

Newsletter
2017 n°60

SEPTIEMBRE

OC

OPTICA CERVANTES







autumn

•

OTOÑO

OC



Más de 3.000 personas corren el IX Encierro de San Nicolás

Más de 3.000 personas han corrido este año el IX Encierro de San Nicolás en el último día de la feria de Adra en honor a la Virgen del Mar y San Nicolás. A las once y media de la mañana, se lanzaron los tres 'chupinazos', con la presencia del alcalde de Adra, Enrique Hernando, la hermana mayor de la Hermandad de la Virgen del Mar y San Nicolás de Tolentino, Concepción Peña, el párroco de la Iglesia de la Inmaculada Concepción, Antonio Cobo y concejales del equipo de gobierno.

Un recorrido por las calles de la ciudad con un total de seis toros hinchables para la diversión de los abderitanos y abderitanas. Esta iniciativa que cuenta con el patrocinio de Óptica Cervantes.

A partir de ese momento y con una Puerta del Mar completamente abarrotada de niños, niñas, padres y madres, seis toros han comenzado el encierro por la carrera de Natalia Rivas hasta la Fuente del Mar, donde se había colocado la plaza de toros hinchable para la llegada de los seis toros. Allí los más pequeños han podido lidiar con los seis toros del encierro. Durante todo el recorrido, los toros han hecho las delicias de los más pequeños, que ataviados con camiseta blanca y pañuelo de color naranja, han corrido el IX Encierro de San Nicolás.

Además esta tarde, aún quedan actividades. A partir de las cinco, seguirá la Feria del Niño en la Plaza Enrique Sierra Valenzuela, con castillos hinchables y el tren infantil.

A partir de las ocho de la tarde, tuvo lugar la misa y posterior procesión del Santo Patrón, San Nicolás de Tolentino, que este año se cumplen el 150 aniversario del Patronazgo del mismo. La procesión recorrió las principales calles del casco antiguo de la ciudad, que fueron acompañados por la banda de música 'Ortiz de Villajos'. Para finalizar la feria de Adra, a partir de las once de la noche, la Caseta Municipal, acogió las actuaciones de las orquestas Prometidas y El Norte.



IX ENCIERRO DE SAN NICOLÁS



TOM FORD



DESCÚBRELAS EN OC

TOM FORD



TOM FORD



DESCÚBRELAS EN OC

Motivos para dejar de fumar: ¡hazlo por tus ojos!

El tabaquismo está relacionado con enfermedades cardiovasculares, respiratorias y también oculares. Los expertos sanitarios de todas las especialidades, incluida la optometría y óptica oftálmica, coinciden en considerar al cigarrillo como el principal enemigo de la salud. ¿Afecta el tabaquismo a la visión?

Durante el último Día Mundial contra el Tabaquismo, los expertos del Colegio Nacional de Ópticos Optometristas (CNOO), recordaron que el hábito de fumar puede afectar gravemente a las estructuras oculares y a la visión. Tal y como ha declarado Juan Carlos Martínez Moral, presidente del Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas: “Algunas de las más graves enfermedades oculares, como la retinopatía diabética o la maculopatía, podrían tener una relación directa con el hábito del tabaquismo, por lo que en caso de ser fumadores debemos acudir periódicamente a los especialistas de la visión para la detección de estas y otras patologías oculares”.

Enfermedades visuales relacionadas con el tabaco

Diferentes estudios demuestran que fumar favorece la aparición de algunas enfermedades comunes de la visión, como las cataratas, la degeneración macular asociada a la edad (DMAE) o el ojo seco.

Cataratas. Los expertos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y otras instituciones, sostienen que el tabaco provoca y agrava las cataratas, la principal causa de ceguera en el mundo. Las cataratas aparecen cuando el cristalino, la lente natural del ojo cuya función fundamental es el enfoque, se vuelve turbia, poco transparente, produciendo como consecuencia dificultades de visión.

Diferentes estudios sostienen que las cataratas son un 40% más frecuentes en personas fumadoras. El tabaco provoca la aparición de cataratas porque su humo irrita los ojos y, también, porque libera sustancias químicas nocivas en los pulmones que pasan al torrente sanguíneo y llegan a los ojos a través de los capilares que los irrigan.

