

Newsletter
2016 n°50

NOVIEMBRE

OC

OPTICA CERVANTES



Montblanc celebra el 110 aniversario de su espíritu pionero con la colección "Herencia Rouge et Noir", volviendo a visitar el legendario instrumento de escritura con la misma artesanía refinada que ha caracterizado a la Maison durante generaciones.

Rouge et Noir identifica la primera serie "Pluma" de instrumentos de escritura presentadas por Montblanc en 1909 e inspirado por la reconocida novela de Stendhal.

La tapa del instrumento de escritura presenta una forma de serpiente, una de las figuras mitológicas más antiguas y un motivo decorativo favorito de los artistas del "Art Nouveau" en el momento en que se introdujo por primera vez la colección Rouge y Noir.

Es a partir de la remodelación del instrumento de escritura icónico, con una combinación de pasión, estilo y elegancia; que junto con las aspiraciones y el deseo de novedad y cambio, ha dado lugar a la edición limitada de las gafas "Rouge y Noir".

Todos los detalles de este instrumento de escritura exclusiva se reflejan en la montura de forma de aviador con doble puente que representa la máxima expresión de la artesanía exquisita. El motivo de la serpiente de la tapa, vuelve a aparecer en el borde de oro chapado de metal recubierto con caña en la parte delantera, mientras que las puntas de las patillas recuerdan la forma de la cabeza de una serpiente. La combinación cromática de color rojo y negro del instrumento de escritura aparece de nuevo en el marco de las patillas, reinterpretadas en acetato de Mazzucchelli exclusivamente para esta edición especial. Cada montura está perfectamente acabada a mano, numerada y fechada "1906", se estableció el año la Maison. Las palabras "Limited Edition" en las patillas, hacen que cada montura sea única.

Diseñado, producido y distribuido por Marcolin, las monturas estarán disponibles en todo el mundo a partir de noviembre en tiendas de gafas seleccionadas y boutiques Montblanc.

MONT BLANC



ROUGE ET NOIR



DESCÚBRELAS EN OC

ROBERTO CAVALLI EYEWEAR



RC1030

Dos formas que confluyen hasta componer un único modelo que, gracias a los detalles finos y elegantes de los perfiles metálicos, transforman esta montura de forma redonda casi en un modelo ojo de gato.



DESCÚBRELAS EN OC



roberto cavalli

In Style Awards 2016

Es solamente el segundo año consecutivo que InStyle América organiza esta gala de premios y, al igual que la primera vez, ha sido un gran éxito. Parte de 'culpa' la tuvieron los extraordinarios asistentes de lujo, como Tom Ford o Shailene Woodley.



Aunque, sin duda alguna, la protagonista innegable de la noche fue la oscarizada Nicole Kidman que volvió a casa con su premio de 'Icono de Estilo' en mano muy orgullosa.

Tras recibirlo y admitir que se sentía "intimidada, pero orgullosa" no quiso perder la ocasión de dar una lección de estilo a sus fans: "Sé tú misma, aunque eso vaya a cambiar a veces o cuando crezcas, siéntente siempre tú misma".

La actriz, que asegura sentirte parte del mundo de la moda tras haber trabajado con numerosos diseñadores de prestigio, también confesaba quiénes eran sus grandes iconos de moda y belleza: Grace Kelly y Audrey Hepburn.

El diseñador Tom Ford ha recibido el premio InStyle al diseñador del año. El diseñador sigue marcando tendencia y rompiendo barreras en la industria de la moda. "Lo bueno de recibir un premio es que prueba que has hablado y conectado con la gente"



TOM FORD

Ectasia corneal tras cirugía refractiva

La ectasia corneal es una patología no inflamatoria, generalmente bilateral, en la que hay un adelgazamiento progresivo del espesor corneal y un aumento de su curvatura.

Los signos clínicos se aprecian cuando la enfermedad ya está muy avanzada, por lo que es importante prestar atención desde el punto de vista optométrico a los siguientes signos de alarma:

- **Astigmatismo y/o miopia progresivos después de la etapa de desarrollo .**
- **Reflejo retinoscópico en tijera o irregular.**
- **Agudeza Visual levemente reducida o de baja calidad.**
- **K's elevadas (mayores de 47D).**
- **Topografía corneal asimétrica (si disponemos de topógrafo)**

No existe tratamiento para la ectasia corneal. Para mejorar la visión se pueden usar lentes de contacto rígidas con el fin de corregir las aberraciones visuales. Otras técnicas como los anillos intracorneales o el cross-linking son usadas para intentar frenar su avance. En última instancia requiere transplante de córnea.

