

Newsletter  
2017 nº61

**OCTUBRE**

**OC**

**OPTICA CERVANTES**



Te deseamos un...

**¡FELIZ HALLOWEEN!**

**OC**

**OPTICA CERVANTES**





# PREPARADOS PARA HALLOWEEN...

¡En nuestras ópticas todo lo que  
necesitas para un Halloween  
terrorífico!

Lentillas de todas las formas y colores  
para que este Halloween  
no te falte de nada.



DESCÚBRELAS EN OC

# OC

OPTICA CERVANTES



DESCÚBRELAS EN OC



**M A R N I**



DESCÚBRELAS EN OC



**M A R N I**

# TESTS DE VISIÓN

Las revisiones visuales son importantes para una buena visión. Pueden, además, ser una forma de detectar otros problemas de salud.

“De acuerdo con los últimos datos del “Libro Blanco de la Visión en España”, el 40% de los españoles reconoce no haberse realizado una revisión visual en el último año”

## ¿CÓMO SE HACE UN EXAMEN VISUAL?

Por lo general, una revisión visual rutinaria dura aproximadamente media hora y, en ella, se comprueban diferentes elementos de tu visión.

El óptico-optometrista revisará tu agudeza visual para medir la capacidad de ver pequeños detalles a diferentes distancias. Testando la refracción del ojo, sabrá de qué forma se curva la luz dentro de la retina. La miopía, la hipermetropía y el astigmatismo son problemas visuales comunes, resultado de errores refractivos.

El especialista también comprobará tu campo de visión, para saber su extensión. Todas estas comprobaciones se realizan por separado en cada ojo.

## LAS PRUEBAS DE VISIÓN EN DETALLE

El óptico-optometrista utilizará maquinaria avanzada para calcular una serie de factores únicos de la visión de cada individuo. Tendrá en cuenta la forma de la cabeza y el tamaño, la distancia entre las pupilas, los hábitos visuales y la forma en que la persona mueve sus ojos para mirar a su alrededor.

Estos parámetros pueden ser tenidos en cuenta para asegurarse de que las lentes oftálmicas están graduadas con precisión y proporcionan una visión lo más clara posible.

## TEST OCULARES

Las revisiones regulares a tu óptico son el mejor seguro de una visión saludable.

Los chequeos son simples e indoloros. En estas revisiones, el óptico-optometrista realizará una serie de pruebas para evaluar tu visión a todas las distancias y para comprobar otras cosas; dificultades en la percepción de colores, por ejemplo.

## ¿LO SABÍAS? EL TEST DE LA MIOPIA

¿Cómo comprobar la miopía? Puedes comprobar si eres miope al intentar leer la matrícula de un coche situada a unos 6 metros. Si percibes las letras borrosas, probablemente eres miope y necesitas gafas.

El óptico-optometrista llevará a cabo una serie de pruebas para comprobar tu visión de lejos. Un test habitual es aquel en que pide a la persona que lea letras negras de diferentes tamaños sobre un fondo blanco situadas a unos 6 metros.



# SIENTE LA COMODIDAD EN TUS OJOS

El reto **#comfortchallenge**

## COMODIDAD, SIGUE TU RITMO DE VIDA

---

### Aspecto natural

Las lentillas te permiten mantener toda la naturalidad y expresividad de tu rostro. Sabemos que hay gafas muy cool con las que te sientes muy a la moda, pero estamos seguros que también te apetece de vez en cuando potenciar tu mirada o mantener tu belleza natural,... ¡Y para ello nada mejor que un par de lentillas!

### Comodidad y libertad

Hacer deporte, bailar, caminar un día de lluvia... Hay cosas que se hacen mejor con lentillas. Sobre todo, si han sido diseñadas para que apenas notes que las llevas.

### Fácil uso

Ponértelas y quitártelas puede ser sencillísimo, y su mantenimiento solo te costará, como máximo, unos minutos. Además cuanto más practiques más fácil y rutinario te parecerá.

## COMODIDAD, ATRÉVETE A PROBARLA

---

Ya sabes que con lentillas verás bien, y que además te puedes sentir aún mejor. ¿Qué más necesitas saber para empezar a llevarlas? Si aún tienes algún tipo de duda o inseguridad, sigue leyendo. Te convencerás y te atreverás.

### ¿Son cómodas las lentillas?

Las tecnologías de fabricación de lentillas han evolucionado mucho en los últimos años, y toda la innovación de las lentillas **AIR OPTX®** ha puesto el foco en mejorar la comodidad al uso. Nuestras **AIR OPTX®** están fabricadas con una tecnología que las mantiene humectadas ofreciendo una sensación de frescor hasta el final del día, para que la puedas llevar y disfrutar todo el día, cada día.

