

Newsletter
2016 n°43

ABRIL

OC
OPTICA CERVANTES





POMELLATO PM0002S 005





Youellato



DESCÚBRELAS EN OC

La cámara de fotos **más perfecta.**

Si el ojo humano fuese una cámara fotográfica, **tendría unos 576 megapíxeles.**



El ojo humano es un órgano extraordinariamente evolucionado y complejo: convierte la luz que recibe en impulsos eléctricos que el cerebro traduce en imágenes. En este post comparamos el funcionamiento de sus partes con las de una cámara fotográfica ¡No te lo pierdas!

La córnea: el objetivo. Es una capa completamente transparente, situada en la parte más externa del globo ocular, sobre el iris y la pupila. Su misión es proteger al cristalino y al iris y permitir el paso de luz, filtrando parte de los rayos UV.

El iris y la pupila: el diafragma. El iris es la parte coloreada del ojo y la pupila es un orificio redondo y negro, que está situado en su centro. La función de ambos es regular la entrada de luz al ojo, dependiendo de la intensidad de la misma. Así, cuando la luz es muy intensa, el diámetro de la pupila disminuye y cuando es muy tenue, aumenta.

El cristalino: el zoom. Tiene la función de enfocar el haz de luz en la retina, permitiendo así una visión nítida. Con la edad, pierde elasticidad y transparencia, dando origen a la presbicia o a las cataratas.

La retina: la película fotográfica. Esta membrana fina y transparente que tapiza el fondo del ojo recibe las informaciones luminosas que entran a través de la pupila. Está compuesta por diferentes células fotorreceptoras: los conos, que hacen posible que veas los colores, y los bastones, que permiten la visión nocturna.

El nervio óptico y el cerebro: el cuarto de revelado. El nervio óptico es una especie de “cordón” cilíndrico de unos 5 cm de largo que conecta la retina con el cerebro y transmite la información visual recogida por conos y bastones en forma de señales eléctricas. Una vez que el cerebro recibe esa información, la traduce en imágenes.

La esclerótica y el vítreo: el cuerpo de la cámara. La esclerótica es la capa que protege la parte del globo ocular que no salvaguarda la córnea. Es la parte blanca del ojo que rodea al iris. El cuerpo vítreo es el “tejido de relleno”, que compone el volumen del ojo, hace que éste mantenga su forma y que cada parte de esta perfecta “cámara” de fotos, permanezca en su lugar.





DESCÚBRELAS EN OC



ITALIA INDEPENDENT



ITALIA *INDEPENDENT*

¡Cuidado al maquillarte!

Con el #eyeliner podrías dañar tus ojos.

El lado oscuro del eyeliner

Usar el eyeliner parece sencillo. Sin embargo, según una investigación llevada por Alison Ng, científica de la Universidad de Waterloo (Canadá) las personas que se aplican el eyeliner en la parte interna del párpado corren el riesgo de contaminar sus ojos, lo que podría generar irritación, enrojecimiento, problemas de lágrima, sequedad y también, dificultades de visión.

Es más limpio para el ojo usar el eyeliner por fuera del párpado

El objetivo del equipo de investigadores era observar la cantidad de partículas de eyeliner que migraban a la película lagrimal (nombre de la delgada capa que protege el globo ocular). Para lograrlo, Alison Ng y sus colegas realizaron grabaciones de video después de aplicar el delineador en diferentes formas y las compararon. Cada participante del estudio llevaba, en un ojo, un eyeliner con brillo fuera de la línea de pestañas y, en el otro, este mismo producto aplicado en la cara interna del párpado. "Hemos podido constatar que la migración del maquillaje al globo ocular se produce de una manera más rápida y en mayor cantidad cuando el eyeliner se aplica en la zona interior del ojo", asegura la autora del estudio.

Más cantidad a mayor velocidad

De acuerdo con los resultados, cuando el eyeliner se pintaba en la cara interna del párpado, migraban al ojo entre 15 y 30% más de partículas en los primeros cinco minutos posteriores a su aplicación, que cuando se había aplicado en la cara externa. El eyeliner también se movía más rápido cuando estaba pintado en la cara interna de las pestañas.

A medida que pasaba el tiempo, la cantidad de maquillaje que contacta con la película lagrimal aumentaba, sobre todo cuando el ojo había sido pintado por dentro del párpado. Alison Ng y sus colegas aseguran que el delineador de ojos puede alterar la película lagrimal, incrementando la sensación de malestar y los problemas de visión.