Relación entre ectasia y cirugía refractiva

La resistencia biomecánica de la córnea se reduce permanentemente tras la cirugía refractiva ocular láser (**LASIK, Relex SMILE, PRK/LASEK**) o queratotomía, lo que aumenta significativamente la probabilidad de sufrir ectasia corneal.

Otra de las posibles causas que pueden contribuir a la ectasia corneal tras la cirugía refractiva es la pérdida progresiva de queratocitos (células corneales) debido a la incisión corneal.

Parece por lo tanto que el desarrollo de ectasia es multicausal. Estarían implicados varios factores causa de este tipo de intervenciones, entre los cuales la disminución de la resistencia biomecánica de la córnea es un factor clave así como su grosor. Grosor corneal que disminuye debido a que el láser quema tejido corneal.

Añadir que existen hipótesis que afirman que el grosor de la córnea no es un factor determinante. Defienden esta hipótesis en base a que existen casos en los que córneas de menos de 300 micras no han desarrollado ectasia con el paso de los años, mientras que córneas gruesas incluso por encima de 500 micras sí.

La existencia de este tipo de hipótesis nos demuestra que aún a día de hoy no existe un consenso claro sobre los factores predeterminantes, lo que convierte la cirugía en impredecible.

Señalar que las hipótesis que niegan el grosor de la córnea como factor clave para el desarrollo de ectasia son minoritarias.

Prevalencia

Según una revisión de 2015 la incidencia real de ectasia corneal post-LASIK es indeterminada, **aunque se estima una tasa de entre el 0,04 a casi el 2,8%4.**

Recientemente, en julio de 2016 en EE.UU, se mencionaban **160.000 casos** de ectasias causa de la cirugía refractiva⁵, por lo que la tasa real estaría más cerca del **2'8%**. Cifra que igualaría prácticamente al número de queratoconos, la distrofia corneal más común de deformación corneal (no relacionada con la cirugía), que se sitúa en alrededor de **170.000 casos**.

Esto convierte la ectasia post cirugía en una epidemia. Creemos no obstante que el número real puede ser mayor. Hay que tener en cuenta que en muchas ocasiones no se están reportando los casos de ectasia que se dan pasados varios años. **A menudo se camuflan como queratoconos para evitar la relación causal entre cirugía y enfermedad, favoreciendo así a los intereses de la industria.**

Para poner de manifiesto el desfase que existe entre la tasa real y la reportada, hace varios años se habían descrito en la literatura tan solo 180 casos de ectasia, aunque los expertos ya alertaban de que podía haber de **entre 5.000 a 112.000 casos** que no habían sido reportados.

En la siguiente grabación oculta tras la ponencia de un prestigioso cirujano refractivo, el Dr. R. Krueger . del Cole Eye Institute, un oyente que es también cirujano decide tomar la palabra.

A través de la grabación descubrimos cómo los cirujanos refractivos están ocultando intencionalmente las ectasias maquillándolas como queratoconos (**a partir del 1:12**).

Relex Smile: el nuevo mito

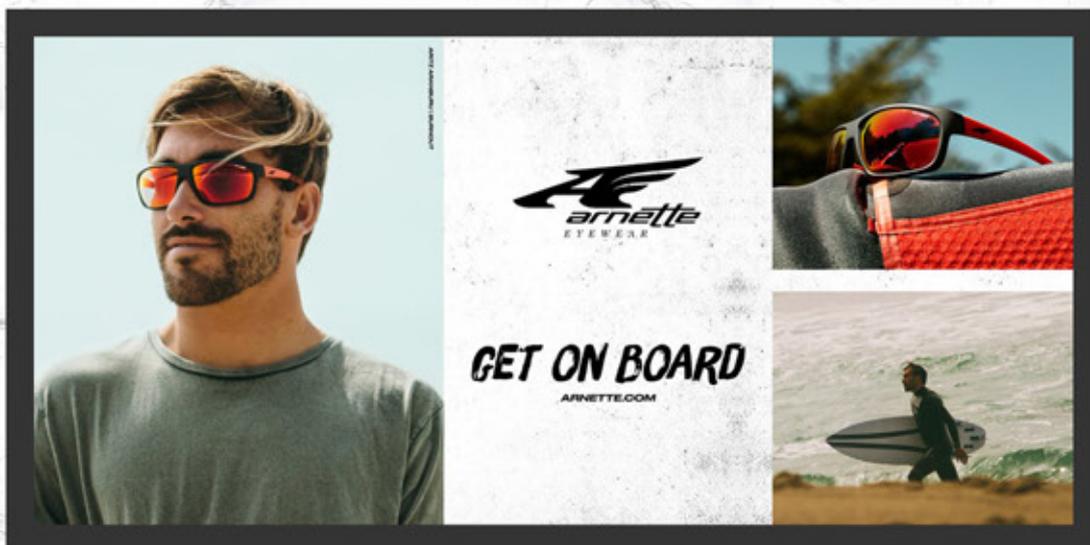
Es importante destacar que Relex Smile, al igual que LASIK, también reduce significativamente la resistencia biomecánica, destruyendo así uno de los grandes mitos que rodea a esta nueva técnica láser.