### ¿Son seguras las lentillas?

Las lentillas son seguras, sí, pero son un producto sanitario, esto significa que a la hora de usar lentillas, debes escuchar siempre los consejos de un profesional de la visión, sólo él está capacitado para examinar tus ojos y prescribirte las que más se adecúan a tus ojos. Para ir cómodo y con el mejor producto para ti, sin problemas de manipulación y de uso, acude siempre a tu profesional de la visión, tanto para tu primera adaptación como para tus visitas de seguimiento.

### ¿Pueden acabar en la parte posterior de mis ojos?

El que inventó esta leyenda urbana seguro que también es autor del cuento de La Niña de la Curva. Es imposible que las lentillas se muevan hasta allí. Entre otras cosas, porque hay una membrana que actúa de barrera natural entre la parte visible de los ojos y la posterior.

### ¿Es difícil ponerse unas lentillas?

Requiere algo de práctica, pero una vez que le cojas el truco no te resultará más difícil que pintarte las uñas o ponerte un piercing. La primera vez que lo hagas, recibirás las instrucciones necesarias tanto para ponértelas como para quitártelas. Tu profesional de la visión te ayudará a acostumbrarte. ¡Piensa que todo el mundo lo hace!

## COMODIDAD, VERÁS CÓMO MARCAN LA DIFERENCIA

---

Si te hemos convencido de lo bien que te sientan y de lo cómodas y seguras que son, sólo te queda probarlas. En el momento en que lo hagas, descubrirás otras muchas ventajas que no te esperabas: desde correr un día lluvioso hasta ponerte el casco de una moto, todo es mucho más natural con lentillas.

### Lentillas de uso diario o de uso mensual

Las lentillas deben ajustarse a tus ojos, pero también a tu estilo de vida. No dudes en explicarle a tu profesional de la visión cómo es tu día a día y para qué quieres dar uso a tus lentillas. Él lo tendrá en cuenta a la hora de prescribirte las más adecuadas. Si eres un usuario ocasional o las utilizas para actividades donde podrías perderlas, quizá lo tuyo sean las lentillas diarias, esta modalidad te permite usar una lentilla y tirarla después de su uso sin ningún tipo de mantenimiento ni de compromiso de uso.

Si les das un uso muy continuado y buscas una comodidad duradera, piensa en unas lentillas mensuales. Todo depende de tus preferencias.

### Lleva siempre recambio

Las lentillas permanecen cómodas durante horas, pero, como tu vida puede ser cualquier cosa, menos aburrida, tienes que tener en cuenta los imprevistos. Por eso, lleva siempre unas lentillas de recambio y unas gafas a mano, por si las necesitas. Tampoco olvides que en el coche siempre debes llevar unas gafas.

### Cuida bien tus lentillas

Aunque no lo puedas ver, es inevitable que en tus lentillas se acumule el polvo, el maquillaje, la contaminación, las lágrimas... No te preocupes: es muy sencillo eliminar estos depósitos de tus lentillas mensuales usando una solución de mantenimiento apropiada como puede ser **OPTI-FREE® PureMoist®** para reducir el riesgo de infección y ayudar a hacer que tus lentillas se mantengan más humectadas y en consecuencia más cómodas. Además, el mismo producto te servirá para limpiar y desinfectar el estuche. Así de fácil.



DESCÚBRELAS EN OC



# CONSEJOS ÚTILES

## para mantener la salud visual en el uso de lentillas.

### LAVARSE LAS MANOS

Antes de tocar tus lentillas debes lavarte las manos con jabón que no contenga aceites, loción o perfume. Sécalas con una toalla limpia que no desprenda pelusa.

### LLEVAR RECAMBIO

Lleva siempre contigo un par de lentillas de repuesto y ten a mano las gafas para aquellos momentos en los que no puedas usar lentes de contactos. En el coche siempre debe haber unas gafas de repuesto.

### SABER CUÁNDO NO SE PUEDEN UTILIZAR

Tira tus lentillas si han estado expuestas a vapores dañinos, si tus ojos se irritan y enrojecen con las mismas. No las utilices si ha pasado la fecha de caducidad y reemplázalas en el momento que te indicó tu óptico.

### COLÓCALAS

Lava y seca tus manos, abre el envoltorio, examina las lentes, comprueba que no está al revés y colócalas sobre tus ojos.

### RETÍRALAS

Lava y seca tus manos, parpadea varias veces, estira tu párpado inferior, desliza las lentes hacia abajo y retíralas.

### LIMPIA TUS LENTES DE CONTACTO

Limpia y enjuaga las lentes de contacto con la solución apropiada para evitar que se acumulen depósitos a través del día. La mayoría de los depósitos provienen de cosas como el polvo, el maquillaje, las lágrimas o la contaminación.

Estos depósitos en realidad son invisibles para el ojo humano, pero están ahí. Un trato y cuidado adecuados son esenciales cada vez que se manipulan las lentes de contacto, de forma que se minimice el riesgo de infección.





DESCÚBRELAS EN OC

G U E S S

## GUESS EYEWEAR PRESENTA SU COLECCIÓN CAPSULA

Por tercer año consecutivo, GUESS Eyewear se asocia con The Get In Touch Foundation para crear una minicolección de edición limitada para apoyar el compromiso de la organización con la concienciación sobre el cáncer de mama.