Si tus ojos son sensibles, es mejor que no uses eyeliner

Según la investigación, la mayoría de las personas no presentan problemas asociados al uso del eyeliner. Sin embargo, si tus ojos son sensibles o tienen tendencia a la sequedad, no es muy recomendable que los delinee por la cara interna del párpado. Para adherirse a los párpados durante un tiempo prolongado, resistiendo al parpadeo, la sudoración y la secreción de lágrima, el eyeliner contiene ceras, aceites, siliconas y gomas que pueden irritar tus ojos.

Si usas lentes de contacto debes tener en cuenta que las ceras y aceites que contienen los eyeliners pueden adherirse a las mismas, generando enrojecimiento e irritación del ojo e, incluso, producir visión borrosa al ensuciar la lente. "Las personas que usan lentes de contacto son los más propensas a notar algunos problemas. Si el eyeliner se pega a sus lentes las dificultades de visión pueden aumentar", asegura la autora del estudio.

Usar el eyeliner de manera correcta

Aunque en esta investigación no se examinó el riesgo de infección bacteriana por maquillaje, Alison Ng señala que estudios previos revelan que si el eyeliner lleva mucho tiempo siendo usado, puede albergar bacterias. "Sacar punta al eyeliner antes de cada aplicación puede ayudar a prevenir posibles infecciones. Es importante, además, asegurarse de eliminar totalmente el maquillaje de los ojos antes de dormir".

La FDA (U.S. Food and Drug Administration) ofrece una serie de consejos sobre el correcto uso de los cosméticos. Destacamos cuatro relacionados con el uso del eyeliner: Si algún cosmético te causa irritación, deja de usarlo inmediatamente. Si la irritación persiste, consúltalo con un especialista.

No te pintes si tienes alguna infección ocular o si el contorno del ojo está inflamado. Desecha los cosméticos que usaste cuando apareció el problema.

Si tus ojos son sensibles, es mejor que no uses eyeliner

Según la investigación, la mayoría de las personas no presentan problemas asociados al uso del eyeliner. Sin embargo, si tus ojos son sensibles o tienen tendencia a la sequedad, no es muy recomendable que los delinee por la cara interna del párpado. Para adherirse a los párpados durante un tiempo prolongado, resistiendo al parpadeo, la sudoración y la secreción de lágrima, el eyeliner contiene ceras, aceites, siliconas y gomas que pueden irritar tus ojos.

Si usas lentes de contacto debes tener en cuenta que las ceras y aceites que contienen los eyeliners pueden adherirse a las mismas, generando enrojecimiento e irritación del ojo e, incluso, producir visión borrosa al ensuciar la lente. "Las personas que usan lentes de contacto son los más propensas a notar algunos problemas. Si el eyeliner se pega a sus lentes las dificultades de visión pueden aumentar", asegura la autora del estudio.

Usar el eyeliner de manera correcta

Aunque en esta investigación no se examinó el riesgo de infección bacteriana por maquillaje, Alison Ng señala que estudios previos revelan que si el eyeliner lleva mucho tiempo siendo usado, puede albergar bacterias. "Sacar punta al eyeliner antes de cada aplicación puede ayudar a prevenir posibles infecciones. Es importante, además, asegurarse de eliminar totalmente el maquillaje de los ojos antes de dormir".

La FDA (U.S. Food and Drug Administration) ofrece una serie de consejos sobre el correcto uso de los cosméticos. Destacamos cuatro relacionados con el uso del eyeliner:

Si algún cosmético te causa irritación, deja de usarlo inmediatamente. Si la irritación persiste, consúltalo con un especialista.

No te pintes si tienes alguna infección ocular o si el contorno del ojo está inflamado. Desecha los cosméticos que usaste cuando apareció el problema.



LAS GAFAS DE SOL DE LA TEMPORADA

Para esta temporada 2016 vuelven las gafas de sol de estilo retro, como las que propone Dolce & Gabbana. De pasta, grandes, redondas o con montura cat eye, aportan sofisticación para cualquier estilo.

La tendencia vintage comparte protagonismo con su opuesto, y las gafas de sol de estética futurista se imponen como contrapunto.

Este otoño ya observamos cómo algunas celebrities apostaban por las gafas con cristales de color.