Como indicaba ya un estudio de 2014, la reducción es similar a LASIK al evaluarlo con Corvis ST y ORA8. **De hecho, en este corto periodo de tiempo desde su aparición ya se han reportado algún caso de ectasia corneal tras Relex Smile.**



Ectasia post cirugía





**EN OPTICA CERVANTES, CON ARNETTE,
PARTICIPA PARA CONSEGUIR UNA GOPRO.**

**CAPTURE TUS MEJORES MOMENTOS
CON ARNETTE Y GOPRO.**

**Y ES QUE AHORA NO SÓLO VERÁS
A LA PERFECCIÓN GRACIAS A
NUESTRAS GAFAS, SI NO QUE TAMBIÉN
PODRÁS GUARDAR UN RECUERDO
ÚNICO CON ESTA PROPUESTA
DE ARNETTE.**

GoPro
■■■■■

arnette



ARITZ ARANBURU / GO TIME



GET ON BOARD

ARNETTE.COM



**¡CAPTURA TUS MEJORES
MOMENTOS CON
ARNETTE Y GOPRO!**



**CONSIGUE ESTA CÁMARA GOPRO*
POR LA COMPRA DE UNAS ARNETTE.**



*GOPRO HERO SESSION + SOPORTE 3-WAY.



W
WEB E

Web Eyewear WE0181 29X



W
EYEWEAR



DESCÚBRELAS EN OC

W
WEB EYEWEAR



Chloé



DESCÚBRELAS EN OC



Chloé

Síntomas del Alzheimer.

Es posible detectarlos en la retina.

Los ojos manifiestan el estado de salud de una persona. Ahora, un nuevo estudio revela que la retina puede aportar datos sobre enfermedades cerebrales como el Alzheimer.

En muchas ocasiones, los ojos manifiestan el estado de salud de la persona. Es habitual que los médicos consulten la salud visual y ocular en busca de problemas en el organismo tales como colesterol, hipertensión o diabetes.

Un nuevo estudio revela que la retina también puede aportar datos sobre enfermedades cerebrales, tales como la enfermedad de Huntington o el Alzheimer.

Las enfermedades del Sistema Nervioso Central (SNC) pueden reflejar alteraciones patológicas en la retina del ojo. Un equipo de investigadores de la Universidad del Este de Finlandia (UEF) ha llevado a cabo un estudio que demuestra que los cambios en la retina ocasionados por estas enfermedades pueden ser detectados antes que los cambios en el cerebro.

Los descubrimientos realizados en un experimento de laboratorio con ratones sugieren que los exámenes oculares pueden ser una herramienta no invasiva eficaz para detectar enfermedades cerebrales en humanos.

La retina, el tejido ultrasensible a la luz situado en el fondo del ojo, puede ser considerado parte integrante del SNC. Durante el desarrollo fetal, madura desde una parte del cerebro y sus inervaciones se parecen mucho a las del cerebro.

La estructura y la función de la retina pueden ser fácilmente examinados con métodos no invasivos o mínimamente invasivos; mientras que llevar a cabo una investigación directamente en el cerebro tiene numerosas limitaciones.

Si el estado de salud del cerebro pudiera ser evaluado, de forma indirecta, a través de los ojos, la detección diagnóstica de algunas enfermedades cerebrales podría ser más eficiente.

En su doctorado, el doctor Henri Leinonen ha investigado las anomalías funcionales de la retina, usando modelos de ratón de enfermedades humanas del SNC.