El tabaco reduce el aporte de nutrientes y antioxidantes al ojo, favoreciendo así la opacidad del cristalino. DMAE. Diferentes investigaciones prueban que los fumadores y los exfumadores tienen más probabilidades de desarrollar DMAE que quienes nunca han fumado. La DMAE es una oftalmopatía irreversible que se produce por el deterioro de la zona central de la retina, llamada mácula, donde se concentran las células fotorreceptoras (conos y bastones).

Como consecuencia de este deterioro, las personas que sufren DMAE pierden la visión central, lo que les causa problemas para realizar actividades cotidianas como leer, conducir, ver la televisión y reconocer las caras, por ejemplo. Por el momento, no se ha podido determinar exactamente por qué el consumo de tabaco aumenta el riesgo de padecer la DMAE, aunque es probable que se deba a que favorece el estrés oxidativo, la inflamación y la disminución de pigmento macular.

Ojo seco: Cuando el humo del tabaco entra en contacto con los ojos los irrita, agravando los síntomas del ojo seco; un problema ocular muy incómodo que impide una óptima hidratación de los órganos visuales. Es importante recordar que el humo puede favorecer la aparición de ojo seco tanto en los fumadores como en los fumadores pasivos.

Retinopatía diabética. Las personas que sufren diabetes durante muchos años pueden sufrir daños en los vasos sanguíneos que irrigan la retina. Si no se controla a tiempo, la retinopatía diabética produce problemas visuales irreversibles e, incluso, ceguera. Algunos estudios sugieren que el tabaco también deteriora los capilares que irrigan el ojo, por lo que podría agravar la retinopatía diabética.

Retinopatía del prematuro. Las embarazadas fumadoras aumentan las posibilidades de que sus bebés nazcan antes de tiempo y que padezcan, entre otros problemas de salud, retinopatía del prematuro. Esta patología provoca el crecimiento anormal de vasos sanguíneos en la retina, lo que puede ocasionar el desprendimiento de la misma y, como consecuencia, ceguera. **Ambliopía del tabaco-alcohol.** Las personas que tienen una mala alimentación, que fuman y que consumen alcohol habitualmente, pueden sufrir daños en el nervio óptico, llegando a padecer una pérdida visual llamada ambliopía del tabaco-alcohol.

El tabaco favorece la aparición de problemas visuales como las cataratas, la DMAE, el ojo seco o la retinopatía diabética. Si te importan tus ojos, deberías pensar en dejar de fumar.



Tratamiento de cataratas: combátelas con vitamina K

¿Sabías que la vitamina K disminuye el riesgo de cataratas?

De acuerdo con un estudio llevado a cabo por investigadores del CIBEROBN, la Unidad de Nutrición Humana de la Universitat Rovira i Virgili y el Instituto de Investigación Sanitaria Pere y Virgili y que ha sido dirigido por Mònica Bulló y Jordi Salas, incluir en la dieta diaria hortalizas de hoja verde y verduras, puede disminuir el riesgo de sufrir cataratas casi en un 30%.

¿Qué son las cataratas?

Con el paso de los años, el cristalino, la lente natural del ojo, cuya función principal es enfocar la luz sobre la retina, va perdiendo transparencia y volviéndose amarillenta y turbia. Como consecuencia de esto, la persona que padece cataratas presenta algunas dificultades visuales como visión borrosa, sensibilidad a la luz y al deslumbramiento, percepción desvanecida de los colores, halos alrededor de las luces, etc. Esta patología visual asociada al envejecimiento empieza a manifestarse a partir de los 55 años y se calcula que casi 3 de cada 4 personas mayores de 75 años la padecen.

