Newsletter
2016 n°48

SEPTIEMBRE

OC
optica cervantes

JIMMY CHOO
DESCÚBRELAS EN OC

PREMIO a la Colaboración con el Deporte Ejidense 2016 a Óptica Cervantes.

Nuestro compromiso con el deporte y la cultura ha seguido creciendo a lo largo de estos años, y este reconocimiento nos hace estar más orgullosos, si cabe, de la labor que hacemos en nuestra sociedad gracias a todos vosotros. Y es que, en Optica Cervantes,... **#crecemoscontigo.**

Gracias a todos por estar ahí, gracias a todos por seguir ahí.

Los XXIII Premios del Deporte Ejidense 2016 se han fallado hoy para distinguir a los mejores deportistas de la ciudad.

El jurado otorga el galardón de mejor deportista, trayectoria y promesa deportiva del año a Manuel Martos, Silvia Vargas y Alba Moreno respectivamente, recayendo su reconocimiento especial sobre el haltera David Sánchez por su actuación en los Juegos Olímpicos.

El titulo de mejor deportista de las Escuelas Deportivas Municipales va para el grupo ''7HITSCREW'', de la EDM de baile moderno El 'Acontecimiento destacado' será para el ascenso del CD Ejido El de 'Colaboración con el deporte' va a Óptica Cervantes, La Copa Alcalde será este año para los voluntarios de Protección Civil en base a la labor encomiable que, de forma altruista, realizan para velar por el buen desarrollo de las actividades deportivas.

Los accésit han sido para el equipo senior femenino del CD El Ejido Fútbol Sala, la golfista Marina Escobar y a título póstumo para el que fuera vicepresidente del club H20 Luis López.

La vigésimo tercera edición de los Premios del Deporte Ejidense 2016 han sido fallados tras la reunión mantenida por los miembros del jurado que, conformado por periodistas deportivos de los distintos medios de comunicación locales y provinciales, han deliberado durante varias horas sobre aquellas candidaturas y propuestas elaboradas por los clubes y enviadas al organizador de estos galardones, el Instituto Municipal de Deportes (IMD).

A este acto acudía, también, el alcalde de El Ejido, Francisco Góngora; la concejal de Deportes del Ayuntamiento, María José Martín; y el director del IMD, Gabriel Jiménez Callejón.

El regidor ejidense ha sido encargado de designar el premio denominado Copa Alcalde que este año va a recaer en la figura de los voluntarios de Protección Civil por esa labor encomiable que, de forma altruista, prestan a la ciudad, su colaboración constante y, sobre todo, por las horas de servicio que realizan para velar por el buen desarrollo de los eventos deportivos y culturales que tienen lugar en El Ejido, ya que todos ellos requieren de importantes dispositivos organizativos y de seguridad a los que contribuyen, de manera significativa, los voluntarios de Protección Civil.

El jurado, que ha madurado durante horas las numerosas propuestas y éxitos deportivos obtenidos por los ejidenses, decidía finalmente otorgar las ocho modalidades de los premios a

los siguientes deportistas u organismos:

Premio 'Deportista del año': Manuel Martos, Campeón de Europa de 200 metros espalda.

Premio a la Proyección Deportiva': Silvia Vargas, Campeona de España Sub-14

Premio a la Mejor Promesa Deportiva: Alba Moreno, que cuenta en su haber con una destacada trayectoria en competiciones autonómicas y nacionales.

Premio 'Especial del Jurado': David Sánchez, haltera ejidense por su magnífica actuación en los Juegos Olímpicos de Río 2016

'Copa Alcalde': Voluntarios de Protección Civil Premio al 'Hecho o Acontecimiento Destacado': Ascenso del Club Deportivo Ejido 2012.

Premio al 'Mejor Deportista de las Escuelas': El grupo de baile '7HITSCREW', integrado por alumnos pertenecientes a las EDM de Baile Moderno por su pase al Campeonato de Europa que se celebrará en París.

Premio a la 'Colaboración con el Deporte Ejidense': a la empresa Óptica Cervantes.

Los Accésits- Equipo senior femenino del CD El Ejido Fútbol Sala, la golfista Marina Escobar y, a título póstumo, para el que fuera vicepresidente del club de natación H20, Luis López.