Para ello, Leinonen ha utilizado la electroretinografía (ERG) y pruebas de potenciales evocados visuales (VEP), dos metodologías que se pueden aplicar de manera similar en animales de laboratorio y seres humanos.

La ERG puede rastrear con precisión la función de la retina midiendo la respuesta eléctrica de sus células (conos y bastones) a través de electrodos corneales y cutáneos.

La VEP, por su parte, mide la función del córtex visual. Leinonen y su equipo usaron estos métodos para probar diferentes cualidades de la visión en tres modelos de ratones genéticamente manipulados con distintas enfermedades humanas del SNC.

Los investigadores emplearon también métodos científicos básicos para probar la correlación entre las anomalías funcionales y el estado anatómico de la retina.

La disfunción retiniana asociada a la visión de día y color se encontró en un modelo de ratón de la enfermedad de Huntington (HD), cuando todavía no presentaba ningún síntoma de padecer esta patología.

La estructura de la retina permaneció relativamente normal, incluso en un estado avanzado de enfermedad, aunque la agregación de la proteína de "huntingtina" mutada tóxica se extendió en la retina del ratón enfermo.

Aunque la retinopatía en ratones es exagerada en comparación con la que experimentarían los pacientes humanos con HD, el hallazgo refuerza la línea de investigación que sostiene que los pacientes con esta patología pueden mostrar la visión de color alterada, aunque no presenten una retinopatía anatómica clara.

En un modelo de ratón de la enfermedad de Alzheimer (AD), los investigadores observaron una anomalía en la visión nocturna asociada con la función retiniana.

Según los resultados obtenidos, las respuestas internas de la retina mediadas por varillas a destellos de luz tenue, eran más rápidas en ratones que habían sido modificados para padecer la enfermedad que en el grupo de control, constituido por ratones sin modificar.

Esta circunstancia puede ser explicada debido a la alteración de la neurotransmisión colinérgica (aquella que se produce entre dos neuronas y que utiliza la acetilcolina como neurotransmisor), algo que también causa parcialmente el deterioro de la memoria en la EA.

Cambios degenerativos asociados a la DMAE
En un modelo de ratón de con lipofuscinosis neuronal ceroida infantil (NCL, según sus siglas en inglés) los investigadores describieron cambios degenerativos de la retina que imitan la patología característica de la degeneración macular asociada a la edad (DMAE).

Estos incluyen alteración de la función del epitelio pigmentario de la retina y la ceguera subsiguiente debido a la atrofia y muerte de los fotorreceptores. Se ha postulado que la degeneración de la retina en pacientes humanos progresa de manera similar.

Los resultados obtenidos por Leinonen y su equipo se suman al creciente número de pruebas que muestran cambios patológicos en la retina además de en el cerebro, causados por las enfermedades del SNC.

Los cambios funcionales de la retina se encontraron en tres modelos de ratón de las enfermedades del SNC humano cuyo fenotipo, edad de inicio y mecanismo patológico eran claramente diferentes entre sí. La deficiencia visual fue el síntoma progresivo más rápido en dos modelos probados.

Los hallazgos apoyan la idea de que los exámenes oculares pueden ser potenciales herramientas de detección de enfermedades del SNC.

El desarrollo de herramientas de detección eficaces, seguras y económicas para las enfermedades del SNC es imprescindible, ya que el diagnóstico de estas enfermedades se obtiene a menudo sólo en el estado avanzado de la enfermedad cuando, como tales, los remedios satisfactorios son poco eficaces.

Dado que la investigación ocular y visual puede realizarse de forma no invasiva, el avance de los ensayos desde la fase preclínica hasta la fase clínica podría ser relativamente rápido.



SOMOS
TU CENTRO

VARILUX
ESPECIALISTA
EXCELLENCE

VARILUX[®]



essilor

OC

OPTICA CERVANTES



Ojos y lágrimas:

¿Por qué lloramos?

Al igual que existen diferentes razones que nos hacen llorar, también existen diferentes tipos de lágrimas. Las lágrimas basales son aquellas que segregan continuamente el ojo para estar lubricado y no secase por las condiciones ambientales (calor, viento...) y, también, para estar limpio y favorecer una visión clara.

