos de un especialista para tratarlas.

Como recomendación general hay que evitar el uso de lentes de contacto en las piscinas, así como en el mar, por el grave riesgo de contraer graves infecciones. También hay que reseñar que no se debe sumergir la cabeza debajo del agua si ha sido sufrido una intervención ocular en las últimas tres semanas.

Con un diagnóstico precoz siempre estaremos a tiempo.



NUESTROS OJOS

Nuestros ojos son una ventana al alma y a nuestras emociones. Nuestras emociones hacia las cosas que vemos se muestran a través de los gestos con los ojos y de la dilatación de nuestras pupilas. ¿O es al revés y la forma en la que vemos las cosas determina nuestras emociones?

De acuerdo con un estudio llevado a cabo por Adam Anderson, neurólogo de la Universidad de Cornell, cuando sentimos una amenaza, nuestros ojos se abren para dejar entrar más luz y aumentar nuestro campo visual.

Sin embargo, cuando nos enfadamos, se “achinan” para restringir la entrada de luz y, así, focalizar mejor el problema. “Estas funciones opuestas de abrir y entrecerrar los ojos, que se ven acompañadas de dilatación y constricción de la pupila, podrían ser los orígenes primitivos de la capacidad expresiva de la cara”, declara Anderson. Su estudio sugiere que las expresiones faciales humanas surgieron a partir de reacciones universales de adaptación a los estímulos ambientales, y no como señales de comunicación, tal y como defienden otras teorías.

Además...

“Estos movimientos derivados de las necesidades visuales podrían estar detrás de los gestos de susto y disgusto pero, también, de las expresiones de sorpresa y felicidad”, afirma el investigador.

Anderson invita a la reflexión “Muchas veces pensamos que nuestras reacciones están ocasionadas por lo que estamos viendo. Sin embargo, esto podría ser al revés, ya que las emociones también cambian la forma de ver las cosas”.



SUPER

BY RETROSUPERFUTURE®

A full-page photograph of a man in black swim trunks leaping horizontally out of the ocean. He is reaching up with his right hand towards a beach ball with red, white, and green segments. The ocean is a deep blue with white foam from breaking waves in the foreground. The sky is a clear, pale blue.

SUPER

BY RETROSUPERFUTURE®

Consejos para un verano sin problemas de vista

Durante el verano las disfunciones oculares y los problemas visuales aumentan un 25 por ciento en comparación con otras estaciones del año, según una investigación realizada por investigadores norteamericanos.

El estudio, del que se hace eco el Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas (CGCOO), fue realizado por un equipo multidisciplinar de científicos de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA), que pretendía conocer las consecuencias de las actividades estacionales, más concretamente las realizadas en verano, en la incidencia de infecciones oculares y visuales.

Playa, piscina o montaña, cualquiera de estos escenarios conllevan un incremento de las radiaciones solares sobre nuestros ojos debido a una mayor exposición solar y, además, aumenta el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades oculares por la multiplicación, debida a las altas temperaturas, de distintos microorganismos patógenos.

También deberemos cuidar los ojos en verano si se toman ciertos medicamentos o si se tiene los ojos claros. Todos estos factores, concluyó el equipo de investigadores, traen como consecuencia un notable aumento de problemas oculares y disfunciones visuales en el periodo estival, tales como conjuntivitis, fotoqueratitis, erosiones corneales, ojo seco, etc.

"Con el exceso de exposición solar, los ojos tienen un mayor riesgo de padecer cataratas, ceguera temporal (fotoqueratitis), tumoraciones y pterigion, un tipo de crecimiento anómalo del tejido de la conjuntiva ocular.

Todos estos problemas se relacionan con una intensa a lo largo del tiempo o bien repentina exposición al sol; por lo que el verano es una estación que resulta de alto riesgo para nuestros ojos", explicaron los expertos.

