

Newsletter
2017 n°56

MAYO

OC

OPTICA CERVANTES



IDEAL



PREMIOS IDEAL: L@S MEJORES DE EL EJIDO

Germán López, gerente de Óptica Cervantes obtuvo la distinción en el apartado de Sociedad.

Hablar de la trayectoria de Óptica Cervantes en El Ejido no es hablar exclusivamente de su amplia y consolidada visión empresarial. Fundada en el año 1994 por Germán López junto a otro socio, y reinventada una década después por este empresario ejidense que supo darle el impulso que necesitaba la ciudad, Óptica Cervantes ha ido desde entonces de la mano de la sociedad ejidense, de su cultura, del deporte, y del movimiento asociativo local.

En sus dos décadas de historia, su distinción en el apartado de Sociedad se debe a su apoyo incondicional al deporte base, a la cultura (es patrocinador del Festival de Teatro), a las competiciones y torneos; por el movimiento asociativo, y también por la labor que realiza junto al propio Ayuntamiento, con quien trabaja en áreas como Servicios Sociales, con apoyo económico y recursos destinados a la realización de diferentes campañas municipales.

L@S —
MEJORES
de El Ejido

IDEAL



OPTICA cervantes

PATROCINADOR OFICIAL

IV CARRERA DE LA MUJER

IV CARRERA DE LA MUJER

28 DE MAYO
9:30 H

el Ejido.

Salida:

Paseo marítimo de Almerimar

(junto al hotel AR)

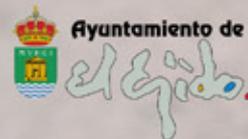
Distancias: 3 Kms y 6 Kms

Incluye:

Prueba especial

"Relevos por la igualdad"

Organiza:



Patrocina:

ESCÓBI

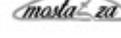
e-social
el espíritu de Ciece



OC
OPTICA CERVANTES

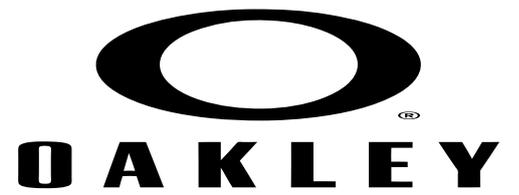
Ejidozone s.l.

Inscripciones: www.imd.elejido.es / www.serviciosociales.elejido.es





ONE OBSESSION #



OAKLEY



**¡VIVE TU OBSESIÓN
Y VEN AL GRAN PREMIO DE
OAKLEY DE ITALIA!**

Un reto a la altura de muy pocos. ¡Pásate por nuestras ópticas para informarte!

<http://www.oneobsession.es>



DESCÚBRELAS EN OC

Cant Stop

Sobreexpuestos a la luz azul: qué es la fatiga visual

El Vision Council, una organización creada para educar a la opinión pública sobre la salud visual y la importancia del uso de gafas de vista y sol, ha realizado un estudio de Vision Impact Institute en Estados Unidos para estimar la presencia que tienen las pantallas en la vida de las personas y los efectos que esto tiene sobre su salud.

De acuerdo con sus datos, nueve de cada diez estadounidenses sufren fatiga visual digital, una dolencia asociada a molestias oculares (picor, sequedad o enrojecimiento de ojos, lagrimeo, sensación de arenilla y visión borrosa). Según sus conclusiones, aproximadamente el 60% de los norteamericanos usan aparatos con pantallas durante cinco o más horas al día y el 70% usan varios dispositivos de forma simultánea.

El estudio revela, también, que el 77% de los individuos que tienen fatiga visual digital usan dos o más dispositivos a la vez y que el 70% de las mujeres declaran tener fatiga visual digital y son más propensas que los hombres a usar varios dispositivos con pantalla de forma simultánea.

Se llama fatiga visual digital o Síndrome Visual Informático (SVI), al malestar que sienten muchos individuos después de pasar dos o más horas delante de una pantalla.

¿Quién puede sufrir fatiga visual?

Aunque los más propensos a padecerla son aquellos que trabajan con ordenadores, todas las personas tienen cierto riesgo de tener este malestar visual:

Personas mayores. Más del 30% de los adultos de 60 años o más han usado dispositivos electrónicos con pantalla durante dos o más horas al día, de forma habitual, durante los últimos 15 años.