Cuando el ojo detecta que en él ha entrado algo extraño como una partícula, humo o alguna sustancia irritante, emite lágrimas reflejas, cuya función es arrastrar fuera aquello que le está "molestando". Las lágrimas "psíquicas" son las que el ojo segrega debido a estados emocionales intensos como tristeza, felicidad o enfado, entre otros.

¿Por qué lloramos?

El llanto "emocional" es exclusivo de los seres humanos y no hay un acuerdo científico sobre las razones de su existencia.

Según Ad Vingerhoets, profesor de Ciencias Sociales y del Comportamiento de la Universidad de Tilburg (Países Bajos) el llanto es fundamental para comprender la naturaleza humana y para lo que él llama nuestra capacidad "ultra-social".

En opinión de Vingerhoets, los seres humanos tenemos una empatía que es inusual en el reino animal. Esta capacidad, que nos permite cuidar de otras personas ha contribuido significativamente a lo que hemos logrado como seres humanos.

Otros mamíferos emiten "llamadas de separación" o "llamadas de socorro" cuando son separados de sus crías o de sus progenitores, similares a nuestro llanto.

Los humanos vamos mucho más allá: manifestamos nuestras emociones a través de los gestos y, por si esto fuera poco para expresar nuestra emoción, además, lloramos.

De acuerdo con Vingerhoets, las emociones no están nunca causadas por las circunstancias externas, sino por la forma en la que las interpretamos.

Según este experto, cuando lloramos, estamos manifestando el estrés que nos produce una situación pero, también, estamos expresando nuestra capacidad empática y apelando a la capacidad empática de otros seres humanos. Nuestras lágrimas buscan la comprensión de los demás, expresan nuestra necesidad de huir del conflicto y buscar solucionar los problemas por una vía no agresiva.

Entonces ¿Por qué lloramos cuando estamos felices? Para Vingerhoets es posible que no existan las lágrimas de felicidad, tal y como suelen entenderse.

Varias teorías sostienen que las lágrimas ante un acontecimiento feliz son la expresión de estar abrumado por emociones positivas, la manifestación de la impotencia para expresar lo que se siente (son, más que lágrimas de alegría, de confusión).

Otros expertos señalan que las "lágrimas de felicidad" lo que buscan es estimular un comportamiento pro-social, favorecer la unión con los demás.

¿Es verdad que lloran más las mujeres que los hombres?

En los años 80, el bioquímico William H. Frey, calculó que las mujeres lloran (entendiendo por llanto también los sollozos) una media de 5,3 veces al mes y que los hombres lo hacen 1,3 veces al mes. Dicho cálculo ha sido confirmado por estudios posteriores llevados a cabo por Lauren Bylsma, PhD, de la Universidad de Pittsburgh.

La razón de que ellas lloren más que ellos puede ser hormonal. Al parecer, la testosterona (más presente en hombres que en mujeres) inhibe el llanto, mientras que la prolactina (más presente en mujeres que en hombres), lo promueve.

Una investigación llevada a cabo por la investigadora holandesa Dianne Van Hemert, revela que las mujeres que viven en los países desarrollados lloran más que las que viven en países con pocos recursos. De acuerdo con Van Hemert, esto puede deberse a razones culturales. La psicoterapeuta Judith Kay Nelson, por su parte, sostiene que las personas que se sienten emocionalmente seguras lloran con más libertad, porque se sienten cómodas expresando sus emociones.

Otra investigación realizada en la Universidad de Tilburg (Países Bajos), confirma esta tendencia y afirma que las personas poco empáticas, que tienden a evitar las relaciones estrechas con otros, son menos propensas a las lágrimas.

¿Resulta liberador un “buen llanto”?

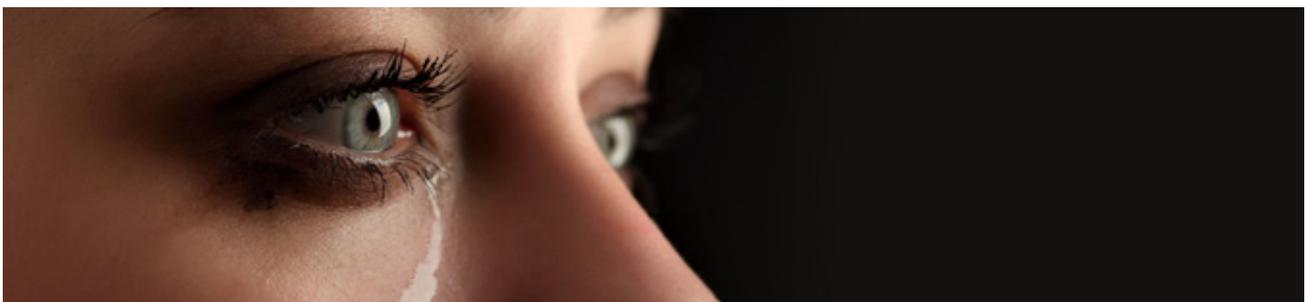
Según algunas investigaciones, la composición de las lágrimas es diferente dependiendo de la razón que las haya provocado.