CÓMO ELEGIR LA QUE MEJOR TE VA

Y es que las gafas de sol tienen ese punto de misterio, de toque personal y definitorio que hacen que siempre estemos a la caza de las que encajen perfectamente con nuestra mirada.

Umberto Castillo, Training Manager de Luxottica, nos da algunos consejos para acertar a la hora de elegir modelo: "Siempre aconsejamos dividir las formas de los rostros en Ovaladas y Angulares.

A partir de aquí la idea es jugar con las monturas. Se pueden combinar gafas angulares con rostros angulares, pero nuestro consejo es optar por el contraste, combinando formas angulares de rostro con formas ovaladas de monturas y viceversa.

Estos contrastes ayudan a resaltar los puntos fuertes del rostro y a disimular lo que no queremos resaltar".

Otro criterio del visagismo (combinación de técnicas que busca exaltar la belleza del rostro) consiste en "jugar con los colores, mezclando fríos y cálidos en función de tu tono de piel o pelo para conseguir mayor armonía".

Castillo recomienda dejarse llevar a la hora de elegir gafas de sol y atreverse a probar diferentes modelos sin prejuicios ni miedos.

Y sobre todo poner mucha atención en la calidad de los cristales, que deben tener una protección 100% Ultravioleta, 100% UVA, UVB, UVC y de la luz azul dañina.





PANTALLAS QUE ME PERSIGUEN

Nos pasamos el día mirando pantallas digitales.
¿Cómo afecta esto a nuestros ojos?

PÍXELES, PÍXELES Y MÁS PÍXELES

Nuestros ojos no fueron diseñados para estar viendo millones de píxeles durante todo el día.

Las imágenes que vemos en las pantallas de nuestros móviles, tabletas o portátiles suelen ser demasiado pequeñas y a veces muy pixeladas y esto provoca que nuestros ojos deben esforzarse para enfocar.

ES LA LUZ AZUL

Llamamos “luz azul” a un tipo de luz que proviene del Sol, pero también de fuentes de luz artificial, como la de las pantallas digitales o las luces fluorescentes. El ojo humano absorbe este tipo de luz de una manera muy intensa.

La luz azul es beneficiosa para nuestros ojos si la recibimos con moderación porque ayuda a regular el reloj interno del cuerpo y a mejorar la lucidez.

Pero una sobre exposición a la luz azul-violeta puede generar problemas oculares que aumenten el riesgo de degeneración macular asociados a la edad.

4

Es el número de pantallas digitales que de media utiliza una persona cada día.

7h

Es el tiempo que pasan delante de pantallas 6 de cada 10 personas.

89%

Es el porcentaje de personas que se quejan de: ojos cansados, irritados, secos, visión borrosa...

Las alergias

¿qué podemos hacer por vosotros?

Las alergias afectarán en veinte años a la mitad de la población europea. Se estima que hoy ya padece este problema el 20% y es una cifra que va en aumento en los países occidentales. Uno de los grupos de alérgenos más frecuentes es el de los pólenes, especialmente presentes en primavera.

¿Qué es la conjuntivitis alérgica?

Seguro a que ya lo sabes, pero no está de más recordar la definición. La conjuntivitis alérgica es una inflamación de la conjuntiva provocada por la presencia de ciertas sustancias (alérgenos) consideradas nocivas por el sistema inmunitario.

Éste libera histaminas como mecanismo de defensa, desencadenando los síntomas. En la mayoría de los casos el proceso alérgico deriva en rinitis y conjuntivitis alérgica, cuyo tratamiento se realiza con antihistamínicos.

¿Qué puede aportar el óptico a un paciente con conjuntivitis alérgica?

En pacientes con una conjuntivitis alérgica leve, el óptico puede, tras evaluar el estado del ojo, aliviar los síntomas oculares durante el tiempo que dure la exposición al alérgeno.

En el caso de conjuntivitis alérgica suelen aparecer estos síntomas: ojo rojo, picor, ardor, lagrimeo, hinchazón, sensación de cuerpo extraño y fotofobia.

Qué recomendar

Nuestra propuesta es simple: lavados oculares frecuentes + gotas humectantes sin conservantes + toallitas limpiadoras.

Es conveniente el lavado ocular frecuente para retirar los alérgenos y proporcionar alivio y frescor. Se debe utilizar un baño ocular que respete el pH y la tonicidad de la lágrima y que aporte hidratación.