Adultos jóvenes. Aproximadamente nueve de cada diez usan dos o más aparatos a la vez y se conectan a ellos para realizar diferentes consultas (estar informados de las noticias, por ejemplo).

Niños y adolescentes. El 65% pasan dos o más horas al día delante de una pantalla. El 77% de los padres admiten estar muy preocupados por los efectos que esto puede tener sobre los ojos de los más pequeños.

Padres y cuidadores. El 64% pasa más de cinco horas al día mirando pantallas digitales. El 55% usa los ordenadores para comprar on-line.

¿Y tú qué miras?

Según este estudio del Vision Council, los norteamericanos están cada vez más “digitalizados”; la mayoría de sus hobbies y actividades se llevan a cabo on-line. El 96% de los adultos usan aparatos digitales para mirar recetas.

Las mujeres (56%) son más propensas que los hombres (51%) a mirar direcciones. Más de la mitad de los adultos usan un Smartphone con frecuencia para consultar el tiempo. El 59% de los individuos de 40 años usan los ordenadores para comprar on-line, más que cualquier otro grupo. El 83% de los veinteañeros usan el móvil como despertador. El 90% de los usuarios de pantallas no hablan de ello con el experto de la visión.

Problemas visuales y pantallas digitales

Este hábito recién adquirido de mirar pantallas a cada minuto tiene consecuencias no deseadas para la salud:

El 76% de los estadounidenses miran sus dispositivos digitales en la hora previa a irse a dormir, lo cual afecta negativamente a su descanso.

Los adultos menores de 30 años experimentan las más altas tasas de cefalea digital (73%), en comparación con otros grupos de edad.

El 41% de las mujeres reportan tener dolor de espalda o de cuello (lo que se conoce como “text neck”) en comparación con el 30% de los hombres.

El 27% de los estadounidenses no saben que las gafas para ordenadores son seguras para prevenir la fatiga visual digital.

Eyezen: la solución Essilor

En Essilor somos especialistas en la fabricación de lentes que bloquean la luz azul-violeta, negativa para los ojos y a salud. Nuestro departamento de I+D+i ha creado las lentes Eyezen capaces de proteger al usuario de pantallas de la fatiga visual digital, sean cuales sean sus necesidades.



VARILUX  clusive™ 4D



DISFRUTA
CADA DETALLE
DE TU MUNDO



OC
OPTICA cervantes

Llega la lente que transformará la visión de una generación.

Si perteneces a la Generación X, al grupo de personas que nacieron desde el 1965 hasta 1980, seguro que estás empezando a notar los primeros síntomas de la vista cansada o presbicia. Pero vuestra generación, a diferencia de generaciones anteriores, lleva un ritmo de vida más acelerado en un mundo hiperconectado y digital.

Para responder a las nuevas necesidades visuales, Varilux-líder mundial en lentes progresivas-ha creado **Varilux Xclusive 4D**, las lentes progresivas más avanzadas del mercado, de distribución exclusiva en Centro Varilux Especialistas como el nuestro.

No esperes más, ven a **Óptica Cervantes** y descubre **Varilux Xclusive 4D**, las lentes totalmente personalizadas que se adaptan mejor a tus necesidades. Disfrutarás de una visión espectacularmente nítida en todas las distancias.

EssiKIDS™

Protege sus ojos de las pantallas ¡TAMBIÉN SI NO LLEVAN GAFAS!

EVITA LA LUZ AZUL NOCIVA DE LOS
DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS



Los niños pasan cada vez más tiempo frente a las pantallas del ordenador, el móvil, la TV...

¿Sabías que la luz azul nociva emitida por los dispositivos electrónicos puede dañar sus ojos?

En Óptica Cervantes queremos ayudarte a proteger los ojos de los que más quieres con **EssiKIDS**. Las lentes **EssiKIDS** están específicamente diseñadas para dejar pasar la luz beneficiosa para el organismo y bloquear esa luz nociva. Además, protegen contra los rayos ultravioleta y **son 12 veces más resistentes que una lente convencional**.

OC
OPTICA CERVANTES

No olvides que una revisión anual es necesaria para asegurarnos de que su salud visual es la correcta. Te esperamos en **Óptica Cervantes**.