Al parecer, las lágrimas emocionales contienen una mayor cantidad de hormonas relacionadas con el el estrés, el dolor y el deseo.

Por esta razón, diferentes estudios sostienen que las lágrimas emocionales o psíquicas tienen como objetivo “desestresar” al individuo. Tienen, por tanto, una función liberadora y terapéutica.

Sin embargo, un trabajo reciente de Lauren Bylsma psicólogo de la Universidad Florida Sur, Tampa, concluyó que no siempre las personas se encuentran mejor después de llorar.

Para obtener estos datos, Bylsma estudió el estado emocional de 97 mujeres, concluyendo que sólo el 30% de las mismas se sentía mejor después del llanto, que el 60% admitía no haber notado cambios significativos y que el 10% restante había declarado sentirse incluso peor.



BLU:GEN – MARK'ENNOVY, NUEVAMENTE UN PASO POR DELANTE.

En la búsqueda por seguir siendo los pioneros en el mercado de la innovación de lentes de contacto, mark'ennovy, el fabricante de lentes de contacto a medida, anuncia el **lanzamiento de la primera lente de contacto del mundo que combina tanto filtro UV de Clase 1 como filtro selectivo de bloqueo de la Luz Azul (#FiltroAzul)**. **Blu:gen** estará disponible en los mercados europeos este otoño y además en el lanzamiento se incluirá un formato específico para niños con diámetros desde 11,50mm.

Los expertos advierten que la exposición constante a los dispositivos digitales está dando lugar a la falta de sueño, pudiendo contribuir a la fatiga visual conocida como Síndrome Visual Informático (#SVI) y dañar las estructuras del ojo.

Los niños también se encuentran entre los afectados, ya que cada vez son más activos con los dispositivos tecnológicos desde una edad muy temprana.

Los estudios muestran que el 75% de los niños tienen acceso a algún tipo de dispositivo digital. Ha sido reportado que el 67% de los niños pasan más de 2 horas al día usando dispositivos digitales.

Además un 30% interactúa con un dispositivo cuando aun usa pañales. Los niños en particular, están aún más expuestos a los efectos nocivos de la luz azul y ultravioleta, ya que el filtro natural de los ojos se desarrolla en las dos primeras décadas de la vida.

Blu:gen de **mark'ennovy**, ofrece una solución a todos los pacientes que están expuestos a los dispositivos digitales en su día a día. La nueva lente de contacto mensual se fabrica con un material de hidrogel de silicona, con contenido de agua del 75%, bajo módulo de 0,25 MPa, DK de 60, baja deshidratación y con tinte verde de manipulación.

Como era de esperar de **mark'ennovy**, las lentes estarán disponibles en geometrías esféricas, tóricas, multifocal y multifocal tórica. Y para seguir reforzando la reputación de **mark'ennovy** de los altos niveles de personalización, la compañía ha aumentado el número de parámetros disponibles, por lo que amplía los diámetros desde 11.50 a 16.50mm, para permitir ser adaptado a todos los diámetros corneales de los niños.

Además, **mark'ennovy** introduce 15 Adiciones, que ahora van desde 0,50 hasta 4,00 dioptrías en pasos de 0,25 permitiendo una corrección aún más precisa, desde las primeras etapas de la presbicia.

La nueva lente de contacto estará disponible bajo dos nombres: Blu: gen y Blu: kidz, esta última especialmente diseñada para los más pequeños y con un diseño de pack que variará en cada estación del año.

Chris Carter, Director de Marketing y Ventas del grupo, comenta: "**mark'ennovy** nuevamente logra sus expectativas y se avanza en las necesidades del mercado.

En estos dos últimos años, hemos visto un rápido auge de lentes oftálmicas con filtro azul. Sin embargo, ningún fabricante de lentes de contacto ha logrado introducir una lente que simultáneamente ofrezca tanto protección UV de Primera Clase como filtro de bloqueo selectivo de la luz azul.