Premio a la 'Colaboración con el Deporte Ejidense': a la empresa Óptica Cervantes.

OC
optica cervantes

XIII PREMIOS
del Deporte Ejidense 2016

Premio a la 'Colaboración con el Deporte Ejidense': a la empresa Óptica Cervantes.

Recordar que con estas distinciones, el Ayuntamiento pretende constatar el excelente trabajo de base que existe y la gran implicación tanto de los deportistas locales como de sus familias. Al mismo tiempo que ensalzar la mejora a la que, de forma progresiva, están sometidos los clubes deportivos del municipio, que realizan una gran labor a la hora de promover e incentivar la práctica deportiva no sólo a nivel competitivo sino también a nivel particular y como actividad de ocio saludable.

OC
optica cervantes

Germán López
recibiendo el premio
de manos del alcalde de El Ejido,
Paco Góngora.

FENDI HYPNOSHINE

OTOÑO 2016/17

FENDI

TOMMY HILFIGER

GIGI HADID x TOMMY HILFIGER COLLECTION

SEPTEMBER 3, 2016 / STYLE

TOMMY HILFIGER

DESCÚBRELAS EN OC

¡SORTIEMPRE!

Que diga... ¡SORTEO! ¡SEPTIEMBRE!

La vuelta del verano es dura, lo sabemos y queremos que la cuesta de septiembre se quede en nada gracias a esta bicicleta fixie personalizada :) Decidimos sortearla en las redes sociales, pero de una forma distinta a las de hasta ahora.

La persona ganadora ha salido de entre todos aquellos que se hicieron una foto al lado de la bicicleta y la subieron foto a Facebook. La bicicleta estuvo:
- En la óptica de Adra desde el viernes 9 y hasta el sábado 17 inclusive.
- En la óptica de El Ejido desde el lunes 19 y hasta el sábado 24 inclusive.

¡Fácil!

El lunes 26 dijimos el nombre de la persona ganadora de entre todos aquellos que participaron.

¡Enhorabuena!

Jonathan Sánchez

¡Gracias!

A todos

Cómo elegir unas buenas gafas de sol deportivas:
LO QUE DEBES SABER

Proteger nuestros ojos cuando hacemos deporte al aire libre es importante en cualquier época del año, pero sobre todo en dos situaciones concretas: en verano y cuando subimos a practicar deportes de montaña en invierno y la luz se refleja en la nieve.

En este caso nos centraremos en las gafas de sol para entrenar en verano en exteriores, que es la época que nos toca de cerca ahora.

La radiación ultravioleta o UV, que forma parte del espectro de luz, es la que más afecta a nuestros ojos: las partes del ojo que sufren mayores consecuencias son el cristalino (donde se puede relacionar la mayor exposición a la radiación UV con el desarrollo de cataratas) y la córnea (donde es posible desarrollar fotoqueratitis).

Puesto que los rayos ultravioleta llegan a nuestros ojos tanto en las horas en las que el sol se encuentra en su cenit (entre las 10 de la mañana y las dos de la tarde) como en el amanecer y el atardecer, lo más importante es que protejamos nuestros ojos de manera idónea con unas gafas de sol que respondan a nuestras necesidades.

Estas gafas deberán contar con un filtro UV de mínimo 99% (la mayoría de gafas de sol de calidad, de fabricantes deportivos y ópticas suelen tener un filtrado del 100%) y un filtro de luz adecuado a la actividad que vamos a realizar.
El filtro de luz se divide en cinco categorías (de 0 a 4) según la luz visible que dejen pasar: no significa que un filtro de luz más alto nos proteja más, sino que las gafas serán más oscuras e idóneas para ciertas ocasiones.

Para que nos hagamos a la idea, las lentes recomendadas en deportes de montaña o en el desierto siempre son las de categoría 4, las más oscuras, debido a las condiciones especiales de luminosidad. La categoría indicada para utilizar a pleno sol (si salimos a correr por la mañana en verano, por ejemplo) sería lacategoría 3.

Otro tipo de lentes a tener en cuenta son las fotocromáticas, que cambian la intensidad de su filtro según la luz solar que les llegue. Suelen ser de categoría 1-3 o 2-4.