Proteje sus ojos de las pantallas ¡TAMBIÉN SI NO LLEVAN GAFAS!



instax
mini 70

INSTAX LENS 60mm

FOCUS RANGE 0.3m-∞



¡ENHORABUENA Ana María Martín!

507

personas compartieron, de manera pública,
la publicación. Ana ya disfruta de su
cámara FUJIFILM instax mini 70.

¡gracias a todos! 







I COLOR

Ahora por la compra de tus gafas de sol
tus lentes graduadas & espejadas
¡TOTALMENTE GRATUITAS!
Juega, crea, inventa. Bienvenidos al color.

*Promoción válida desde el 1 de junio al 31 de agosto
para lentes monofocales de graduación esfera ± 4 cilindro 2.

OC
OPTICA CERVANTES

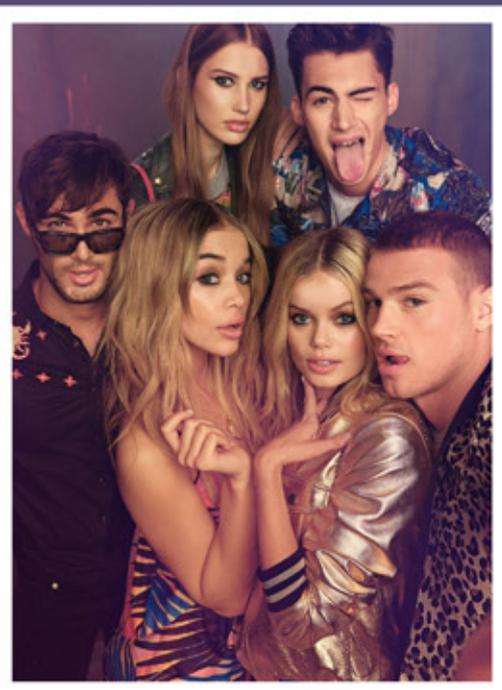
Justcavalli



JUST CAVALLI JC787S



DESCÚBRELAS EN OC



¿Por qué el sector de la educación debe tomarse en serio el tamaño de la pantalla?

Los medios electrónicos están ganando terreno en las aulas pero ¿se está haciendo con los soportes adecuados para la #saludvisual?

Según la Organización Mundial de la Salud, el 80% de los materiales educativos se recuerda cuando se transmite a través de medios visuales y el 90% cuando se hace a través de clases interactivas, en comparación con una retención de tan solo el 25% en el caso de las clases orales tradicionales.

Como resultado, las tecnologías de comunicación visual están revolucionando la enseñanza en escuelas y universidades. Pero, a medida que va perdiendo relevancia el sistema tradicional de educación y aumenta la digitalización en general, también lo hace el impacto negativo sobre la salud ocular.

De hecho, ha habido un aumento drástico de la miopía entre la mitad de los jóvenes europeos: el doble que hace 50 años.

Sin embargo, a pesar del vínculo establecido entre el uso de pantallas y la salud ocular, muchos centros de enseñanza hoy en día siguen sin tener la información adecuada sobre el uso de la pantalla apropiada.

¿Pantalla plana o proyector?

Cuando los centros de enseñanza se plantean adaptar sus aulas para el aprendizaje por pantalla, hay principalmente dos opciones de tecnología: pantallas planas y proyectores. De los dos, los proyectores son actualmente la tecnología con mayor penetración, pero algunos centros están adoptando las pantallas planas, ya que les resultan familiares y parecen más sencillas.

Sin embargo, un estudio ha demostrado que el 58% de los alumnos no son capaces de leer todo el contenido que aparece en una pantalla plana de 70 pulgadas y, el no ver lo que te están tratando de enseñar, es sin duda perjudicial para el aprendizaje y supone una presión innecesaria para la vista.

A pesar de ello, sigue sin establecerse una normativa a nivel europeo que controle el uso de esta tecnología en el aula o asegure que lo que se haya instalado sea visible para todos los alumnos de la clase y, por tanto, sea adecuado para su objetivo final.

Por otra parte, los proyectores suponen una alternativa mucho más responsable y flexible para el entorno educativo, ya que proporcionan tamaños de pantalla mayores y escalables hasta las 100 pulgadas en el caso de los proyectores interactivos.