La Fundación Get In Touch ayuda a educar a las personas de todas las edades mostrándoles cómo "ponerse en contacto" con sus cuerpos y proporcionar información sobre esta iniciativa de salud de la mama.

Esta colección consiste una gafa de sol y otra de vista que presenta en la terminación de la varilla, el icónico símbolo para conmemorar la lucha contra el cáncer de mama en metal rosado. Cada montura se presenta en un estuche de color rosa creado especialmente para esta colección y que se entrega en una caja de regalo rosa también creada para la ocasión. Esta colección se lanzará en tiendas en octubre de 2017 y Marcolin destinará a la causa un porcentaje a The Get In Touch Foundation.

Betsy Nilan, defensora de la Salud de los Senos, es la presidenta de la The Get in Touch Foundation e imagen de la campaña publicitaria actual para la colección de gafas de esta iniciativa. Su pelo rosa no es solamente un tributo a su madre que falleció el año pasado por cáncer de mama; sino también es un homenaje a todas las niñas que su madre educó en los últimos 13 años con el programa educativo Daisy Wheel, una herramienta cercana y didáctica para el auto-examen apropiado del pecho, y con el cuál todas las adolescentes serán educadas en su honor.

### LA COLECCIÓN

#### GU2663

La forma rectangular del modelo GU2663 ofrece un perfil muy fino realizado a mano en acetato. El marco laminado doble se presenta en negro con rosa claro en la parte posterior, manteniendo en línea con la paleta de colores rosa de la Fundación. Cada varilla está adornada con un logotipo icónico G de la marca y con la terminación del icono del cáncer mama en metal al final de la varilla.

#### GU7546

La forma cuadrada de las gafas de sol del estilo GU7546 presenta lentes degradadas que realzan el diseño retro. El frontal hecho a mano en acetato comparte el mismo color que el modelo óptico con negro en el frental y rosa claro en la parte interior, manteniéndose en línea con el Paleta de colores rosa de la Fundación. Cada varilla está adornado con un logotipo icónico de la marca "G", con incrustaciones de brillos y completado por el logo del cáncer de mama en metal en la terminación de la varilla.





## Todos juntos en el Día Mundial de la Visión

El Día Mundial de la Visión se celebra el segundo jueves de octubre de cada año, fue instaurado por Lions Club International y actualmente está coordinado por la Agencia Internacional para Prevenir la Ceguera (IAPB, según sus siglas en inglés), en cooperación con la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Con el objetivo de reducir la discapacidad visual y la ceguera, Essilor y Vision Impact Institute (VII), una organización sin ánimo de lucro impulsada por el Grupo Essilor, se unen a otras entidades internacionales en pro de la visión para manifestar en este día la necesidad de mejorar las circunstancias visuales de muchas personas en todo el mundo.

“Foto” de la realidad visual mundial  
De acuerdo con los datos publicados en el blog del VII, en la actualidad hay más de 7.000 millones de personas en nuestro planeta y se estima que 4.300 de ellas sufren problemas visuales. Además, en el mundo hay unos 2.500 millones de personas que necesitan corrección visual pero que no tienen acceso a ella. De estos 2.500 millones, 217 millones padecen problemas visuales moderados o severos, 36 millones padecen ceguera y 1.100 millones necesitan corrección de cerca debido a la presbicia.

Tal y como reconoce Kristan Gross, directora general ejecutiva del VII: “Es en días como el Día Mundial de la Visión cuando nos damos cuenta de que nuestros esfuerzos colectivos cuentan. Según la IAPB, en la actualidad hay 90 millones menos de personas visualmente impedidas de lo que se esperaba. El aumento de la inversión en servicios de salud ocular y la disminución de los niveles de la pobreza, sumados a otros factores clave, han sido fundamentales para conseguirlo.

Cabe señalar, no obstante, que tal vez el factor más notable es nuestro deseo como industria y como personas de unirnos bajo la causa de la visión. Tomamos en serio nuestra necesidad de asociarnos y colaborar en torno a lo que mejor sabemos hacer: proteger la salud visual”.

Tres “nuevas” realidades visuales a combatir.

Aunque las cifras demuestran que vamos avanzando por el buen camino, los constantes cambios en nuestro estilo de vida y demografía exigen que las empresas y entidades ocupadas por la salud visual sigamos adelante sin bajar la guardia. A las principales causas de discapacidad visual señaladas por la OMS (errores refractivos no corregidos, cataratas no operadas y glaucoma), es necesario añadir tres nuevas realidades visuales globales a las que debemos prestar especial atención:



- Aumento de la esperanza de vida. De acuerdo con la OMS, la esperanza de vida ha aumentado en 5 años desde el año 2000, lo que supone el aumento más rápido desde los años 60.