¿Qué debo tener en cuenta para elegir unas **gafas deportivas**?

Además del filtro UV y del filtro de luz es importante que nos fijemos en los materiales: estos deben ser ligeros y resistentes, que puedan hacer frente a los impactos, por lo que el policarbonato sería la mejor opción al escoger unas gafas deportivas.

Además, los cristales deben ser curvados y en cierta manera envolventes para poder hacer frente a la luz periférica que puede "colarse" por los lados o reflejada. Las lentes polarizadas son las que nos ayudan a tener un mejor contraste, evitando la luz reflejada y el deslumbramiento.

En cuanto al color, es un tema más subjetivo: lo mejor es ir probando hasta encontrar una lente con la que nos sintamos más cómodos. Los tonos más utilizados son el marrón (que mejora mucho el contraste), el verde (especialmente indicadas para deportes náuticos y ciclismo) y el gris.

Si tienes dudas, tenlo claro, ¡ven y pregúntanos!

¿Sabes en qué consiste el Índice de UV Solar Global?

El Colegio Oficial de Ópticos-Optometristas de Andalucía quiere concienciar a la población del riesgo al que se expone una persona bajo los rayos nocivos del sol si no se protege de la manera adecuada.

Por ello, en esta entrada vamos a hablar sobre el índice UV, cual es la numeración que fija el porcentaje de radiación que existe en un momento determinado y la protección sugerida para evitar daños en el sistema visual y ocular.

¿Qué es el Índice de UV Solar Global? Se trata de la medida que permite identificar el nivel de radiación solar ultravioleta que existe en la superficie del planeta Tierra en un momento determinado. Está avalada por organismos como la Organización Mundial de la Salud, la Organización Metereológica Mundial, el Programa ONU para el Medio Ambiente y la Comisión Internacional contra la Radiación.

¿Quién lo inventó?

Fue introducido en 1992 por un grupo de científicos de la organización Environment Canada. Al país norteamericano le siguieron varias naciones, que confeccionaron sus propias tablas. Actualmente, existe un índice ultravioleta estándar de la Organización Mundial de la Salud, en colaboración con los estamentos anteriormente mencionados, que no solo estandariza los métodos de cálculo del índice, sino que también aportan un código de colores y gráficos para ofrecer la información de forma sencilla y práctica a la población.

¿Cómo de perjudiciales son los rayos ultravioletas?

Este tipo de radiación es necesaria para la vida. Por ejemplo, para que las plantas puedan realizar la fotosíntesis o para que las personas sinteticen en la piel la vitamina D, imprescindible para la absorción de calcio y de magnesio en los huesos.

A pesar de ello, una sobreexposición a los rayos ultravioleta puede ser perjudicial para la salud, pues puede provocar daños en el colágeno de la piel y derivar en el envejecimiento prematuro de la misma.

También puede motivar daños y mutaciones en el ADN, y aumentar el riesgo de contraer un cáncer de piel. También puede provocar problemas serios visuales y oculares, ya que, en altas dosis, podrían favorecer la aparición de cataratas y enfermedades retinianas.

¿Sabes cómo evitar contraer riesgos visualesrelacionados con una alta exposición a los rayos UV?