Esta necesidad de alivio es importante sobre todo cuando los antihistamínicos empiezan a perder su efecto y no ha pasado tiempo suficiente para aplicar una nueva dosis.

Si aparecen legañas se pueden usar también toallitas limpiadoras para su retirada.

Además es aconsejable el uso de gotas humectantes con ácido hialurónico y sin conservantes, para que arrastren los alérgenos del saco conjuntival e hidraten la superficie ocular.

Esto es muy beneficioso, sobre todo porque los antihistamínicos pueden provocar sequedad ocular y hay situaciones en que no se puede aplicar un baño ocular (en la calle, en el lugar de trabajo, etc).





PRIZM LENS TECHNOLOGY.
YOUR TEAM, YOUR CHOICE



DESCÚBRELAS EN OC

0,1



0,2



0,3



0,4



0,5



0,6



Siempre hemos cuidado sus ojos...
Ahora también su oído.



Visítenos en:
ADRA C/ Natalio Rivas, 38
Tel 950 40 33 18

OC
OPTICA CERVANTES

EXPEDICIÓN AL MAKALU

Si eres un apasionado de la montaña y te gustan los deportes de aventura... este es el momento de apoyar y seguir en directo a **Jesús Morales**, nuestro alpinista "**mark'ennovy**", en su expedición al Makalu (Himalaya).

Jesús Morales trabaja como mecánico en el metro de Barcelona y paradojas de la vida, desde las profundidades de los túneles un día soñó con tocar el techo del mundo. Cuando Jesús nos explicó su historia de superación y cómo había perseguido lo que muchas otras personas piensan que es imposible, enseguida nos sentimos identificados con él y decidimos apoyarle en sus proyectos. Desde entonces le hemos acompañado en sus ascensiones al Dhaulagiri 8167m, Everest 8848m (techo del mundo) y Broad Peak 8051m.

Este año queremos volver a repetir la experiencia dándole todo nuestro apoyo para culminar el Makalu. Nos gustaría que siguieras su historia en su blog (<http://jesusclimber.blogspot.com.es>) y acompañarlo en su expedición.

Únete al equipo **mark'ennovy** a animar a Jesús Morales en esta expedición al Makalu, seguro que desde el Himalaya puede sentir todo nuestro cariño y apoyo en su nueva aventura.

¡Ánimo Jesús!



Inspire your eyes

mark'ennovy





OPTICA CERVANTES

Mecenas del 39 Festival de Teatro de El Ejido

Un año más Óptica Cervantes apuesta por la cultura, dando su apoyo al Festival de Teatro de El Ejido.

El XXXIX festival de Teatro de El Ejido se consolida como cita ineludible de la cultura, al presentar una programación intensa, variada e innovadora con 87 espectáculos y un total de 62 compañías.

Venta de Entradas:

Área de Cultura: Desde el 26 al 29 de abril, abonos.

A partir del 30, venta general y resto de abonos.

Horario: de 8:30

a 14:30 h y desde el 3 de mayo de 17 a 20 h, de

lunes a jueves.

www.unientradas.es

Tel 902360295/ 952076262

En taquilla dos horas antes (si quedasen entradas)

Información:

- Teléfonos: 950541006 - 950541014

www.elejido.es

www.festivalteatro.elejido.es

facebook cultura el ejido

39 | FESTIVAL DE TEATRO DE EL EJIDO

20 mayo - 18 junio 2016




*¡Gracias.
Cervantes!*



Ayuntamiento de
El Ejido
Área de Cultura



III CARRERA DE LA MUJER

La carrera, en la modalidad de 3km y de 6km, tendrá lugar el 1 de mayo en el Paseo Marítimo de Almerimar (junto al Hotel AR).

Se espera una mayor participación aún que en ediciones anteriores y cuando termine la carrera no os vayáis muy rápido porque podremos disfrutar de una coreo final.

Infórmate en: www.imd.elejido.es
www.serviciosociales.elejido.es

APOYAMOS **EL DEPORTE**

OC
OPTICA CERVANTES

Óptica Cervantes
PATROCINADOR OFICIAL
III CARRERA DE LA MUJER





S P E C T R E

007

JAMES BOND 'Spectre'

Las gafas Tom Ford han sido las protagonistas de la mano, o la cara, de Daniel Craig.

Este modelo está elaborado a partir de acetato negro con lentes de escala de grises. Tonos atemporales que mantienen una mirada tanto para ir de viaje como para terminar con una peligrosa organización internacional.