"Los métodos de aprendizaje de hoy en día ya no son unidireccionales"

Es más, los proyectores que se comercializan actualmente están increíblemente avanzados. Entre otras prestaciones, ofrecen un magnífico rendimiento a plena luz del día con una elevada luminosidad de color, además de incorporar conectividad que permite la interacción BYOD ('trae tu propio equipo'), tecnología táctil interactiva e imágenes de mayor tamaño sin distorsión.

Además, son más portátiles y ocupan mucho menos espacio que una pantalla plana cuando no están en uso.

Tecnología que da vida al aprendizaje

Desde Epson, como compañía líder en el sector de los vídeo proyectores desde hace más de 13 años y tras trabajar estrechamente durante este tiempo con numerosos colegios, universidades y centros de formación, sabemos cómo afecta la visión de la información y las imágenes proyectadas a la comprensión y posteriores resultados del aprendizaje. Como parte de nuestros esfuerzos en RSC, Epson trabaja constantemente por 'exceder los límites' para garantizar que sus productos satisfagan realmente las necesidades del usuario.

En este sentido, somos conscientes de la necesidad de asesoramiento, por lo que Epson trabaja con partners seleccionados para asegurarse que los centros que apuestan por nuestra tecnología tienen el producto adecuado para sus objetivos.

Esto garantiza que el contenido proyectado no sea demasiado pequeño, se reproduzca en alta calidad y sea claramente visible, teniendo en cuenta la distancia y el ángulo de visualización desde la pantalla. Los métodos de aprendizaje de hoy en día ya no son unidireccionales, donde una sola persona hace una presentación al resto de estudiantes.

En su lugar, ahora los estudiantes también hacen presentaciones a otros estudiantes usando pantallas que les permiten trabajar en colaboración en un grupo más amplio. Por lo tanto, las aulas requieren un proceso de planificación para facilitar la integración adecuada de esta tecnología.

Directrices para un uso adecuado de la pantalla
Es importante evaluar las necesidades y las limitaciones del entorno (el tamaño de la sala, el número de personas que usan la tecnología, etc.) y, aunque no haya vigente ninguna legislación en la materia, actualmente hay varios principios que pueden servir de guía para maximizar la capacidad de aprendizaje y minimizar el impacto en la vista de los alumnos. Según las directrices establecidas por la Universidad de Gales del Sur en su informe titulado Directrices para el espacio de enseñanza y el ámbito audiovisual:

La parte inferior de la pantalla debe estar, al menos, a 1,2 metros desde el suelo.

La distancia mínima entre la primera fila y la pantalla debería ser dos veces la altura de la pantalla.

El ancho mínimo de pantalla debe ser igual a la distancia entre la persona más cercana y la pantalla

Se considera que el ángulo máximo de visión horizontal y vertical es de 45º grados y 30º grados, respectivamente.

Como informa la empresa de investigación The Smart Cube, numerosos factores entran en juego a la hora de determinar el tamaño de la pantalla necesario, incluida la altura del techo, la longitud y el ancho de sala, el aforo y el presupuesto disponible.

Evidentemente, esto afecta a la elección de compra entre proyectores y pantallas planas. Y aunque no hay estándares universales reconocidos, no se puede cuestionar que cuanto mayor sea la pantalla, más probable es que la información se vea de manera más clara y, por tanto, la audiencia retenga y comprenda mejor el contenido.

En consecuencia, el sector educativo, con el fin de propiciar el máximo aprendizaje posible y un impacto mínimo sobre la salud, debería priorizar siempre la instalación de proyectores en lugar de pantallas planas.

Por lo tanto, cuando se trata de comunicación visual y aprendizaje colaborativo e interactivo, el tamaño de la pantalla sí importa.



Los problemas visuales de los famosos.

Algunos famosos reconocidos a nivel mundial presentan problemas visuales graves que merman su visión. **Bono**, el cantante de U2, ha comentado en varias ocasiones que sufre glaucoma y que, por esta razón, es habitual verle con gafas de sol de diferente opacidad en sus apariciones en público (incluso en los conciertos).

Aunque esta enfermedad suele manifestar a partir de los 50 años, Bono, que aún no ha cumplido los 60, la padece desde hace dos décadas.

El glaucoma aparece cuando el nervio óptico, encargado de llevar al cerebro la información proyectada en la retina (luces, colores y formas), se ve dañado.