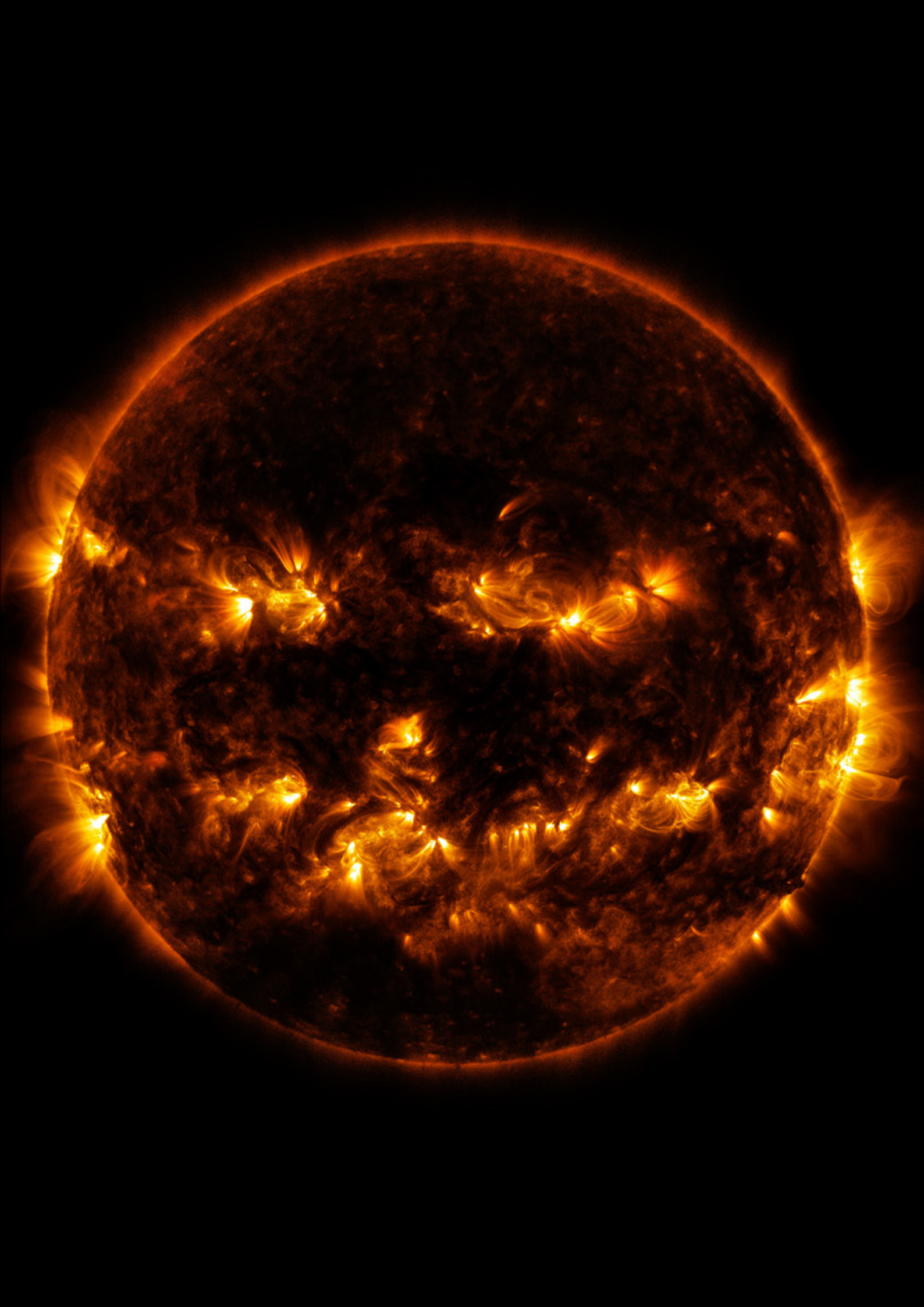
¿Cómo se mide en España?

Los datos del UVI se recogen de forma continua con radiómetros de UV en más de veinte estaciones de la Red Radiométrica Nacional de la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) repartidas por toda la geografía nacional, además de una serie de dispositivos especiales situados en A Coruña, Zaragoza, Madrid, Murcia, Izaña y Santa Cruz de Tenerife.

¿Qué señalan los colores del índice?

Los valores de la gama de este índice corresponden entre el 0 y 11+. Cuanto mayor sea el valor de este, mayor potencial de daño a la piel y a los ojos y menor tiempo de exposición se necesita para que se produzcan complicaciones.

En España, suele ser normal alcanzar valores máximos de UVI (entre 9 y 11) los días despejados en verano alrededor del mediodía, sobre todo en Canarias. Por su parte, también se observan valores muy altos en algunas estaciones en presencia de nubes. Además, el UVI también puede presentar valores muy elevados en zonas montañosas, debido a la proximidad al sol.