Daniel Craig debe su notoriedad especialmente por ser el sexto actor y actual, en encarnar en el cine al personaje de James Bond del escritor Ian Fleming, en las adaptaciones oficiales de las películas producidas por Eon Productions: Casino Royale (2006), Quantum of Solace (2008), Skyfall (2012) y Spectre (2015).

El papel de Bond lo ha elevado a nivel de estrella internacional, a pesar que inicialmente fue recibido con escepticismo por los seguidores más fieles a Bond, se ha convertido en uno de los actores más aclamados, cuya interpretación hasta le ha valido a una nominación al premio BAFTA, convirtiéndose en uno de los actores con más ganancias de la industria cinematográfica.

Daniel Craig ha sido elegido en diversas ocasiones como uno de los hombres mejor vestidos. Una de las escenas de Craig en la película Casino Royale, donde él aparece saliendo del mar usando un traje de baño, le sirvió para etiquetarlo como un hombre símbolo sexual de la década.

En cuanto a sus honorarios, la revista Men's Vogue publicó que Craig era una de las celebridades con mejor sueldo británicas, y que seguía en ascendencia y que Craig encabeza el Top 5 de la lista de los actores mejor pagados de Hollywood.



TOM FORD



DESCÚBRELAS EN OC



Cómo saber si tienes el **ojo seco** y cómo prevenirlo.

El ojo seco es uno de los primeros motivos de consulta a un especialista de la visión. Afecta entre un 15 y un 30% de la población y su prevalencia está aumentando debido al estilo de vida actual, que somete a los ojos a un gran estrés.

La alteración conocida como "ojo seco" puede producirse, o bien porque el ojo no produce suficiente cantidad de lágrima, o bien porque la lágrima que produce es de mala calidad. La película lagrimal está formada por tres capas, la más externa es la grasa, la media la acuosa y la más interna la mucosa.

Cuando falla una de ellas, la composición de la lágrima se ve alterada. Si no hay suficiente capa grasa, la acuosa perderá retención y se evaporará más, por ejemplo. Así, puede ocurrir que, habiendo agua en el ojo, este siga estando seco, por no poder retenerla.

El uso continuado de lentes de contacto también afecta a la calidad de la lágrima. Quienes sufren de ojo seco tienen el ojo indefenso ante erosiones e infecciones.

Algunos de los síntomas más frecuentes de ojo seco son:

- Enrojecimiento
- Irritación
- Picor
- Sensación de sequedad o de "arenilla"
- Visión borrosa que puede llegar a ocasionar dolores de cabeza.

Existen diferentes factores que aumentan el riesgo de padecer ojo seco.

Incapacidad de producir suficiente lágrima causada por una película lagrimal inestable. El envejecimiento; las probabilidades de sufrir ojo seco se multiplican con el paso de los años. Algunas enfermedades, como la artritis reumatoide, reducen la calidad de la lágrima.

Cambios hormonales en las mujeres relacionados con el embarazo, consumo de anticonceptivos orales y la menopausia.

Vivir en un clima seco o donde hay mucho polvo y/o partículas en suspensión debido a la contaminación.

Un uso excesivo de la tecnología. Mirar con frecuencia la pantalla del ordenador, el móvil o la tablet, reduce el parpadeo y, con ello, la lubricación natural del ojo. Usar lentes de contacto durante largos periodos de tiempo.

Cuando se sienten molestias o incomodidad en el ojo con frecuencia, es imprescindible acudir a un especialista de la visión. Mediante un sencillo test, este profesional evaluará la lubricación por parpadeo, el estado de la córnea así como la cantidad de lágrimas.

Una vez realizado el diagnóstico, el experto recomendará un tratamiento adecuado, que puede ser desde gotas de lágrimas artificiales hasta ajustes en la dieta (aumento de la ingesta de alimentos ricos en ácidos Omega3), suplementos nutricionales o, incluso, intervención para desbloquear los conductos lagrimales.



Si vives rodeado de pantallas... Smartphones, ordenadores, tablets, luces LED... nuestro mundo está, en gran parte, iluminado por luz artificial, lo que supone un estrés visual importante y aumenta las probabilidades de padecer ojo seco.

Para prevenir esta alteración, desde Essilor recomendamos seguir la regla 20/20/20: cada 20 minutos, tomar un descanso de 20 segundos mirando a 20 pies de distancia (unos 6 metros).