Como consecuencia de esto, la persona que padece glaucoma empieza a perder la visión periférica, experimentando lo que se conoce como “visión en túnel”. Otros síntomas de la enfermedad son: sensibilidad a la luz o al deslumbramiento (por eso Bono lleva gafas de sol), dolores de cabeza, mareos, percepción de halos y problemas visuales en condiciones de poca luz.

La principal causa de los daños en el nervio óptico es la elevación de la presión intraocular o PIO. Dado que el glaucoma no suele presentar síntomas en sus primeros estadios (por eso se le llama “el ladrón silencioso de la visión”), para prevenir su aparición, es fundamental realizarse revisiones visuales periódicas (anuales o cada seis meses), con un especialista de la visión, a partir de los 50 años o antes, si hay antecedentes familiares.

La oscarizada actriz británica Judi Dench (83 años), conocida entre otras cosas por encarnar el personaje de “M” en la saga de James Bond, padece degeneración macular asociada a la edad (DMAE). Esta enfermedad, que produce pérdidas en la visión central, hace que tenga dificultad para distinguir con claridad las caras y, también, que necesite que un ayudante le lea los guiones.

La DMAE tiene lugar cuando las células de la retina (conos y bastones), se ven dañadas debido al paso del tiempo y, también, a malos hábitos como fumar o llevar una dieta pobre en frutas y verduras. La luz azul-violeta que despiden las pantallas de diferentes dispositivos (móviles, tabletas, etc.) y luces LED, también aumenta el riesgo de padecer esta patología.

De acuerdo con los primeros ensayos in vitro en células de la retina, llevados a cabo por Essilor, en colaboración con el Instituto de la Visión de París, la luz azul-violeta favorece la acumulación de lipofuscina, un elemento fototóxico que se va acumulando en la retina y provoca la muerte masiva de conos y bastones, aumentando así el riesgo de padecer DMAE.

El filtro Light Scan que poseen las lentes Eyezen, de Essilor, ayuda a bloquear la luz azul-violeta, reduciendo así las probabilidades de padecer esta enfermedad. Para prevenir la DMAE o controlar su avance, es importante hacerse revisiones visuales anuales a partir de los 50 años.

El problema visual de **Brad Pitt**, es bastante menos común. El actor posee prosopagnosia, un trastorno que dificulta (o impide), el reconocimiento de los rostros. Para que el sentido de la visión pueda desarrollarse con normalidad, es necesario que ojos y cerebro trabajen de manera conjunta.

Las personas que poseen prosopagnosia o agnosia facial, tienen un problema en el “cableado del cerebro”, que les permite diferenciar las partes que componen un rostro (nariz, boca, ojos, etc.) y distinguir gestos y emociones, pero les impide relacionar estos elementos y darle identidad al rostro.

La tenista **Venus Williams**, ganadora de varias medallas olímpicas, padece un problema visual bastante infrecuente. La estadounidense tiene Síndrome de Sjogren, un trastorno autoinmune que causa una importante sequedad en los ojos y la boca, debida a la destrucción de las glándulas que producen las lágrimas y la saliva.

La vista es uno de los sentidos más importantes y el más valorado por muchas personas. Los famosos que hacen públicos sus problemas visuales, llevan a cabo una labor fundamental de concienciación sobre la importancia de cuidar los ojos.



BVLGARI



DESCÚBRELAS EN OC

#SERPENTEYES

EYEWEAR SPRING SUMMER COLLECTION



DESCÚBRELAS EN OC

Lentes especiales para problemas visuales especiales

La mayoría de los defectos visuales o ametropías (miopía, hipermetropía, astigmatismo o presbicia), encuentran una solución óptima gracias a las lentes estándar fabricadas por **Essilor**. ¿Pero qué ocurre con las ametropías extremas?, ¿Qué ocurre con esos problemas visuales que necesitan unas lentes especiales para ser corregidos?

Para dar soluciones en esos casos específicos, Essilor cuenta con una unidad de Lentes Especiales: el laboratorio "LE" situado en la población de Ligny-en-Barrois (Meuse, Francia), al que se conoce también como "Les Battants".

En este lugar, trabajan expertos en la fabricación de lentes con características únicas; técnicos capaces de corregir las discapacidades visuales graves que padecen algunas personas.