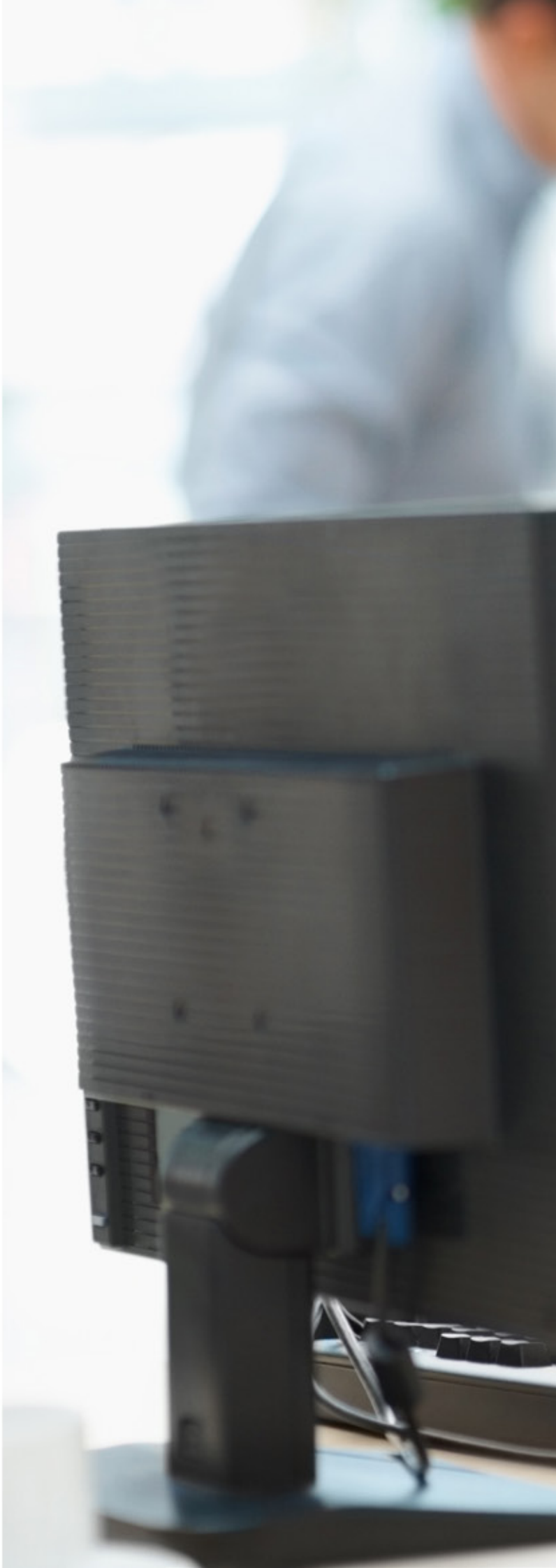
¡Muy importante ahora que llega septiembre!

Cuidar la vista durante el trabajo para evitar fatiga visual

Es necesario cuidar la vista durante el trabajo para evitar la fatiga visual y mejorar la calidad de vida en este sentido. Por ejemplo, en relación a la posición delante del ordenador, que la dirección de los ojos coincida con la parte superior de la pantalla, y a una distancia entre 55 y 60 centímetros.

Cada 20 minutos levantar la vista durante 20 segundos mirando a 20 pies o 6 metros para relajar la visión; que se relaje la visión al hacer una tarea de cerca de forma continuada.

Aconsejan hacer una serie de ejercicios como los cambios de mirada cada 15 o 20 minutos para relajar la visión y, cada 1 o 2 horas interrumpir el trabajo para descansar.



Cómo elegir las gafas más adecuadas para tu bebé

Contrariamente a lo que puedas pensar, las gafas para bebés no son unas gafas de adultos en chiquitito.

Para que este producto se ajuste a las necesidades de sus usuarios, debe tener unas características especiales: adaptarse a la peculiar forma de su cabeza, a su pequeña nariz sin a penas tabique, a sus delicadas orejas… Para elegir las gafas que le van mejor, es fundamental que tengas varias cosas en cuenta:

Su piel. Cuando vayas a comprar unas gafas para bebés, es importante que lo hagas en un establecimiento de confianza: encontrarás todas las garantías en una óptica especializada en productos infantiles.

Asegúrate de que el material del que está hecha la montura sigue las normas europeas y que no contienen níquel (si tiene partes de metal).