Igualmente, la ingesta de una serie de medicamentos, incluyendo algunos de venta libre, pueden aumentar la sensibilidad de los ojos y la piel a la radiación UV. Aunque el riesgo de aumento de la sensibilidad a la radiación UV varía con cada medicamento, es importante conocer que los medicamentos que pueden aumentar el riesgo de susceptibilidad al daño UV incluyen ciertos antibióticos, algunos anticonceptivos orales y medicamentos antiinflamatorios, como el ibuprofeno y el naproxeno sódico.

CÓMO REDUCIR LOS RIESGOS

"Ante cualquier signo o síntoma es conveniente acudir al especialista. Por otro lado, la montaña, la baja humedad y el calor contribuyen a aumentar la evaporación de las lágrimas, reseca el ojo. Lo mismo ocurre con el aire acondicionado.

La sequedad ocular ocasiona picores, ardor, visión borrosa, sensibilidad a la luz y sensación de arenilla en el ojo. Por todo ello, conviene tomar ciertas precauciones", explica Juan Carlos Martínez Moral, presidente del Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas.

"Incluso si no tomamos ningún medicamento y tenemos los ojos oscuros, aún debemos tomar medidas para proteger nuestra salud ocular y visual", añade.

Afortunadamente, aunque nunca hay una garantía del 100 por ciento de tener algún problema ocular, la protección es bastante fácil. Lo primero es pasar por un examen completo para descartar cualquier anomalía ocular y dejarse aconsejar por el óptico-optometrista.

En materia de utilización de productos de protección solar, deben usarse siempre gafas de sol de calidad que bloqueen el 100% de la radiación UV, "sin olvidarnos de usar gafas de sol también en días nublados", ha subrayado.

En resumen, en playa, montaña y piscinas no hay que olvidar llevar gafas de sol de calidad; utilizar un sombrero o gorra y protector solar; y asegurarse de comprobar la posible fotosensibilidad a cualquier medicamento que se esté tomando.

Además, desde la sociedad médica recuerdan que las lágrimas artificiales pueden ser útiles en determinados casos, ya que refrescan y calman las molestias oculares leves; que en la piscina, lo recomendable es usar gafas de natación para evitar posibles infecciones; y en la playa o la montaña es interesante apostar por unas gafas polarizadas, lentes que poseen un filtro especial que bloquea la luz reflejada y permiten una visión sin reflejos.

"En la montaña, la baja humedad y el calor contribuyen a aumentar la evaporación de las lágrimas, reseca el ojo y ocasionando picores, ardor, visión borrosa, sensibilidad a la luz y sensación de arenilla en el ojo. Por todo ello, conviene tomar ciertas precauciones y visitar al óptico-optometrista", insiste Martínez Moral.





Calvin Klein
collection

DESCÚBRELAS EN OC



ITALIA INDEPENDENT



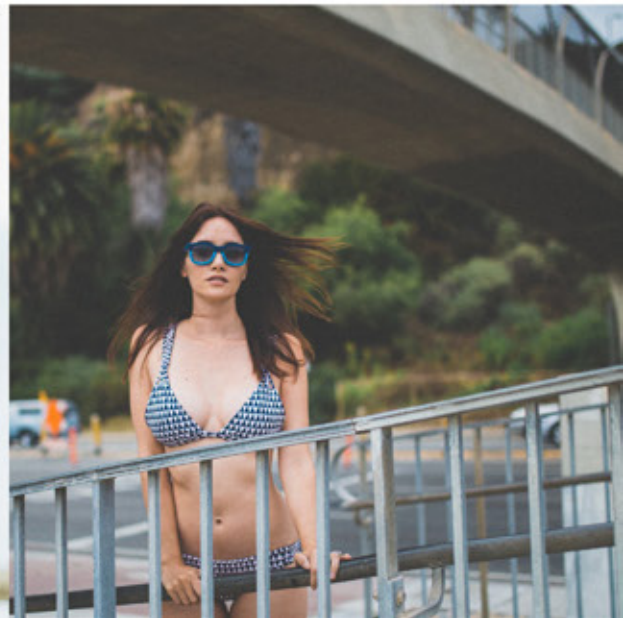
Los colores
fluor
hablan
del verano
2015

ITALIA INDEPENDENT



La hermosa Erika Wheaton
usando la el modelo 092V
Italia Independent en Miami.