El laboratorio LE es el único sitio del grupo que permite fabricar lentes con correcciones extremas; a partir de -14 dioptrías para la miopía y de +8 dioptrías para la hipermetropía. Algunas de las lentes especiales que se fabrican en Les Battants tardan en hacerse de 10 a 15 días, y precisan para su elaboración máquinas modificadas y técnicos especializados, formados durante 2 ó 3 años.

Un trabajo único

Cada vez que se recibe la orden de fabricación, los expertos del laboratorio LE estudian las correcciones que tienen que realizar y empiezan a moldear las lentes, a pulirlas, a combinarlas, a probar su eficacia, etc.

No hay otro laboratorio en el mundo capaz de llevar a cabo un trabajo tan tecnológico y tan artesanal al mismo tiempo. El conocimiento que se adquiere con estos casos específicos es un motor fundamental para **Essilor**, una de las razones por las que el Grupo es líder en la fabricación de lentes oftálmicas a nivel mundial.

La capacidad de proporcionar estas lentes es estratégicamente relevante; Aïcha Mokdahi, directora ejecutiva del programa de benéfico del grupo, Vision for Life, ha declarado que "Está en perfecta sintonía con la misión del Grupo".

Un camino de superación

Existen aproximadamente 7 millones de personas en el mundo con necesidades visuales especiales; la mayoría de ellas no tienen una corrección adecuada. El laboratorio LE de **Essilor** ha logrado corregir la visión de personas con grandes ametropías en innumerables ocasiones.

Uno de los casos de éxito más espectaculares ha sido, sin duda, la elaboración en el 2016 de unas lentes de -108 dioptrías para Jan Miskovic, un fotógrafo eslovaco que ya tenía una solución visual específica de Essilor fabricada el año anterior (2015), cuando los expertos de Les Battants hicieron unas lentes de -104 dioptrías para corregir sus problemas de miopía extrema.

Según declaraciones de Stanislas Poussin, director de la unidad de Lentes Especiales "Miskovic estaba prácticamente ciego. Gracias a nuestro equipamiento, ahora tiene visión de larga distancia, imprescindible para sus actividades en el exterior y puede seguir ejerciendo su profesión de fotógrafo y viajar para realizar sus reportajes".

Además, los equipos del laboratorio de Lentes Especiales ayudaron el año pasado, a un niño belga de seis semanas, que había nacido con cataratas congénitas. En palabras de Marc Stephan, Jefe del laboratorio de Lentes Especiales. "Gracias a las lentes unifocales Exceptio Stylis, hemos creado unas gafas finas, ligeras y con un diámetro pequeño pese a contar con unos aumentos significativos de +22 dioptrías".

También en el 2016, los especialistas en Lentes Especiales de Essilor realizaron una operación para equipar a niños albinos en Tanzania que tenían graves discapacidades visuales de hasta -25 dioptrías. En palabras de Mokdahi: "Tenemos como objetivo suministrar gafas a 600 jóvenes. Además, nuestras lentes especiales refuerzan el prestigio de Essilor, mostrando una dimensión singular en comparación con las gafas más estándares.

La capacidad técnica en las hazañas tecnológicas del laboratorio LE también es una fuente de orgullo para los empleados de **Essilor**".

Pero los expertos en Lentes Especiales de Essilor no sólo corrigen altas ametropías, también son capaces de solucionar otro tipo de problemas visuales.

Este es el caso de la lente Prism 35D, creada este año para mejorar la visión de un usuario de gafas de la República Checa que presentaba una fuerte visión doble tras un accidente de tráfico. Para conseguir la corrección única de Prism 35D, ha sido necesario unir dos lentes de prisma 17,5D realizadas en índice 1,67. Esta lente supone todo un hito tecnológico en el campo de la óptica.

Ahora ya lo sabes, **Essilor** no sólo fabrica lentes pensadas para solucionar problemas visuales del gran público, también lleva a cabo lentes que mejoran la calidad visual de personas con ametropías y dificultades visuales graves.



Antioxidantes, lo que piden tus ojos.

Muchos alimentos de color anaranjado (naranjas, yema de huevo, melocotón...) contienen luteína y zeaxantina, pigmentos de la familia de los carotenoides que, gracias a sus efectos antioxidantes, protegen tu organismo (y esto incluye a tus ojos) del exceso de radicales libres.