Es importante señalar que el riesgo de padecer problemas visuales como las cataratas, glaucoma o degeneración macular asociada a la edad (DMAE), aumenta con la edad: el 80% de los mayores de 60 años padecen problemas de visión.

- Aumento de casos de miopía en menores. Se estima que, en el 2050, la mitad de la población mundial padecerá miopía. Este error refractivo está aumentando rápidamente en todo el mundo, sobre todo entre los menores de algunos países asiáticos.

De acuerdo con los datos de una investigación realizada en Shanghai, la tasa de miopía en niños ha pasado de un 5% a la edad de 6 años, a un 52% a la edad de 10 años. Varios estudios sostienen que la falta de horas de sol y el aumento del tiempo de pantalla entre los menores, está favoreciendo la aparición de esta dificultad visual.

- Aumento de la prevalencia de enfermedades asociadas a problemas de visión. Algunas patologías, ligadas con frecuencia a un estilo de vida poco saludable, hacen que se disparen algunos problemas visuales. Según las estimaciones de la OMS, la diabetes, una enfermedad que puede llegar a causar retinopatía diabética, ha pasado de afectar a 108 millones de personas en 1980 a 422 millones de personas en el 2014.

El Día mundial de la Visión es la fecha ideal para concienciar sobre la importancia de trabajar para solucionar los problemas visuales a nivel mundial. Los expertos señalan que, además de prestar atención a las principales causas de discapacidad visual (errores refractivos no corregidos, cataratas no operadas y glaucoma), es necesario tener en cuenta tres nuevas realidades: aumento de la esperanza de vida, aumento de la miopía y aumento de enfermedades asociadas a complicaciones visuales.

¿Alguna vez has hecho alguna prueba de agudeza visual? ¿Qué frase se esconde detrás de la imagen?

Descubre cómo de buena es tu visión en <http://bit.ly/2yFD5Uu> #TuVisionEsTuVida #RevisaTuVision



# 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.

# La retina estabiliza las imágenes en movimiento

Un estudio realizado en la Universidad de Brown, Providence, Rhode Island (EE.UU.), dirigido por el profesor de neurociencia David Berson, ha tratado de explicar la forma en la que los mamíferos mantienen su visión y su equilibrio estables cuando están en movimiento. La respuesta está en sus ojos, más concretamente, en sus retinas. Piensa en la manera en la que la autopista parece ensancharse a tu alrededor desde un pequeño punto en el horizonte y en la forma que se va estrechando en el retrovisor hasta desaparecer en otro punto detrás de ti. Piensa también en cómo las estrellas que rodean la nave espacial de una película se convierten en rayas cuando alcanza la velocidad de “hiperespacio”. La retina usa estas imágenes cambiantes para enviar al cerebro la sensación movimiento. ¿No te parece increíble?

## ¿Cómo sentimos el movimiento?

El cerebro usa fundamentalmente dos sistemas para sentir el movimiento en el espacio: el sistema vestibular de los oídos, y las retinas de los ojos. Tal y como explica Berson: “Las cámaras de buena calidad tienen aparatos que estabilizan las imágenes. Eso es exactamente lo que hacen nuestras retinas y los sistemas vestibulares para que percibamos imágenes estables. Cuando hay problemas en la retina, el sistema visual deja de funcionar correctamente; no se puede ver bien los detalles. Es importante estabilizar las imágenes para poder ganar precisión y, también, porque a veces tu vida depende de tener una buena visión”.

## La clave está en las células de la retina

Tras observar el funcionamiento de miles de neuronas conectadas con la retina en los ratones del experimento, el autor principal del trabajo, Shai Sabbah, un becario postdoctoral en Brown, y Berson, concluyeron que las células ganglionares selectivas de la dirección (DSGCs, según sus siglas en inglés) se activan si uno de los ojos, o los dos, perciben que el ratón realiza movimientos de traslación (avanza, retrocede, sube o baja). Las DSGCs también ayudan al cerebro a sentir los movimientos de rotación.

Según Berson, la sensación de rotación es crucial para estabilizar la imagen, porque gracias a ella el cerebro puede dar la orden a los ojos para que permanezcan fijos en un punto cuando la cabeza está girando.

Para realizar el estudio, los investigadores monitorizaron 2.400 células observando que las DSGCs trabajaban en conjuntos para detectar los movimientos hacia arriba o hacia abajo o adelante o atrás. Las células percibían los movimientos de rotación cuando había una disonancia entre grupos ya que, al girar, las imágenes de un ojo se acercan mientras que las del otro se alejan.

### ¿Hay DSGCs en las retinas humanas?

Aunque la ubicación de los ojos de los ratones es diferente a las de las personas (se sitúan a los lados de la cabeza y no al frente) y aunque aún no se ha podido confirmar la presencia de DSGCs en los ojos de los seres humanos y otros primates, este experimento refuerza la hipótesis de que también se encuentran en sus retinas. En palabras de Berson:“

Existen muy buenas razones para creer que estas células también están en los ojos de los primates, porque la función de estabilización de la imagen funciona en nosotros de la misma manera que funciona en ratones, y también en ranas y tortugas y pájaros y moscas.