Y Sara Malakul con el modelo 0090V2.



RECONOCIMIENTO VISUAL

¿Reconocerías mejor a un amigo mirando una foto detallada o te bastaría con un fragmento de su rostro?

Los experimentos demuestran que el cerebro no necesita muchos detalles para reconocer a alguien. Los ojos son la parte que usa el cerebro para reconocer a los demás.

Numerosos experimentos sostienen que, por lo general, los seres humanos se basan en una estrecha “banda” o “frecuencia” espacial para el reconocimiento de una cara. Un equipo de investigadores de la Universidad de Barcelona concluye que, para identificar a una persona en el menor tiempo, nuestro cerebro se fija primero en los ojos y, después, en la forma de la boca y la nariz.

Este trabajo, llevado a cabo por Matthias S. Keil, investigador del departamento de Psicología Básica de la Universidad de Barcelona (UB), ha sido publicado en la revista en internet PLoS Computational Biology.

Para llegar a esta conclusión, Keil analizó 868 rostros de hombres y otros tantos de mujeres con la idea de encontrar regularidades estadísticas comunes entre las imágenes. Según sus datos, las imágenes de los ojos proporcionan la información más fiable al cerebro, por encima de la que se obtiene a partir de las imágenes de la nariz y las orejas, por ejemplo.

¿Reconocerías mejor a un amigo mirando una foto detallada o te bastaría con un fragmento de su rostro?

Los experimentos demuestran que el cerebro no necesita muchos detalles para reconocer a alguien, que una pequeña fotografía rectangular de 30 x 40 píxeles de ancho, mostrando sólo la banda de los ojos, es suficiente para identificarle.

Imprime varias fotos de caras de personas que conoces, recorta sus ojos y escribe su nombre por detrás.



WE LOVE NERDS

Las gafas graduadas se convierten en el nuevo accesorio it

Cecilia Casero — La secretaria eficaz, la profesora severa... Las gafas graduadas siempre han sido el perfecto atrezzo para simbolizar el exceso de responsabilidad, la inteligencia más brillante e incluso la curiosidad freak. Eran un accesorio incómodo que, a la mínima de cambio, pasaba a ser sustituido por las asépticas lentes de contacto para convertirse en un mal recuerdo de adolescencia.

Pero la venganza se sirve en plato frío y los nerds se toman la revancha de la manera más irónica posible: dándole la vuelta por completo a las gafas, haciendo de ellas el complemento más deseado y provocando que todo el mundo –incluso esa privilegiada minoría que goza de una vista perfecta– desee un par de dioptrías.

Sin embargo, encontrar las gafas perfectas es más complicado de lo que parece: en primer lugar hay que tener en cuenta el problema de visión y, sobre todo, la cantidad de dioptrías para elegir el tamaño de montura adecuado ya que, según el cristal, el efecto óptico puede no ser el deseado.

Henar Serrano, de Alohe Óptica, reconoce que hay algunas normas básicas que funcionan pero confiesa que “cree más en el instinto”, y añade: “Técnicamente puede que alguien elija unas gafas que no sean perfectas para sus facciones, pero puede que las lleve con tanta convicción que inevitablemente ¡son sus gafas!”

Las tendencias indican que triunfan las monturas grandes y de formas redondeadas, aunque la versión más pequeña va ganando cada vez más terreno.

Además, hay dos clásicos retro que (casi) nunca fallan: las cat eye y las que combinan pasta y metal. Las de acero aún son minoritarias pero cada vez están ganando más terreno, “por ahí va a tender la moda, en Europa casi todo el mundo las lleva”, nos revela Henar.

En cuanto al color, el maquillaje es uno de los más originales, aunque también de los más difíciles de llevar. “Cada vez hay más gente que compra gafas sin necesitarlas, con lentes neutras”, confiesa Serrano, un claro síntoma de que se han convertido en un complemento más.