El yin y el yang de los radicales libres

Los radicales libres tienen muy mala prensa, pero no debería ser así; al menos, no siempre. En una cantidad adecuada, esta especie química es necesaria para el buen funcionamiento del organismo, ya que estimula el sistema inmunitario, manteniéndolo a salvo de posibles infecciones. Sin embargo, cuando el cuerpo produce una gran cantidad de radicales libres, el proceso de oxidación o de envejecimiento, se acelera. Los rayos UV, la contaminación y el tabaco, entre otras cosas, suelen estar detrás de esta producción excesiva de radicales libres.

Para mantener un nivel adecuado de esta sustancia y frenar el proceso de oxidación o envejecimiento, es importante consumir alimentos ricos en antioxidantes, como las frutas y las verduras que contienen luteína y zeaxantina.

Los antioxidantes favoritos de tus ojos

La luteína, junto con la zeaxantina, tienen la misión de evitar la formación de radicales libres, frenando de este modo el proceso oxidativo que produce la luz en la mácula y el cristalino. La zeaxantina se sitúa en la zona central de la mácula y la luteína está posicionada en los bordes exteriores de la misma.

Ambas sustancias actúan como un filtro natural, que protege a los ojos de los rayos UV y, en consecuencia, de patologías visuales como la degeneración macular asociada a la edad (DMAE). Diversos estudios han demostrado, además, que estos pigmentos protegen también de las emisiones de luz azul-violeta, perjudiciales para la visión, que producen de forma abundante los LED y las pantallas.

¡Pero eso no es todo! Estos pigmentos también cuidan a la piel de la luz solar nociva, previniendo la aparición de arrugas o manchas y, en definitiva, del envejecimiento.

Alimentos "ricos" para la vista

No es necesario tomar suplementos de antioxidantes para mantener a raya a los radicales libres. Basta con seguir una alimentación sana y equilibrada, en la que tengan presencia habitual alimentos ricos en luteína y zeaxantina, como los que te citamos a continuación:

Huevos. Sus poderes antioxidantes se combinan con proteínas de calidad, haciendo que este alimento sea altamente "visión-saludable". Debes saber, además, que la luteína presente en la yema de huevo es la que mejor absorbe el cuerpo humano.

Melocotón. Esta fruta propia de la estación estival, es rica en luteína, betacaroteno y flavonoides, una sustancia de propiedades similares a las de la vitamina C, que además de proteger los ojos del envejecimiento, tiene efectos beneficiosos sobre órganos importantes como el corazón, el hígado o el estómago y que, también, previene el colesterol malo.

Naranjas. El alto contenido de vitamina C de las naranjas estimula el sistema inmunitario reforzando las defensas frente a infecciones. Esta fruta también es rica en luteína y zeaxantina, sustancias que además de ser buenas para la salud visual, previenen del cáncer y de enfermedades cardiovasculares.

Zanahoria. Es cierto que este tubérculo crujiente y de sabor dulce es muy beneficioso para la visión, pero más que por tener luteína (que la tiene), por su alto contenido en betacaroteno, un precursor de la vitamina A. Cabe recordar que el déficit de vitamina A produce problemas para adaptarse a la oscuridad (nictalopía) y que esta carencia, mantenida en el tiempo, puede producir úlceras y ceguera. Además, la falta de vitamina A es la principal causa de ceguera infantil en países con pocos recursos. No todos son naranjas... Hay otros alimentos muy ricos en luteína y zeaxantina que tienen un color amarillo o verdoso. Es el caso de la col rizada, la lechuga romana, el maíz, los calabacines, las espinacas, el brócoli o las uvas.

Mejor poco hechos y con un chorrito de aceite

De acuerdo con investigadores del departamento de Agricultura y Servicio al Consumidor de Carolina del Norte (Estados Unidos), la luteína es sensible a la cocción y el almacenamiento. Lo que significa que la cocción larga de vegetales de hojas verdes, reduce su contenido en esta sustancia.