Existen otros factores que los usuarios de pantallas deben considerar para prevenir enrojecimiento, fatiga ocular y también ojo seco:

Forzar el parpadeo. Cuando se está mirado a una pantalla, el parpadeo involuntario se reduce, pasando de 18 a 3 parpadeos por minuto.

Situar los ojos por encima de la pantalla. Tener la pantalla más alta obliga a tener los ojos más abiertos, aumentando el riesgo de evaporación de lágrima.

Evitar los ambientes muy cargados, en los que no se ventila demasiado y hay calefacción o aire acondicionado de forma constante. Mantener los ojos cerrados durante 20-30 segundos cuando se sienten cargados.

Aplicar lágrimas artificiales si se nota con frecuencia sensación de sequedad ocular.

Proteger los ojos con lentes que filtran los rayos perjudiciales de luz azul-violeta. Las lentes Eyezen y Crizal Prevencia, de Essilor están pensadas para mantener tus ojos relajados en la vida digital.

Gracias a su filtro Light Scan, bloquean el 20% de la luz azul nociva y, de esta manera, reducen el índice de muerte celular en la retina en un 25%.

Además, cuentan con tratamiento anti-reflejante.

Proteger los ojos de los rayos UV presentes en exteriores. El tratamiento E-SPF de Essilor, que protege a los ojos de las emisiones dañinas de rayos ultravioleta está disponible en lentes oftálmicas transparentes, no coloreadas.

Usar gafas de sol de calidad y con formas envolventes también reduce el riesgo de padecer ojo seco.

La importancia de la prevención

Para tener una buena salud visual es fundamental realizarse exámenes visuales anuales a partir de los 45 años, destinados a detectar esta u otras patologías oculares, lo antes posible. Por supuesto, si se detecta malestar visual, es fundamental acudir a un especialista de la visión.

Conoce todo lo que deberías saber sobre **el ojo vago**: qué es, cómo se produce y cómo remediarlo.

El término ambliopía, que viene de la unión de las palabras griegas "débil" y "ojo", designa la pérdida de la capacidad de ver claramente por uno de los ojos. Para poder ver el mundo que nos rodea, es preciso que los ojos y el cerebro trabajen en colaboración.

La luz entra en el ojo a través de dos lentes naturales la córnea y el cristalino, incidiendo en la retina, una fina capa que tapiza el fondo del globo ocular, que es donde se encuentran las células capaces de captar la luz, las formas y los colores, y envía la información al cerebro a través del nervio óptico.

Cuando hay diferencias importantes de visión entre un ojo y otro, el cerebro recibe dos imágenes diferentes. Entonces, para no confundirse, "elige" una de ellas, la más nítida, ignorando la otra. Esto hace que el ojo vago se vuelva cada vez menos útil.

La ambliopía es un problema de visión muy común en los primeros años de vida, cuando se está desarrollando el sistema visual (de 0 a 10 años), que afecta entre un 3 y un 5% de la población infantil.

¿Qué produce la ambliopía?

Estrabismo. Quienes tienen este problema visual pueden mover sus dos ojos hacia dentro (esotropía), hacia fuera (exotropía) o de forma descoordinada.

El estrabismo es la causa más común de ambliopía y es una anomalía visual que suele tener una base genética.

Cataratas infantiles. Ocurre cuando el bebé ha nacido con el cristalino opaco en uno de los ojos.

Errores refractivos. Si el pequeño tiene hipermetropía, miopía o astigmatismo, especialmente si es mayor en un ojo que en otro, también puede desarrollar ambliopía.

La importancia de las revisiones

Es recomendable que los niños pasen su primera revisión visual a los seis meses y que, si el pediatra no determina otra cosa, se realicen chequeos visuales de forma anual.

Si sus padres u otros adultos del entorno cercano aprecian problemas visuales como bizqueo o descoordinación de los ojos, visión deficiente de cerca o de lejos, incapacidad de juzgar la profundidad, dolores de cabeza, mareos etc., se le debe llevar a visitar al especialista cuanto antes.

¿Sabías que la mayoría de los problemas visuales del niño que se detectan antes de los 3 años se pueden solucionar?, ¿y que el 40% de los niños de 2 a 10 años nunca han visitado al oftalmólogo? ¡No dejes de llevar a tu hijo a que se revise la vista!