Ésta es una función altamente adaptativa que debe haber evolucionado temprano y se ha mantenido a pesar de todas las formas en las que se mueven los animales (por tierra, agua y aire). La estabilización de la imagen resulta ser muy valiosa”.

Existen unas células en la retina fundamentales para que ver con estabilidad las imágenes en movimiento. Se llaman DSGCs y son capaces de captar los movimientos de traslación (hacia arriba, abajo, delante y detrás), y rotación.





# La influencia de la tecnología en el desarrollo del niño.

Recordar los viejos tiempos en los que éramos niños puede ser útil para intentar comprender los problemas a los que se enfrentan los niños de hoy. Hace solo 20 años, los niños jugaban todo el día al aire libre, montaban en bicicleta, hacían deporte y construían fuertes. Los niños de antes, con su dominio de juegos imaginarios, creaban su propia forma de divertirse, que no necesitaba un equipamiento costoso ni la supervisión de los padres.

Los niños de antes se movían... mucho, y su mundo sensorial era natural y sencillo. Antes, la familia pasaba gran parte del tiempo limpiando y trabajando en la casa, y los niños tenían obligaciones que cumplir a diario. La mesa del comedor era un lugar central en el que las familias se reunían para comer y hablar de cómo había ido el día, y después de cenar se convertía en el sitio en el que se hacían bizcochos, trabajos manuales y deberes.

Hoy las familias son diferentes. La influencia de la tecnología en una familia del siglo XXI está fracturando su base y causando una desintegración de los valores fundamentales que hace tiempo eran el tejido que las unía.

Los padres tienen que hacer juegos malabares con la escuela, el trabajo, la casa y la vida social, y dependen enormemente de las tecnologías de la comunicación, la información y el transporte para lograr unas vidas más rápidas y eficientes.

Las tecnologías del entretenimiento (televisión, internet, videojuegos, iPads, teléfonos móviles) han avanzado con tal rapidez que las familias apenas se han dado cuenta del enorme efecto y los grandes cambios que han supuesto en su estructura familiar y su estilo de vida.

Un estudio llevado a cabo en 2010 por la Kaiser Foundation mostraba que los niños en edad de primaria consumen un promedio de 7,5 horas diarias de tecnologías del entretenimiento, el 75% de ellos tienen televisor en su dormitorio, y el 50% de los hogares estadounidenses tienen la televisión encendida todo el día. Ya no hay conversación en torno a la cena, sustituida por la gran pantalla y la comida para llevar.

Los niños recurren a la tecnología para la mayor parte de sus juegos, lo cual reduce los retos para su creatividad y su imaginación y los obstáculos necesarios para que su cuerpo adquiera un desarrollo sensorial y motor óptimo.

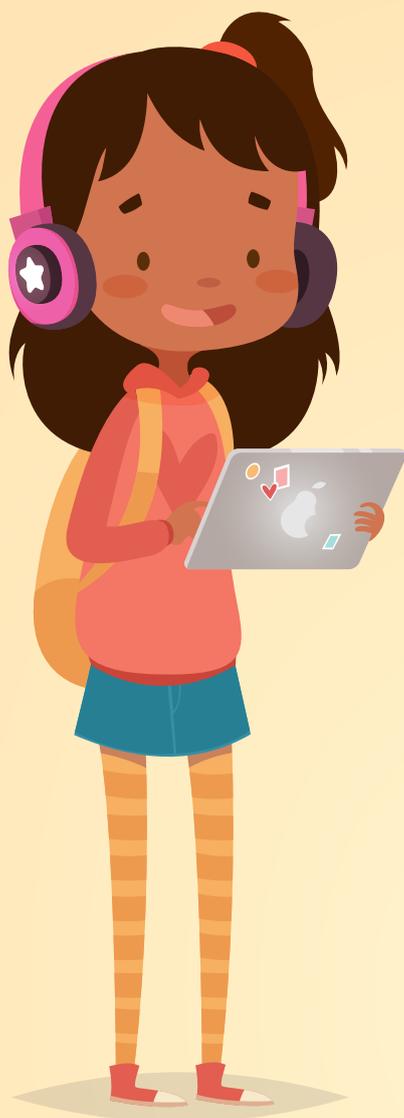
Los cuerpos sedentarios y bombardeados con estímulos sensoriales caóticos generan retrasos en el cumplimiento de las etapas del desarrollo infantil, con las consiguientes repercusiones negativas en las aptitudes esenciales para la alfabetización.

Los jóvenes de hoy, preparados desde el principio para la velocidad, llegan al colegio con problemas en su capacidad de autorregulación y de atención, dos elementos necesarios para aprender, y que al final acaban por ser problemas importantes de control del comportamiento para los profesores en el aula.

## ¿Cuál es, entonces, la influencia de la tecnología en el desarrollo del niño?

Desde el punto de vista biológico, los sistemas sensorial, motor y de apego del niño, en pleno desarrollo, no han evolucionado para englobar el carácter sedentario pero enloquecido y caótico de la tecnología actual.