Cuando empiece a usar las gafas, es importante que observes bien su piel. Presta especial atención a las partes de la montura que están en contacto con su nariz, mejillas y orejas, si encuentras rojeces en ellas es posible que esté desarrollando una reacción alérgica.

El ángulo de su nariz. Encontrar una montura que encaje en la nariz de tu bebé equivale a probar muchos modelos. Lo ideal es que las gafas se apoyen sobre el tabique nasal para que, de esta manera, el peso de las mismas se reparta mejor.

Algunas monturas poseen piezas con revestimientos especiales, como plaquetas nasales de silicona, que permiten adherirse más a la piel. Esto ayudará a que las gafas de tu recién nacido permanezcan más sujetas. Las varillas. Tu bebé pasa mucho tiempo sentado en su sillita, recostado y descansando su cabeza hacia atrás.

Para evitar que las gafas se le caigan porque sus terminales choquen con este apoyo, es importante que las varillas no sobresalgan por detrás de su cabeza. Además, deben ser resistentes y estar bien calibradas para que permanezcan en su sitio y evitar que el peque mire por debajo o por encima de las lentes. Los cordones o cintas elásticas resultan esenciales para una óptima sujeción, sobre todo cuando el bebé se vuelve más hábil con las manos y trata de quitarse las gafas.

¿Qué lentes son las más adecuadas para los peques?

El cristalino de los bebés y los niños es muy sensible y transparente y, por eso, sus ojos están más desprotegidos frente a los rayos nocivos del sol. ¿Sabías que el 80% de la radiación que se acumula en la vista, tiene lugar antes de los 18 años? Las lentes Crizal Kids UV, de Essilor, son 12 veces más resistentes y un 30% más ligeras que el promedio y han sido específicamente pensadas para proteger los ojos de los más pequeños de forma adecuada. Cuentan con Factor de Protección Solar para los Ojos (E-SPF), exclusivo de Essilor, que protege sus ojos del sol incluso con lentes blancas.

Además, estas lentes presentan una gran resistencia a arañazos y son muy fáciles de limpiar.

Sobre la vista del bebé

Los ojos del bebé se empiezan a formar en el útero materno, en torno al primer mes de gestación. A partir del tercer mes, ya son sensibles a la luz y, por eso, si la tripa de su madre está a pleno sol, el pequeño se moverá buscando la sombra. La visión del feto es borrosa, pero puede percibir sus pies, sus manos y el cordón umbilical. Nada más nacer, la luz intensa le molesta y se protege de ella cerrando los ojos y moviendo la cabeza.

Baja visión en España: **conoce todo lo que necesitas saber.**

La baja visión aparece como consecuencia de un deterioro de la retina que produce una reducción importante de agudeza visual.

La agudeza visual designa la capacidad para ver objetos con más o menos nitidez bajo unas buenas condiciones de iluminación.

La agudeza visual se expresa a través de una fracción: el número de la izquierda es la distancia a la que está la prueba visual que se está realizando (20 pies= 6 metros); y el de la derecha indica a qué distancia vería una persona con vista normal la prueba que estás viendo correctamente. 20/20 significa vista normal.

Una persona padece baja visión cuando su agudeza visual binocular (de los dos ojos) es inferior a 0,3 (aproximadamente un 30%), o tiene un campo visual de 20º que no mejora con corrección convencional: ni con gafas, ni con lentes de contacto, ni con operaciones.

Se trata de un problema visual asociado a la edad, ya que más del 80% de los pacientes que acuden a las consultas de especialistas de esta patología tiene más de 60 años.

El envejecimiento de la población y el aumento de las enfermedades crónicas son dos factores que hacen prever un mayor número de casos de baja visión en el futuro.

De acuerdo con los datos de la Sociedad Española de Especialistas de Baja Visión (SEEBV), en nuestro país, hay entre 2 y 3 millones de personas que tienen problemas de baja visión.

Las principales patologías causantes de baja visión son la degeneración macular asociada a la edad (DMAE), el glaucoma y la retinopatía diabética. Aunque también puede ser una consecuencia de retinosis pigmentaria o miopía magna.