Por lo general, el ojo vago se detecta con un examen completo de los ojos, sin necesidad de realizar exámenes especiales.

¿Por qué es importante corregir la ambliopía?

El 80% de la información que recibimos llega al cerebro a través de los ojos.

En los primeros años de vida es cuando la persona adquiere más conocimientos. Tener una dificultad visual importante no corregida en la infancia puede reflejar un retraso en el aprendizaje. Desde el Colegio Oficial de Ópticos-Optometristas españoles informan que uno de cada cuatro niños en edad escolar sufre algún problema de visión que no están diagnosticadas.

Según sus datos, alrededor del 30% del fracaso escolar tiene relación con anomalías visuales. Por ello, descubrir y tratar la ambliopía, u ojo vago cuanto antes es muy importante.

Tratamiento

Una vez que la ambliopía y su grado han sido diagnosticados, el profesional de la visión deberá determinar cómo combatirla: con parches, con gafas, a través de ejercicios visuales o, en los casos más severos, mediante una intervención quirúrgica.

Lo primero será decidir cómo solucionar anomalías visuales, como cataratas o estrabismo, y errores refractivos, como miopía o hipermetropía, por ejemplo.

Generalmente, el niño deberá usar gafas y, si se considera oportuno, también un parche o gotas de atropina; el objetivo de ambos métodos es dificultar la visión del ojo que mejor agudeza visual tiene, para estimular un mejor funcionamiento del ojo vago.

De este modo, la parte del cerebro que se ocupa de la visión, se desarrolla de manera completa.

Cuanto antes, mejor

El sistema visual se desarrolla en los primeros años de vida (aproximadamente hasta los 9 años). En esta etapa se crean complicadas conexiones entre el cerebro y el ojo. Los niños que reciben tratamiento para solucionar problemas de ojo vago antes de los 5-7 años sueñen solucionar este problema completamente y sin secuelas.

No tomar medidas destinadas a resolver la ambliopía pueden acarrear problemas de visión permanentes a la persona.

Algunos trabajos prueban que la ambliopía tratada en adolescentes puede reportar importantes beneficios, por lo que la edad no debería ser un factor decisivo para tratar o no a un niño con ambliopía.

Los consumidores advierten que comprar en sitios no autorizados impide reclamar.

La presidenta del Colegio Oficial de Ópticos-Optometristas de Andalucía (Coooa), **Blanca Fernández**, ha alertado esta mañana a la población cordobesa del creciente número de casos de personas afectadas por daños oculares, debido al auge del consumo de productos para la visión no homologados y adquiridos en bazares o comercios similares y no en los establecimientos sanitarios autorizados que son las ópticas.

“La población no duda en gastar dinero en tecnología o en ropa de marca, pero a la hora de cuidar sus ojos compra gafas de sol no homologadas, gafas premontadas que no se adaptan a su graduación o lentillas tampoco adaptadas a su problema de visión, lo que causa daños irreparables en el ojo, ya que se trata de un órgano que no se regenera ni se recupera”, ha señalado esta experta.

Fernández Pino ha hecho estas declaraciones en la presentación, junto al presidente de la Unión de Consumidores de Andalucía (UCA-UCE), **Juan Moreno**, de la nueva campaña de ‘Somos optometristas’, que tiene como objetivo poner en valor el cuidado de la visión, a través del eslogan:



‘Tu visión no es low-cost. Para tus ojos, apuesta por la calidad.’

La presidenta del Colegio de Ópticos-Optometristas de Andalucía ha resal-
tado que la campaña tiene tres objetivos fundamentales:

Educar a la población sobre la necesidad de cuidar y mejorar la visión me-
diante el uso de productos ópticos de calidad.; Poner en valor la figura e
importancia del óptico-optometrista como asesor sobre los mejores pro-
ductos y soluciones de compensación de las alteraciones visuales, tras un
diagnóstico previo y lograr que los ciudadanos tomen conciencia de la ver-
dadera importancia de su visión.

Por su parte, Juan Moreno ha afirmado que “los consumidores y usuarios
andaluces han de ser conscientes de los riesgos de la utilización de canales
o circuitos irregulares para la revisión o cuidado de su visión o la compra de
productos vinculados a ésta (establecimientos no habilitados e incluso
Internet).