En sus primeros estadios, sus síntomas pueden corregirse aumentando la luz cuando se realizan actividades en el plano cercano y, también, mediante el uso de gafas graduadas de vista o sol. Cuando las cataratas avanzan, generando problemas molestos de visión que interfieren en tareas cotidianas, es recomendable llevar a cabo una sencilla intervención en la que se sustituye el cristalino opaco por una lente artificial. Las cataratas no corregidas son, según la Organización Mundial de la Salud, la primera causa de ceguera en el mundo. El riesgo de cataratas aumenta en las personas que padecen diabetes tipo 2, obesidad y, también, en aquellas que consumen tabaco y alcohol.

¿Por qué la vitamina K?

De acuerdo con trabajos previos, la oxidación y la inflamación son mecanismos que podrían tener un papel relevante en la formación de cataratas. La vitamina K es una sustancia con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes que, además, está relacionada con el metabolismo de la glucosa y la insulina. El equipo de investigación trabajó sobre la hipótesis de que el consumo habitual de esta vitamina se podría asociar con un menor riesgo de cataratas en una población mediterránea de gente mayor. Para llevar a cabo el trabajo, el equipo de Mònica Bulló y Jordi Salas, realizó un seguimiento de casi seis años a 5.860 personas, hombres y mujeres de 60-80 años, participantes del estudio sobre prevención con dieta mediterránea (PREDIMED). Mediante consultas periódicas, los investigadores recogieron parámetros de salud y estilo de vida, incluyendo datos de alimentación.

Al final del estudio, los investigadores documentaron un total de 768 cataratas aparecidas en el transcurso de la investigación. Los resultados confirmaron que las personas en cuya dieta había un mayor consumo de vitamina K, presentaban un menor riesgo de sufrir cataratas, casi un 30% menos de riesgo en comparación con los individuos que tomaban menos. Estudios previos habían observado este efecto en ratones, esta es la primera investigación que confirma los resultados en seres humanos.

¿Dónde se encuentra la vitamina K?

La preciada sustancia se encuentra, principalmente, en hortalizas de hoja verde (col, espinaca, hojas de nabos, col rizada, acelga, perejil, lechuga...) y verduras crucíferas (coles de Bruselas, brócoli, coliflor y repollo).

Ahora ya lo sabes, procura incluir en tu dieta verduras crucíferas y de hoja verde, ricas en vitamina K; además de ser buenas para el organismo en general ayudarán a tus ojos a prevenir problemas visuales como las cataratas, una patología asociada a la edad que empieza a manifestar sus primeros síntomas a partir de los 55 años.





COMBINA

2x95€*

monturas + cristales

*Promoción válida del 1 de Septiembre al 31 de Octubre hasta fin de existencias.
Lentes monofocales orgánicas 1.5 endurecidas. 2 de cilindro +2 -4 esfera.
2 Gafas de igual graduación. No acumulable a otras ofertas.





GENUINE SINCE 1937



DESCÚBRELAS EN OC

7 EJERCICIOS PARA ESTIMULAR LA VISIÓN DE SU BEBÉ

Desde el nacimiento, su bebé es sensible a las formas, colores y contrastes. Estimular la vista a una edad temprana con ejercicios le permite poner las probabilidades de su lado para adquirir y mantener una buena visión.

AGITE LOS JUGUETES AÉREOS

Son pequeños artilugios aéreos destinados a promover el sueño. Estos juguetes se instalan por encima de la cuna del bebé. Agítelos, hágalos volar y girar. Son momentos agradables y alegres, durante los cuales los ojos del bebé siguen esos juguetes.

LOS JUGUETES SON, SOBRE TODO, PARA ESTIMULAR AL BEBÉ

Haga girar las pelotas

Globos de colores o pelotas de tonos brillantes atraen los ojos del bebé. Por supuesto, es demasiado pequeño para compartir el juego, pero se apreciará que sigue con los ojos la trayectoria de la pelota. Primero, tiene que hacer girar la bola en el aire. Después, lance la pelota a su pareja para asegurarse de que el bebé pueda seguirla la mirada.

Acaricie a los peluches

¿Qué hay más dulce y relajante que un peluche? En colores pastel, suaves o brillantes, los estos compañeros son siempre sinónimo de amor y confianza.