La influencia de la tecnología y sus rápidos avances en el desarrollo del niño incluye un aumento de los trastornos físicos, fisiológicos y de conducta que los sistemas educativos y sanitarios están apenas empezando a descubrir y, desde luego, no comprenden todavía. La obesidad y la diabetes infantiles son ya epidemias nacionales en Canadá y Estados Unidos, y sus causas están relacionadas con el uso excesivo de las tecnologías.

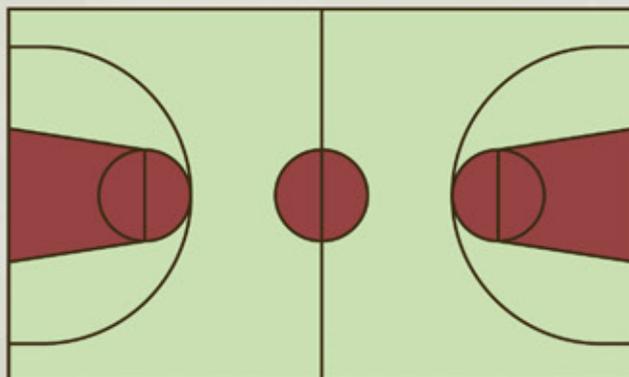


Hay diagnósticos de trastorno de déficit de atención e hiperactividad, autismo, trastorno de coordinación, retrasos en el desarrollo, habla ininteligible, dificultades de aprendizaje, trastorno del procesamiento sensorial, ansiedad, depresión y trastornos del sueño asociados al uso excesivo de las tecnologías y en alarmante aumento.

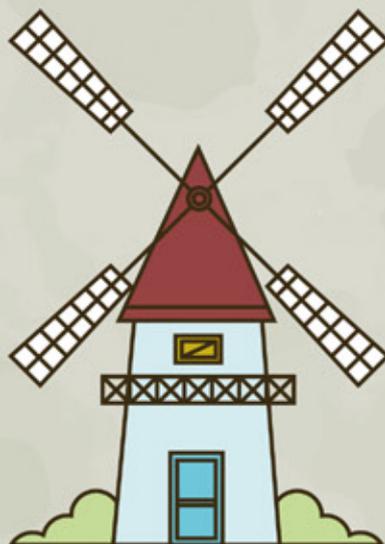
Una mirada más detallada a los factores cruciales para cumplir las etapas de desarrollo y los efectos de las tecnologías en esos factores ayudaría a los padres, educadores y profesionales sanitarios a comprender mejor las complejidades de esta cuestión y a construir estrategias eficaces para reducir el uso de la tecnología.

Cuatro factores críticos y necesarios para un desarrollo saludable del niño son el movimiento, el tacto, la conexión humana y el contacto con la naturaleza. Estos tipos de aportaciones sensoriales garantizan el desarrollo normal de la postura, la coordinación bilateral, los estados óptimos de excitación y la autorregulación que hacen falta para adquirir las bases necesarias para la escolarización. Los niños pequeños necesitan dos o tres horas al día de juegos activos para adquirir una estimulación sensorial apropiada de sus sistemas vestibular, propioceptivo y táctil. La estimulación táctil recibida al tocar, abrazar y jugar es fundamental para el desarrollo de la praxis, las pautas planificadas de movimiento. Además, el tacto activa el sistema parasimpático, que disminuye el cortisol, la adrenalina y la ansiedad. La naturaleza y el espacio verde no solo ejercen una influencia tranquilizadora sino que restablecen la atención y fomentan el aprendizaje.

# Porque no es lo mismo...



En un lugar de la cancha...



En un lugar de la Mancha...

Trabajamos con la tecnología más avanzada para que disfrute de una experiencia auditiva sin barreras.

# OC

**OPTICA CERVANTES**



**Centro  
Auditivo**

**Vístenos en Adra  
en C/ Natalio Rivas, 38  
Tel 950 40 33 18**

## Mantenimiento de las lentes: cómo evitar que se rayen

---

Las lentes de las gafas han experimentado una evolución sorprendente en las últimas décadas. Hasta hace relativamente poco, todas ellas estaban realizadas en cristal mineral, un material duro, muy resistente al rayado y con excelentes cualidades ópticas pero que es poco maleable, tiene mucho peso y se rompe con facilidad ante el menor golpe. En el año 1954, Essilor lanza Orma, la primera lente orgánica que se comercializa en el mercado, realizada en un material llamado CR39. Las lentes orgánicas son mucho más ligeras y maleables que las de cristal, por lo que resultan más cómodas y pueden satisfacer las diferentes necesidades visuales de más personas. Son también más resistentes a los golpes que las de cristal pero, como contrapartida, resultan más sensibles al rayado. Para contrarrestar este hándicap, las lentes Essilor cuentan con tratamientos endurecedores que las hacen muy resistentes. No obstante, es muy importante que cuides las lentes de tus gafas y que no le dejes todo el trabajo al tratamiento anti-rayado.