Salvatore Ferragamo
EYEWEAR

DESCÚBRELAS EN OC



Salvatore Ferragamo
EYEWEAR

DESCÚBRELAS EN OC

Abusar de las lentes de contacto puede salir caro

Seguramente las lentes de contacto han ayudado a mucha gente a mejorar, no solo la vista, sino la seguridad y confianza en ellos mismos.

Sin embargo, un uso excesivo, o directamente su abuso, puede pasar factura en forma de queratitis ulcerativa infecciosa. Evítalo.

Desde la década de los 80, el uso de lentes de contacto (LC) se ha convertido en un factor de riesgo muy importante de padecer una queratitis ulcerativa infecciosa, una inflamación de la córnea que puede tener complicadas consecuencias.

El incremento en el número de usuarios de lenti-llas en personas jóvenes da más relieve al impac-to social que pueden tener estas dolencias.

La incidencia de queratitis infecciosas se sitúa entre el 2 por cada 10.000 usuarios de lentes de contacto blandas (LCB) hasta 25 por cada 10.000 usuarios de LCB de hidrogel de silicona de uso nocturno.

El riesgo de padecer una queratitis infecciosa es tres veces mayor en usuarios LCB de uso diario en comparación con LC Rígidas permeables al gas: el riesgo se incrementa cinco veces si se utilizan durante la noche.

Los usuarios de LCB de reemplazo diario, explica este oftalmólogo, tienen un riesgo hasta tres veces mayor según la rigidez y el tipo de LCB; finalmente los usuarios de LCB de hidrogel de silicona tienen un riesgo entre tres y cinco veces mayor dependiendo de su uso nocturno. "Si estas infecciones no se diagnostican a tiempo -advierte este médico- el paciente puede termi-nar con un trasplante de córnea o perdiendo la vista".

Otros factores de riesgo

Pero el uso de lentes de contacto presenta otros factores de riesgo importantes. Por ejemplo, la higiene del estuche, el tipo y solución de limpieza utilizada y los hábitos de uso como bañarse o nadar con lentillas y el lavado de manos; el taba-quismo, los bajos ingresos económicos y la adquisición de lentes por internet también están catalogados como elementos que aumentan el riesgo.

Un factor que ha producido en España en el último año queratitis por hongo; las marcas blan-cas de determinadas soluciones de limpieza que se venden en ópticas y supermercados. "Las marcas blancas no tienen el mismo control de calidad y los antisépticos suficientes para matar los hongos que pueden llegar a crecer en los estuches".

También lanza un mensaje de alerta sobre las infecciones de un muy peligrosos parásito, la acanthamoeba, que llega a producir infecciones muy severas y agresivas, difíciles de erradicar, mucho peores que los efectos de un hongo o una bacteria.

Precauciones y cautelas

La primera precaución es seguir las recomenda-ciones de los fabricantes. "Las lentillas están hechas para usarlas tal y como se prescriben, uso semanal, quincenal, mensual, anual... pero con la limpieza adecuada y las recomendaciones de higiene precisas, como lavarse siempre las manos".

Con lentillas no hay que bañarse nunca ni en la piscina ni en el mar, y jamás lavarlas con agua del grifo.

¿Y cuántas horas pueden llevarse en los ojos? La menos posibles. "Que nadie se acostumbre a 16 horas al día, cuantas menos horas mejor; y si hay intolerancia restringir o anular su uso. Cuanto menos se usen más años se podrá disfrutar de ellas", indica.

Otra recomendación: no dormir con ellas. Y también evitar las lentes de colores, que hace tiempo estuvieron de moda, aunque ahora mucho menos.





GAFAS DE SOL, SOMBREROS, MODA & PROTECCIÓN





En verano, nada mejor que las gafas de sol y los sombreros para protegernos con estilo del sol

Gorros y gafas de sol son imprescindibles en verano. Además de proteger de los efectos nocivos de la radiación, contribuyen a definir la propia opción estética.