Lamentablemente en muchos casos ello es directamente proporcional a
una pérdida de nuestros derechos como consumidores, desde los más bási-
cos, como lo son el derecho a la salud o a la seguridad, como a de otros vin-
culados el cumplimiento de los deberes en materia de información, etique-
tado o garantías.

El recorte de precios o “low-cost” se traduce normalmente y en muchos
casos en un recorte o negación de nuestros derechos, lo que nos impide
reclamar”

10 Acciones que no debes hacer **si eres usuario de lentillas.**

Si eres un novato en este campo como si eres todo un veterano utilizando lentillas para compensar tus defectos refractivos te dejamos algunas acciones que deberás evitar si quieres mantener una adecuada salud ocular.

1. Utilizarlas cuando tengas molestias o irritación.

Ante síntomas de inflamación, alergia, irritación, quemazón, etc., que afecten a la córnea, conjuntiva y/o párpados, evita usar lentes de contacto porque podrían agravar estos problemas y derivar en una lesión importante.

2. Dormir con ellas.

A menos que la variedad que uses esté especialmente indicada para ello y que tu óptico-optometrista te haya realizado las pruebas fisiológicas y de tolerancia oportunas.

3. Intercambiarlas con otras personas.

Las lentes de contacto son un producto sanitario individualizado, con las características propias de cada usuario, por lo que pueden causar lesiones al no estar adaptadas para la otra persona. Además, en caso de aparición de bacterias, se podrían dar casos de contagios de manera fácil y rápida.

4.- Adquirirlas en Internet o lugares que no cuentan con un control sanitario.

Los ojos están en constante evolución y están sujetos a cambios en su morfología y en otros parámetros. Evita renovar tus lentes de contacto a través de determinadas páginas web y acude a las revisiones del óptico-optometrista.

La evaluación y prescripción de este profesional de la visión resulta fundamental para que puedas utilizar tus lentes de contacto de una manera segura.

5. Utilizarlas en disfraces de Carnaval,

Halloween o Cosplay sin precaución. Las lentes de contacto deben estar alejadas de elementos ocularmente perjudiciales de los disfraces como el maquillaje facial, sprays, pinturas de ojos o pelucas.

Podrían entrar en contacto con ellas y dar lugar a infecciones o lesiones oculares.

Para utilizarlas con responsabilidad, debes extremar el cuidado, por ejemplo: colocándote las lentillas antes de usar maquillaje, procurar que las pelucas no entren en contacto con las lentes y no utilizar máscaras cerradas que no tengan ventilación, entre otras.

6. Utilizar jabón y/o agua del grifo para lavarlas.

Es imprescindible optar por el líquido de mantenimiento prescrito e indicado para la variedad de lente de contacto que utilices ya que, en contacto con los ojos, el jabón causa problemas de irritación y el agua del grifo puede provocar infecciones oculares muy graves.

7. Utilizarlas sin una limpieza previa y posterior.

Siempre al quitarte tus lentillas frótala y enjuágala suavemente con la yema del dedo con la solución de mantenimiento prescrita.

Así podrás eliminar posibles bacterias o depósitos que se hayan acumulado durante su uso.

Asimismo puedes también enjuagar las lentes con el producto de mantenimiento antes de ponértelas para eliminar los depósitos acumulados en el estuche portalentillas.

8. Frotar ante la sensación de un cuerpo extraño.

Si notas que se ha introducido en el ojo alguna pequeña partícula, mota de polvo o incluso pequeños insectos, por ejemplo en días de mucho viento, debes quitarte la lente de contacto de manera suave y sin frotar, para que ese elemento no cause posibles lesiones oculares.

Tras retirar la lentilla, hidrata bien los ojos con gotas humectantes o lágrimas artificiales, con el fin de que el cuerpo extraño pueda salir.

9. Utilizarlas si te encuentras en tratamiento con alguna medicación contraindicada.

Diversos medicamentos pueden alterar temporalmente el metabolismo ocular (colirios, antihistamínicos, adelgazantes, hormonas, anticonceptivos, tranquilizantes...). Si no estás seguro de que las lentes de contacto puedan interferir con su ingesta, acude al óptico-optometrista.

10. Rellenar el estuche portalentillas.

Para que el portalentillas cuente con la máxima higiene, debemos vaciarlo, limpiarlo, secarlo y llenarlo con líquido de mantenimiento totalmente nuevo de manera diaria, con el fin de que no acumule bacterias. Además, es conveniente reemplazar el estuche periódicamente por uno nuevo.





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