Además se reafirma como el laboratorio de lentes de contacto a medida de referencia, ya que ha aumentado sus niveles de personalización, disponibles para atender a los niños más pequeños así como para los pacientes con los primeros síntomas de presbicia. Otra primicia de **mark'ennovy**!





mark'envoy se dedica a la innovación y desarrollo de diseños y materiales de lentes de contacto. El portfolio de productos de mark'envoy es uno de los más extensos disponible en el mercado mundial, con una combinación sin igual de materiales, parámetros y geometrías, atendiendo exclusivamente a los profesionales de la visión.

mark'envoy

www.markenovy.com

DSQUARED2
DSQUARED2
DSQUARED2
DSQUARED2
DSQUARED2
DSQUARED2
DSQUARED2
DSQUARED2
DSQUARED2

DSQUARED2



DESCÚBRELAS EN OC



Costa fue fundada en 1983 por un grupo de pescadores que no conseguían encontrar gafas que se ajustasen a sus necesidades.

Pasaban mucho tiempo en el mar, en condiciones meteorológicas extremas y combatiendo los más duros elementos. Esto les dio motivación suficiente para crear sus propias gafas de sol. Tiene su sede en Daytona Beach, Florida. Costa va más allá de la polarización y crea las gafas de sol más nítidas del mundo. Cada modelo se fabrica a mano para asegurar su calidad, por lo que están respaldadas por una garantía de 2 años. **En España la firma ofrece 65 combinaciones de monturas y lentes y 6 colores de lentes.** Las lentes se fabrican en tres materiales diferentes: CR-39, vidrio y policarbonato. **Las gafas Costa nos ofrecen durabilidad, claridad óptica, resistencia a los arañazos y 100% protección contra los rayos UVA, UVB y UVC.**



DESCÚBRELAS EN OC

TECNOLOGÍA PATENTADA COSTA 580 EN TODAS LAS LENTES

Beneficios que ofrece:

Corte o filtro de la luz amarilla (que es lo que evita los molestos reflejos del sol, protección 100% contra la luz UV y HEV, realce de los colores azules, rojos y verdes con una mejor definición del color, reduciendo la neblina y **ofreciendo una nitidez visual incomparable. Todas las lentes son graduables tanto en monofocales como en progresivos.**

La mayoría de las monturas llevan ventilación que permite el flujo de aire entre el rostro y la cara, por lo que no se empañan. Además las lentes repelen el agua y el aceite.

BORN IN THE WATER



Renovamos
el diseño de nuestro
barco de regatas...



Recuerda que la seguridad en el mar es fundamental y con las gafas de sol hay que tener mayor cuidado.

La protección debe ser mayor en este entorno ya que la luz nos llega directamente y además reflejada del agua.

OC

OPTICA CERVANTES

ALIMENTACIÓN & VISIÓN

La visión es uno de los sentidos más indispensables que tenemos y, con el paso de los años, se va desgastando. Aunque son bien conocidos los beneficios de una buena alimentación en el organismo, no lo son tanto los beneficios que genera en nuestra visión.

Nuestros ojos envejecen con el paso del tiempo, al igual que nuestro cuerpo pero hay alimentos que ayudan a mantener los ojos saludables por mucho más tiempo y retrasan el envejecimiento ocular. Por tanto, la alimentación influye de manera directa en la visión.

Una nutrición sana y equilibrada a cualquier edad, incluso cuando somos jóvenes, es recomendable para mantener una buena salud visual y se asocia con un menor riesgo de padecer patologías oculares. Las principales patologías oculares y el envejecimiento ocular tienen a su mayor aliado en la prevención, por ello es importante conocer también qué alimentos nos ayudarán a mantener una buena salud visual.

Una alimentación sin los nutrientes necesarios puede perjudicar la salud visual, acrecentando problemas como el ojo seco, la fotofobia y, a largo plazo, el aumento del riesgo de aparición de enfermedades oculares como cataratas, glaucoma y retinopatías, así como el incremento del deterioro por patologías generales como la diabetes.

Los síntomas carenciales de vitaminas y nutrientes, también en nuestros ojos, presentan un desarrollo lento, por lo cual, al principio, no se dan apenas signos de alarma espectaculares. Solo con una actitud preventiva y una concienciación saludable encontraremos una calidad de vida suficiente con el paso de los años.