Los bebés adoran sin duda suavidad y calidez de sus peluches. Aproveche la oportunidad para que se interese por las formas: si se trata de un oso de peluche, muéstrole la forma de la cabeza, las pequeñas orejas redondas, su nariz, etc.

Descubra libros con ilustraciones

Agradables y, a menudo, muy atractivos para los bebés, los libros con ilustraciones no sólo serán de interés para los padres. Abra un libro y muestre cada imagen al bebé, explicando qué contiene.

El bebé va a ser sensible con este descubrimiento visual y táctil. No dude en asociar la imagen con los colores dominantes en ella. Deje que se familiarice con este papel grueso y diviértase con el aprendizaje de su hijo gracias a las coloridas imágenes de su interior.

Juegue con un juguete

Con el bebé, debemos tener tiempo para jugar juntos con un juguete de madera, por ejemplo. Animales, casas, coches... cualquiera es válido. Verlo juntos, describir su forma y color. Diviértase haciendo que el bebé se mueva y, a continuación, déjelo a su alcance. El niño asociará el juguete con las formas.

Dibuje para su bebé

No es necesario ser un artista reconocido para dibujar con su bebé. Explíquelo cómo lo hace, enséñele los lápices de colores y las formas y diseños que puede hacer sobre un papel blanco.

A continuación, guíe su descubrimiento de los lápices de colores. Puede que usted no sea Goya o Velázquez, pero el bebé se sentirá como un pequeño Picasso. En cualquier caso, sus ojos se verán estimulados.

DESPIERTE SU CURIOSIDAD

Todas las situaciones se pueden utilizar como un juego para despertar la curiosidad de su hijo. Hacer juegos con las manos o los dedos, formar sombras... También puede chasquear los dedos con ritmo, cantar o escuchar música.

Él se sorprenderá al asociar la forma de sus dedos con los sonidos que pueden producir.

Todos estos momentos de diversión que comparta con el bebé se traducirán en mucha más felicidad al servicio de sus ojos y, a la vez, le permiten identificar posibles problemas de visión de su bebé de manera temprana.





eyewear
roberto cavalli

¿Sabías que los fetos identifican caras dentro del útero?

Los sentidos del futuro bebé empiezan a desarrollarse durante la gestación. Hacia la séptima semana, el feto empieza a percibir estímulos táctiles alrededor de la boca; a partir de la semana 14 ya percibe olores y sabores de algunos de los alimentos que ingiere su madre; el oído se desarrolla a partir de la semana 24 y, el sentido de la vista empieza a captar luces y formas a partir de las semanas 30-34.

Muchas madres gestantes afirman que, a partir de los 7-8 meses, el feto se mueve cuando exponen su tripa a una luz intensa (como la solar), algo que hace sospechar que los estímulos lumínicos pueden atravesar las paredes del útero. Un equipo de investigadores de la Universidad de Lancaster (Reino Unido), dirigido por Vincent Reid, del departamento de psicología del citado centro, ha ido un paso más allá; ha realizado un estudio, del que se ha hecho eco la agencia SINC, que demuestra que los fetos de 34 semanas son capaces de identificar los rostros y que los prefieren ante otras imágenes. ¿A que es increíble?

El primer estudio que examina la percepción visual y la cognición de los bebés antes de nacer. Los recién nacidos experimentan un mayor interés por las caras que por los objetos. La investigación de Reid y su equipo, publicada en la revista *Current Biology*, revela que esta preferencia empieza a manifestarse antes de nacer, dentro del útero materno.

Para realizar su estudio, los investigadores proyectaron luz con imágenes a través de la pared matricial de 39 mujeres que estaban embarazadas de 34 semanas. Reid y su equipo utilizaron un dispositivo de ultrasonido 4D de alta calidad, que les permitió apreciar con detalle el comportamiento de los fetos en estudio. Estudios previos no pudieron observar las reacciones del feto frente a estímulos concretos porque no existía la técnica de ultrasonido 4D.

Se trata del primer estudio que examina la percepción visual y la cognición de los bebés antes de nacer. "Hace muchas décadas que se conocía esta faceta de los neonatos, sin embargo, la exploración de la visión fetal no se había intentado" ha explicado en un informe el autor principal del estudio.