Para los ojos, desde arrogantes gafas de aviador de patilla fina hasta las modernas gafas de pasta con cristales reflectantes podemos buscar el modelo que más se ajuste a nuestro estilo. Este verano las gafas de sol que más va a triunfar son las formas curvas y los estampados atrevidos.

Y para completar tu 'look' playero no puede faltar un buen sombrero que cubra tu cabeza con estilo. Las clásicas pamelas de paja o de fibras trenzadas te protegerán del sol y evitarán que el viento alborote tu pelo cuando vayas a la playa.

Para ellos, las gorras de colores vivos con motivos de "grafiti" son el complemento perfecto para protegerse del sol.

GAFAS DE SOL, CUESTIÓN DE FILTROS

Ya estamos totalmente inmersos en el verano, pero la verdad es que ya llevamos tiempo 'desenfundando' las gafas de sol al salir a la calle a plena luz del día para proteger nuestros ojos. Pero... ¿los protegen de verdad? Muchos suelen caer en la tentación de comprarse gafas bonitas, de imitación o diseño, sin tener en cuenta el riesgo al que se están sometiendo ya que, como recuerda la asociación Visión y Vida, "no solo deben escogerse por criterios estéticos, sino también por sus p ...

En todos los casos con absorción de la radiación UV pero, para elegir entre uno y otro, es necesario prever el uso que vamos a hacer de las gafas. "Si el uso que le vamos a dar a las gafas es el de protección en alta montaña o nieve, hemos de adquirir unas lentes muy oscuras, de filtro 4, que, sin embargo, son incompatibles con la conducción", ha explicado Salvador Alsina, presidente de la Fundación.

En cambio, si somos urbanitas y nos gusta llevar gafas siempre, aunque el día esté nublado, debemos decantarnos por unas lentes ligeramente coloreadas de categoría de filtro 0 o 1.

Las primeras lentes, muy claras, absorben hasta el 19 por ciento de los rayos, válido en días cubiertos o para su uso en interior;

y el filtro 1, de lentes ligeramente coloreadas, absorben entre el 20 y el 56 por ciento de los rayos solares. "Perfectas para su uso en ciudad", explica Alsina.

CUIDADO CON DÓNDE LAS COMPRAS

El problema, según este experto, surge con la venta de las gafas en los canales no regulados, como el 'top manta'. Anualmente, se venden en España cerca de 22 millones de unidades, de las cuales solo el 11,9 por ciento es por el canal óptico, según los datos del Libro Blanco de la Visión en España 2013.

Y, del total, más de seis millones se comercializan en el 'top manta', lo que para Alsina está generando un "grave riesgo para la salud visual de los españoles" ya que "la mayoría de esas gafas no ha pasado los controles de calidad y seguridad para su venta".

"Es muy probable que las lentes no tengan capacidad de absorber las radiaciones ultravioleta, sino que únicamente oscurecen el ambiente, provocando que nuestra pupila se dilate más, magnificando el riesgo de daños irreparables en nuestros ojos", ha lamentado.

Además, las precauciones deben extremarse en el caso de los menores, ya que sus gafas deben ser de perfecta calidad para evitar problemas futuros en el desarrollo de su ojo. "El niño debe sentirse cómodo con ellas y ver que sus mayores también las utilizan, ya que ellos tienden a imitar lo que ven", ha admitido.







Biciclub Ejido visita los Pirineos
y los puertos míticos del Tour de
Francia.

GRAND TOURMA
LUZ-ARDIDEM
GAVARNIE-GÈ
suivre LUZ-ST SAUV

TOUR DE FRANCE
Le 15 JUILLET 2015
RD 921
LUZ ST - SAUVEUR
VILLELONGUE
Route Fermée
De 13h00 à 19h00

OC
OPTICA CERVANTES

Óptica Cervantes
PATROCINADOR OFICIAL
DE BICI-CLUB EJIDO.

APOYAMOS **EL DEPORTE**



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