Con el fin de garantizar una alimentación óptima, el organismo debe recibir a diario vitaminas, minerales y nutrientes. Actualmente los hábitos alimenticios erróneos, el estrés y la agitación de la vida moderna hacen que esto apenas sea posible. En este sentido, las personas mayores presentan una mayor necesidad de vitaminas y nutrientes, por lo que es necesario mayor ingesta de frutas y verduras para mantener sanos su cuerpo y sus ojos.





Ojos y diabetes: ¿Sabes cómo afecta la diabetes a los ojos?

La diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no puede producir suficiente insulina o cuando no la utiliza de manera eficaz. La insulina es una hormona que se encarga de llevar la glucosa a las células del organismo, aportando a músculos y tejidos la energía que necesitan para su correcto funcionamiento. Cuando la glucosa no se absorbe se queda en la sangre y produce hiperglucemia, un problema que, mantenido en el tiempo, ocasiona daños en los tejidos. Este deterioro afecta a diferentes órganos del cuerpo, entre ellos los ojos.

Hay tres tipos principales de diabetes:

Tipo 1, Tipo 2 y diabetes gestacional. Los tres tipos suponen un problema serio de salud y deben ser tratados lo antes posible.

La diabetes Tipo 1 no se puede prevenir, se produce por una reacción autoinmune del organismo. Se desarrolla en niños o en jóvenes, aunque puede manifestarse a cualquier edad. Las personas que padecen este tipo de diabetes necesitan inyectarse insulina a diario.

La diabetes Tipo 2 es la más común, representa el 90% del total de los casos de diabetes. Se produce cuando el organismo no recibe suficiente insulina o muestra resistencia a esta hormona. Dado que no suele manifestar síntomas en los primeros estadios muchas de las personas que la padecen no son conscientes de ello. De acuerdo con los datos del estudio epidemiológico di@bet.es, el 13,8% de los españoles mayores de 18 años tiene diabetes tipo 2 (más de 5,3 millones). Casi 3 millones de ellos están diagnosticados pero 2,3 millones (el 43% del total), desconocen que padecen la enfermedad. La diabetes Tipo 2 suele diagnosticarse cuando se realiza un examen rutinario de sangre o de orina.

La diabetes Gestacional, la sufre una de cada 25 embarazadas. Supone un problema serio de salud, tanto para la madre como para su futuro hijo. En la mayoría de los casos, esta patología desaparece después del parto. La diabetes gestacional aumenta el riesgo de que la madre y/o el niño desarrollen diabetes Tipo 2 a lo largo de su vida.

¿Cómo afecta la diabetes a los ojos?

Las personas que sufren diabetes durante un largo tiempo tienen muchas probabilidades de padecer retinopatía diabética. Esta patología visual aparece cuando los vasos sanguíneos que irrigan la retina se ven dañados por la glucosa (hiperglucemia).

El 90% de los diabéticos desarrolla retinopatía diabética a los 30 años de diagnosticarse la enfermedad. La retinopatía diabética puede manifestarse antes, cuando la diabetes no se ha controlado de forma adecuada.

Los síntomas más comunes de retinopatía diabética son:

- Tener visión borrosa.
- Ver manchas negras.
- Sufrir pérdida de áreas de visión.
- Tener dificultades visuales en condiciones de poca luz.
- Experimentar visión doble.
- Sufrir frecuentes dolores de cabeza.

Tratamiento de la retinopatía diabética. La retinopatía diabética es una enfermedad silenciosa. Es habitual que, quienes la sufren, empiecen a presentar síntomas cuando el problema ocular está muy avanzado. Para evitar pérdidas de visión, es fundamental que las personas que tienen diabetes acudan a revisiones visuales de acuerdo con la periodicidad marcada por el especialista de la visión.

Para controlar y prevenir esta enfermedad es necesario también:

- Controlar apropiadamente los niveles de azúcar en sangre.
- Mantener una presión arterial correcta.
- Llevar hábitos de vida saludables; seguir una dieta sana y practicar ejercicio regularmente.
- No tener sobrepeso.
- No fumar.
- La retinopatía diabética también puede controlarse con fármacos y mediante cirugía.







**NUNCA CREAS
QUE LO HAS VISTO TODO.**

FELIZ NAVIDAD

OC

OPTICA CERVANTES

OC

OPTICA cervantes

f **🐦** **g+** **p** **👑** **YouTube**