Prefieren los rostros, si están "del derecho" Los resultados fueron sorprendentes. Las grabaciones obtenidas demuestran que cuando se proyectaban imágenes de rostros, los fetos giraban la cabeza para poder verlos mejor. Además, los futuros bebés demostraron sentirse más atraídos por los rostros proyectados de forma "normal", que por los que se proyectaban de forma invertida. "Existía la posibilidad de que al feto le pareciese interesante cualquier figura, debido a la novedad de los estímulos.

Si este hubiese sido el caso, no habríamos visto diferencias en las respuestas a las distintas versiones de los estímulos" asegura Reid. Gracias a este estudio, el equipo también ha podido confirmar que a los fetos les llega la suficiente luz para ver dentro del útero. Esta es la razón por la que desaconsejan a las madres embarazadas iluminar sus tripas con luces brillantes.

Una investigación con futuro

En la actualidad, los investigadores están mejorando la fuente de luz empleada en el estudio con el fin de profundizar en sus análisis sobre la percepción y cognición del feto. Entre sus futuras líneas de investigación tienen previsto averiguar si los bebés son capaces de distinguir otros estímulos visuales estando dentro del útero.

Aunque el sentido de la vista es el último que empieza a desarrollarse en el útero materno, un estudio reciente demuestra que los fetos de 34 semanas son capaces de "distinguir" los rostros humanos y que los prefieren a otras imágenes. Los sorprendentes resultados del trabajo, captados gracias a una cámara de ultrasonidos 4D, deja abiertas otras líneas de investigación sobre la percepción visual y la cognición del feto.



La miopía infantil y “el cole” van de la mano

Numerosos estudios han identificado la edad escolar como el momento en el que la progresión de la miopía aumenta de manera dramática en niños. Una nueva investigación llevada a cabo recientemente en escuelas de la ciudad china de Shanghai, confirma la evidencia. Los investigadores de este trabajo (Age-Specific Prevalence of Visual Impairment and Refractive Error in Children Aged 3-10 Years in Shanghai, China), pudieron constatar cómo la tasa de miopía en niños aumentaba drásticamente en los primeros años de escuela, pasando de un 5% a la edad de 6 años, a un 52% a la edad de 10 años; lo que supone un aumento del 10% por año aproximadamente.

Tal y como explican en un artículo publicado en el Brian Holden Vision Institute, China está experimentando una veloz transformación en la que está implicada una creciente urbanización, una movilidad social ascendente y un uso creciente de la tecnología. Este cambio social lleva implícito un aumento de la presión académica y una creciente popularidad del uso de dispositivos electrónicos, como tabletas y teléfonos móviles. Al igual que en otras partes del sudeste asiático, la prevalencia de la miopía en China aumenta exponencialmente con la edad. Diferentes estudios informan que las tasas de este error refractivo alcanzan el 60% entre los adolescentes de 12 años, que llegan al 80% en jóvenes de 16 años y que superan el 90% en estudiantes universitarios; algo verdaderamente preocupante.

¿A qué se debe este aumento drástico de la miopía?

Si bien se necesitan más investigaciones para comprender los mecanismos clave que intervienen en esta aceleración de la progresión, los autores del estudio sobre la visión de los niños en la ciudad de Shanghai sugieren que el riesgo de miopía puede ser aún mayor en las escuelas de “alto nivel” en China. Observando que los niños en estas escuelas “experimentan mayores demandas de tareas y la presión de los maestros, padres y compañeros para estudiar”, destacan las conclusiones de varios estudios de que la “exposición educativa” es un “importante factor de riesgo ambiental para la miopía”.

¿Se puede prevenir la miopía?

La miopía es un error refractivo que se produce debido a que el ojo es demasiado largo y, como consecuencia de ello, la persona tiene dificultades para ver los objetos situados en el plano lejano.

Los menores que presentan un alto grado de miopía tienen un mayor riesgo de sufrir problemas visuales graves en la edad adulta (atrofia progresiva de la retina y la coroides, desprendimiento de retina, degeneración macular asociada a la edad, etc.).