Estos expertos señalan, además, que la luteína de la yema de huevo se absorbe mejor que la que está presente en los vegetales. La razón de esto es que la yema de huevo contiene grasas (colesterol y colina) y la luteína es soluble en grasa. Por tanto, agregar aceite (preferentemente de oliva) a las espinacas, la lechuga o el brócoli, contribuye al mejor aprovechamiento de la luteína que contienen estas verduras. Los alimentos ricos en luteína y zeaxantina son muy beneficiosos para tu salud visual: ¡Que no falten en tu dieta!



Los defectos visuales como inspiración artística

La forma de pintar de muchos artistas ha estado determinada por sus defectos visuales. Las cataratas que sufría Monet, por ejemplo, otorgaron un tono ocre a algunas de sus obras y la maculopatía de Degas hizo que sus trazos se volvieran menos refinados con el paso de los años. Sin embargo, no es necesario que el artista sufra un defecto visual para que éste influya en su obra. Es el caso de **Philip Barlow**, conocido mundialmente por sus cuadros “desenfocados”, y por ser el máximo exponente del “realismo difuso”, que recuerda la visión de los miopes.

La miopía es una ametropía o defecto visual que ocurre cuando los rayos de luz que entran en el ojo a través de la pupila, convergen antes de llegar a la retina. Como consecuencia de esto, las personas que padecen miopía tienen dificultad para ver con nitidez los objetos situados en el plano lejano.

Philip Barlow es un pintor sudafricano que reproduce en sus obras escenas cotidianas en las que los contornos se pierden bajo una intensa luz. Su trabajo da como resultado imágenes difusas, que recuerdan a la visión poco nítida a larga distancia que tienen las personas miopes. Sus cuadros están inspirados en el arte de la fotografía y la forma en la que esta técnica interpreta la realidad.

El acceso al arte para los invidentes

Desde la invención del sistema Braille, hace casi 200 años, multitud de especialistas han trabajado para mejorar el acceso a la palabra impresa para ciegos. En la actualidad, la tecnología hace posible que el acceso sea casi inmediato. Sin embargo, existe un nuevo desafío: proporcionar a los ciegos el acceso a las fotografías y al arte, no a las palabras que los describen, sino a las imágenes reales.

Tras 7 años de trabajo, la empresa 3DPhotoWorkd ha hecho posible convertir cualquier pintura, dibujo, collage o fotografía en una impresión táctil tridimensional. Gracias a esto, muchas personas invidentes pueden “ver” el arte por primera vez.

Las impresoras 3D resultan claves en el acercamiento de las imágenes a las personas invidentes, su tecnología hace posible la reproducción de cuadros y de fotografías con una precisión casi milimétrica. El proyecto “Touchable Memories” o “Recuerdos Palpables”, que pone a prueba la impresora Buccaneer de la compañía Pirate 3D, ha conseguido resultados verdaderamente insólitos en este campo.

Pero no todo pasa por las impresoras 3D; la iniciativa Unseen Art (arte invisible), proyecto impulsado por Marc Dillon, un programador de Helsinki (Finlandia), permite a los invidentes disfrutar de interpretaciones artísticas de obras clásicas en 3D, realizadas por artistas de todo el mundo. La Gioconda ha sido la primera en estar lista.

Los museos más prestigiosos del mundo también han llevado a cabo acciones destinadas a hacer accesible el arte para las personas que tienen defectos visuales. La iniciativa del Museo del Prado, “Hoy toca el Prado” hizo posible hace un par de años que, a través de la innovación y la tecnología, personas invidentes pudieran disfrutar de seis obras representativas de los diferentes géneros expuestas en el museo, tocando sus reproducciones en relieve. El proyecto fue desarrollado con la colaboración de profesionales con discapacidad visual. La muestra incluyó material didáctico adicional como textos en braille, audioguías y gafas opacas, cuyo objetivo era facilitar la experiencia de los videntes plenos.

Aunque existen diversos métodos para acercar el arte a los invidentes, aún queda mucho camino por recorrer. Lo relativo a las formas parece que está resuelto pero falta aún conseguir transmitir otros aspectos de las pinturas, como la luz y los colores.





Philip Barlow

DSQUARED2





DESCÚBRELAS EN OC

2 de junio

NO EN NOCHE
BLANCO

OC

OPTICA CERVANTES

ESPECIAL
OUTLET



1x60€ 2x100€

A PARTIR DE LAS 18:00H

OC

OPTICA cervantes

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