La DMAE aparece cuando las células de la mácula (parte central de la retina), se degeneran progresivamente. Por lo general, la DMAE afecta a los dos ojos de manera asimétrica y, en muchas ocasiones, se detecta en la consulta del profesional, cuando la persona realiza pruebas visuales en las que es necesario taparse un ojo u otro ojo de forma alternativa.

Las personas con DMAE presentan visión borrosa y una percepción distorsionada de los colores y contornos. Esta patología suele aparecer a partir de los 60 años y no tiene cura, aunque existen tratamientos que pueden ayudar a frenar su avance.

El glaucoma es una patología ocasionada por una lesión irreparable del nervio óptico, encargado de transmitir al cerebro la información captada por la retina. Suele estar asociada a tensión intraocular alta (PIO) mantenida durante mucho tiempo.

Esta patología es conocida como "El ladrón silencioso de la visión" ya que tarda tiempo en manifestar problemas visuales. Las personas con glaucoma tienen reducción del campo visual periférico ("visión en túnel"), ojos sensibles a la luz o el deslumbramiento, dolores de cabeza, problemas para ver en la oscuridad y percepción de halos alrededor de las luces.

Los problemas visuales asociados al glaucoma son irreversibles, por eso las revisiones visuales son claves en su prevención. El avance del glaucoma puede controlarse con medicamentos que controlan la PIO.

Retinopatía diabética. Se produce cuando cuando los vasos sanguíneos que irrigan la retina se deterioran por causa de la diabetes. Afecta a las personas que han padecido diabetes durante mucho tiempo o que la han tenido mal controlada. La gran mayoría de los casos de retinopatía diabética se producen 30 años después de que la diabetes haya sido diagnosticada.

Terapia visual. Existen ejercicios de rehabilitación, que permiten a quienes padecen baja visión realizar actividades cotidianas y mejorar, así, su calidad de vida.

Las personas que la padecen presentan visión borrosa, percepción de manchas negras, pérdida de áreas de visión, problemas para ver de noche, dolores de cabeza frecuentes y visión doble.

Para controlar la retinopatía diabética es fundamental llevar un correcto control de los niveles de azúcar en sangre, tener una presión arterial saludable, evitar el sobrepeso, no fumar, realizar exámenes visuales frecuentes (anuales como mínimo).

El avance de la retinopatía diabética puede controlarse con fármacos y mediante cirugía. Al igual que ocurre con el glaucoma y la DMAE, los daños visuales asociados a esta patología son irreversibles.

Existen diferentes medios para compensar las deficiencias visuales causadas por la baja visión.

Ayudas visuales. Abarcan desde las tradicionales lupas a lentes con filtros específicos, gafas con sistemas microscópicos o sofisticados aparatos, cuyo software permite ampliar aquello que se quiere ver (las letras de un periódico, por ejemplo).

La gama Essicare de Essilor contiene los filtros terapéuticos Medical Vision con soluciones a diferentes patologías visuales.

FENDI FF 0194S

OTOÑO 2016/17

DESCÚBRELAS EN OC

FENDI

OC

optica cervantes

Cómo cuidar tus ojos en otoño: **consejos sobre salud visual.**

Los días son más cortos, hace más frío, hay más nubes en el cielo y, poco a poco, recuperas tus rutinas diarias. El otoño es un momento ideal para cuidarse, para establecer un estilo de vida sano. Desde Essilor, te proponemos incluir la salud visual entre los buenos hábitos de tu futuro inmediato. Los siguientes consejos te ayudarán a conseguirlo:

1-Visita a tu óptico optometrista. Hacerse una revisión anual es especialmente importante en algunas etapas de la vida:

En la infancia y la adolescencia. La vista puede cambiar mucho durante el desarrollo. Recuerda que el 30% de los casos de fracaso escolar están relacionados con problemas visuales.

A partir de los 40 años. Con la llegada de la presbicia, empezarás a notar dificultades para enfocar los objetos cercanos. No llevar la corrección adecuada aumenta el riesgo de fatiga visual y dolores de cabeza, espalda y cuello, entre otras cosas.

Entre los 50 y los 60 años. A esta edad empiezan a dar la cara algunos problemas visuales como ojo seco, glaucoma, retinopatía diabética, cataratas o degeneración macular asociada a la edad (DMAE). Vigila tu vista anualmente, sobre todo si hay antecedentes de estos problemas en tu familia: la prevención es clave para tener un buen pronóstico. .