### Consejos para mantener tus lentes en buen estado

---

**Evita descuidos.** La mayoría de las veces, las lentes se rayan porque las has puesto en un riesgo innecesario. Para asegurarte de que están “a salvo”, es fundamental que las guardes en su estuche cuando no las estás usando. Si, por ejemplo, las pones en la mesa o te las colocas en la cabeza, el riesgo de que se caigan (o se rayen), aumenta peligrosamente. Lo ideal es que las guardes en un estuche rígido, junto a su gamuza, para que estén bien protegidas. Si eliges un estuche más flexible, de tela por ejemplo, asegúrate de que al plegarlas las varillas no rozan con las lentes ya que, el roce con las mismas podría rayarlas por dentro. Si usas estos estuches blandos, evita guardarlas en el bolsillo, porque la montura puede aplastarse contra las lentes, o el bolso, porque se pueden salir y arañarse con algo que lleves en su interior, como las llaves, por ejemplo.

**Trátalas con cuidado.** Procura limpiarlas siempre con una gamuza suave y productos adecuados para ello y, a ser posible, nunca las limpies en seco. Si no tienes a mano ningún líquido específico para limpiar las gafas, lo mejor es que lo hagas con agua del grifo y jabón de lavavajillas; el agua corriente hará que se desprendan las partículas potencialmente “rayantes” y el jabón ayudará a eliminar restos de grasa que pueden atraer polvo o arenilla. Para secarlas, utiliza un paño suave y limpio y no se te ocurra usar el secador. Si limpias tus lentes en seco, el riesgo de arañazos es muy alto ya que, aunque las “soples” antes, es posible que haya alguna partícula adherida a la lente. Si usas productos agresivos como alcohol, acetona o colonia, puedes deteriorar los tratamientos de las gafas (anti-rayado, anti-polvo, anti-reflejos...), además de poner en peligro el material con el que está hecha la montura.

**Desconfía de consejos no profesionales.** Seguro que más de una vez has escuchado alguna sorprendente sugerencia para solucionar molestos arañazos. No te los creas. Cuando las lentes se deterioran, lo único que puedes hacer es acudir a tu óptico-optometrista para que valore los daños y la necesidad, o no de hacer unas lentes nuevas. Salvo casos excepcionales, lo normal es que las lentes empiecen a deteriorarse cuando ya tienen un tiempo y su usuario ha dejado de mimarlas como cuando estaban nuevas. Si ese es tu caso, aprovecha tu visita al óptico para hacer una nueva revisión visual y comprobar que tu graduación no ha cambiado

Además... En Essilor no sólo protegemos tus lentes contra los rayados, nuestros tratamientos específicos también combaten otros cuatro enemigos de la visión: reflejos, huellas, polvo y agua ¿Qué esperas para conocerlos?



# Gafas para niños:

## las mejores amigas de la visión infantil

Aproximadamente el 80% de la información que llega al cerebro lo hace a través de los ojos. Esta realidad es especialmente importante en el caso de los niños ya que la infancia es la etapa en la que el cerebro es más plástico, más capaz de adquirir nuevos conocimientos. Diferentes estudios sostienen que los problemas visuales están detrás del 30% de los casos de fracaso escolar.

Cuando un niño tiene miopía, por ejemplo, presenta dificultades para ver al profesor o para distinguir las indicaciones que escribe en la pizarra. Como consecuencia de esto, puede aburrirse y distraerse, retrasando su ritmo respecto al del resto de la clase.

Según el estudio “Gafas para el desarrollo global: uniendo la división visual”, realizado por el World Economic Forum y la ONG EYElliance, con la que colabora la organización sin ánimo de lucro Visual Impact Institute, perteneciente a Essilor, corregir las dificultades visuales con gafas graduadas adecuadas tiene mayor impacto en el rendimiento académico que cualquier otra intervención beneficiosa sobre la salud del menor.

- De acuerdo con un estudio basado en la revisión de 60 ensayos de intervenciones de salud realizadas en las escuelas primarias, el impacto de la corrección de la visión con gafas sobre los resultados de aprendizaje es 10 veces mayor que otras acciones sobre la salud (como la desparasitación) y tres veces mayor que las intervenciones en nutrición sobre los menores.
- Otra investigación ha demostrado que la corrección de la visión en los estudiantes de primaria tiene un impacto evidente en las puntuaciones de las pruebas de conocimientos que, en algunos casos, equivale a un tercio o medio año de escolarización adicional.
- El informe sostiene, además, que la implicación de los profesores y los centros educativos sobre la salud visual ha demostrado ser clave para ayudar a los niños con problemas de visión.



# Los profesores:

## aliados de la buena visión

Los profesores pasan mucho tiempo con los niños en entornos de estudio y, también, en ambientes deportivos y lúdicos. Su posición les convierte en observadores privilegiados de la visión de los más pequeños, permitiéndoles detectar en ellos posibles problemas visuales. De acuerdo con los expertos de EYElliance, es importante contar con los maestros para promover el uso de gafas cuando son necesarias.