Por ello, es fundamental evitar, en la medida de lo posible, el avance de la miopía en edades tempranas. Los niños que manifiestan problemas para ver de lejos y, también, los que tienen antecedentes de miopía en la familia, deben prestar especial atención y cuidado a sus ojos:

- Evitar la lectura o realizar trabajos a corta distancia durante largos periodos. Cuando una persona miope enfoca de cerca, sus ojos se ven obligados a hacer un esfuerzo mayor que los de una persona sin miopía. Algunos expertos sostienen que este esfuerzo puede favorecer el crecimiento ocular y, por tanto, aumentar el número de dioptrías asociadas a este error refractivo.
- Pasar más tiempo al aire libre. De acuerdo con un estudio realizado en la Universidad de Cambridge, por cada hora semanal que un niño pasa al aire libre, el riesgo de padecer miopía se reduce en un 2%. Se ha comprobado, además, que la miopía también desciende durante los periodos vacacionales: ¿Sabías que la progresión de la miopía es un 60% menor en el verano que en el invierno?
- Usar las pantallas lo menos posible. Al mirar un móvil, un ordenador o una Tablet, además de estar sometiendo a los ojos a un mayor estrés (por estar usando la visión próxima), les estamos exponiendo a las altas cantidades de luz azul-violeta que emiten estos dispositivos. Esto es especialmente grave en los menores, ya que su cristalino es muy transparente y no ejerce de filtro de estas emisiones perjudiciales, permitiendo que alcancen la retina en una alta concentración, dañando a las células que la componen.

Además... Las lentes de las gafas Essikids, de Essilor, protegen los ojos infantiles de la luz azul-violeta. Recomendadas para niños que tienen defectos visuales como, miopía, hipermetropía y astigmatismo y, también, para aquellos que no tienen errores refractivos, pero que miran habitualmente las pantallas. Más información sobre Essikids en este post.

IMPORTANTE: La miopía infantil aumenta con el inicio de las clases; por eso es recomendable que los niños en época escolar acudan a una revisión visual, al menos, una vez al año.





G U E S S



DESCÚBRELAS EN OC

MODELO GU3023

G U E S S



DESCÚBRELAS EN OC



MODELO GU3023



M L O O 1 7

Este modelo femenino ofrece una montura de metal redonda que evoca las gafas de sol utilizadas por montañeros de los años 30 en sus expediciones pioneras. Femenina montura de ojo de gato. Modelo con lentes polarizadas y varillas metalizadas con terminaciones de acetato. Bisagras integradas, con el logotipo de la marca.



MONCLER®



DESCÚBRELAS EN OC

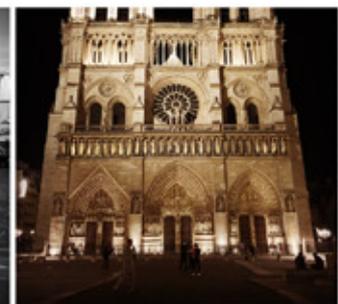


El electrificante París nocturno

Algunos dicen que es la ciudad más bonita del mundo, y lo cierto es que pocos pueden rebatirlo. Serán sus puentes o sus edificios abuhardillados, quizá la Torre Eiffel o las cuestas de Montmartre, pero lo cierto es que muchos suspiran por ella aunque nunca hayan pisado ninguno de sus 20 distritos. Decididos a que el idilio continúe, tuvimos el placer de asistir de la mano del grupo MARCOLIN a la presentación de prototipos de sus mejores firmas para 2018, para analizarlas al detalle y preseleccionar los modelos más sorprendentes.

MARCOLIN
EYEWEAR







S K O 1 5 3

La forma elegante y redondeada de estas gafas de sol Swarovski Eyewear toma su forma de metal e inyectado. Los exclusivos diamantes característicos de la firma, decoran los bordes del frontal en un símbolo distintivo de la perfección y la declaración de la feminidad. Disponible también en una versión en colores transparentes en el frontal.



DESCÚBRELAS EN OC

OC

OPTICA cervantes

f **t** **g+** **p** **u** **YouTube**