2-Protege tus ojos de la luz azul. En otoño pasas mas tiempo dentro que fuera de casa y, como los días son más cortos, enciendes las luces temprano. La luz azul-violeta que desprenden las pantallas de los dispositivos electrónicos y las luces LED es nociva para tus ojos, ya que acelera la muerte de las células de la retina. Las lentes Eyezen, de Essilor, poseen tecnología Light Scan que, además de filtrar la luz azul-violeta, reducen el deslumbramiento, mejoran el contraste y ayudan a prevenir el envejecimiento precoz de los ojos.

Cuentan, además, con la tecnología Eyezen Focus, que reduce la fatiga visual digital y mejora la legibilidad de los caracteres pequeños.

Y además... Si pasas mucho tiempo delante de una pantalla, sigue la regla del 20-20 20: aparta la mirada de la pantalla durante 20 segundos cada 20 minutos enfocando a una distancia de 20 pies (6 metros).

3-Preserva tus ojos de los rayos UV. Los rayos UV nocivos del sol no desaparecen en otoño (¡Ni en invierno!). El 90% de los rayos UV puede atravesar las nubes poco densas. Esta radiación aumenta en un 4% por cada 300 metros de incremento de la altitud. El 60% de la radiación UV diaria se recibe entre las 10 de la mañana y las 2 de la tarde.

Asegúrate de proteger correctamente tus ojos del sol otoñal: usa lentes Essilor con E-SPF-25 en tus gafas de vista y lentes Essilor con E-SPF-50 en tus gafas de sol. Si eres sensible a los cambios de luz, pregunta a tu óptico-optometrista por las lentes Transitions, capaces de adecuar su claridad/oscuridad a las diferentes circunstancias de luminosidad.

4-Come más sano. Las frutas y las verduras son alimentos ricos en vitaminas C, E y A. Además, poseen una alta concentración de antioxidantes, como la luteína y la zeaxantina, que contribuyen a la buena salud visual de la mácula, la parte central de la retina. Las frutas de temporada están en su momento óptimo de consumo.

Aprovecha el otoño para comer:

Kaki, chirimoya, granada, kiwi, limón, mandarina, mango, manzana, naranja, pera plátano y uva.

Acelga, apio, alcachofa, berenjena, calabaza, espinaca, zanahoria, tomate, puerro, pimiento, judía verde y guisantes.
5-Practica deporte de manera habitual.

La actividad física, especialmente la aeróbica, mejora la circulación del flujo sanguíneo de todo tu organismo, estimulando también la eliminación de toxinas de los tejidos oculares y favoreciendo el funcionamiento de los ojos. Está demostrado que practicar ejercicio reduce el riesgo de desarrollar cataratas y DMAE.

Intenta sacar tiempo para ir al gimnasio un par de días en semana. Si tus obligaciones u horarios te lo impiden, trata de moverte más evitando coger el coche en los trayectos cortos, por ejemplo. Tus ojos te lo agradecerán.

6-Deja de fumar. Seguro que sabes que fumar es malo para tus pulmones y que incrementa el riesgo de padecer patologías graves, como accidentes cardiovasculares. Pero ¿sabías que también perjudica tus ojos? El humo hace a tus ojos más sensibles a irritaciones o conjuntivitis. Además, los productos químicos del tabaco, que pasan al torrente sanguíneo a través de los pulmones incrementan las probabilidades de desarrollar cataratas y de padecer DMAE.

CÉLINE

EYESHOWROOM
Oculist Lab.

DESCÚBRELAS EN OC

italia independent

I-PLASTIK

DESCÚBRELAS EN OC

italia independent

DESCÚBRELAS EN OC

COMBINA

2x97 €*

monturas+cristales

*Promoción válida del 1 de Septiembre al 31 de Octubre hasta fin de existencias.
Lentes monofocales orgánicas endurecidas. 3 de cilindro +2 -4 esfera.2 Gafas de igual graduación.
No acumulable a otras ofertas.

OC
OPTICA CERVANTES

opticacervantes.com

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