- Los resultados de un proyecto apoyado por el World Bank confirma que los maestros pueden detectar con precisión problemas visuales en las escuelas. En dicho proyecto, se capacitó a varios maestros para detectar problemas en el comportamiento visual de 13.000 niños. Seis meses después de la valoración de los maestros, un equipo de oftalmólogos realizó pruebas a los niños participantes concluyendo que los profesores habían detectado los problemas de visión de sus alumnos con una precisión del 100%.
- A veces los niños no usan gafas porque no quieren sentirse “diferentes” respecto a sus compañeros o, simplemente, porque se les olvida. Los maestros pueden desempeñar un papel clave en el aumento del uso de gafas en el aula. Un estudio encontró que al proporcionar incentivos a los maestros para alentar a los niños a usar sus gafas, su uso en el aula se triplicó en el transcurso de un año escolar completo.

Tener una buena visión es especialmente importante en los primeros años de vida, el momento en el que la persona adquiere más conocimientos. Los profesores resultan claves a la hora de detectar de forma temprana los problemas visuales del menor.



# CRO MA TOP SIA

La visión normal de los colores puede verse alterada debido, por ejemplo, a problemas que afectan a alguno de los conos o a los circuitos nerviosos que transmiten los impulsos asociados al color a la corteza cerebral.

El ser humano puede percibir los colores gracias a que en la retina, una película que tapiza el fondo del ojo, se encuentran unas células fotosensibles llamadas bastones y conos. Los bastones son sensibles a la luz, y nos permiten ver en condiciones de oscuridad-claridad. Los conos captan los colores del entorno, se encuentran situados en el centro de la retina, en la fovea, y absorben la luz en diferentes longitudes de onda.

Para percibir los colores con normalidad, es necesario tener tres tipos de conos; los que captan la luz roja, los que captan la luz verde y los que captan la luz azul. Estos tres colores básicos nos permiten percibir unos 8.000 colores distintos.

Esta información recibida por los conos y los bastones se envía en forma de impulsos eléctricos a través del nervio óptico hasta el cerebro, donde es "traducida" a imágenes. Cuando no hay mucha luz, los conos no están suficientemente estimulados para distinguir las diferentes longitudes de onda que reflejan los objetos (lo que les da el color) y, por esta razón, vemos en blanco y negro.

La visión normal de los colores puede verse alterada debido, por ejemplo, a problemas que afectan a alguno de los conos o a los circuitos nerviosos que transmiten los impulsos asociados al color a la corteza cerebral.

Esta alteración también puede estar ocasionada por otros problemas del ojo, como por ejemplo la pérdida de transparencia del cristalino. El trastorno de la visión que hace que se perciba la realidad en un solo color recibe el nombre de cromatopsia y se manifiesta a través de una visión en tonos rojos, amarillos, azules, verdes o violetas.

**LA ERITROPSIA** es la cromatopsia en tonos rojos. Esta alteración visual, benigna y temporal, suele ser síntoma de un problema visual o de salud. La eritropsia puede aparecer tras una exposición prolongada a la luz intensa del sol en la nieve o en la playa, por ejemplo.

A veces, se manifiesta después de una operación de cataratas o debido a una hemorragia en el interior del ojo (hemorragia vítrea) causada, por ejemplo por una retinopatía diabética o por un desprendimiento de retina. La eritropsia puede tener relación con la epilepsia o con toxicidad farmacológica ocasionada por algún medicamento. La eritropsia es la cromatopsia más frecuente.



A veces, se manifiesta después de una operación de cataratas o debido a una hemorragia en el interior del ojo (hemorragia vítrea) causada, por ejemplo por una retinopatía diabética o por un desprendimiento de retina. La eritropsia puede tener relación con la epilepsia o con toxicidad farmacológica ocasionada por algún medicamento. La eritropsia es la cromatopsia más frecuente.

**LA XANTOPSIA** es la cromatopsia en tonos amarillos. Lo más común es que esté asociada a la aparición de cataratas, una patología ocular que sucede cuando el cristalino pierde elasticidad y transparencia, adquiriendo un color amarillo debido al paso del tiempo. Algunos fármacos pueden producir xantopsia como efecto secundario.

**LA CLOROPSIA** es la cromatopsia en tonos verdes. Suele ser el efecto secundario de algunos fármacos o, también, de drogas alucinógenas que afectan a la visión.

**LA CIANOPSIA** es la cromatopsia en tonos azulados. Al igual que la eritropsia, puede aparecer después de una operación de cataratas. También puede ser el efecto secundario de algunos fármacos.

**LA IANTONOPSIA** es la cromatopsia en tonos violetas. Esta alteración visual puede tener relación con el consumo de medicamentos o alteraciones oculares.





**OC**

**OPTICA cervantes**

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