

Newsletter  
2017 n°62

**NOVIEMBRE**

**OC**  
OPTICA CERVANTES





A minimalist, high-contrast photograph. On the left, a white, plush fur ottoman sits on a dark, textured rug. To the right, a person's leg, clad in a black, lace-up boot, is visible. The person is holding the boot, and their hand is partially visible. The background is a plain, light-colored wall. The overall aesthetic is sophisticated and modern.

# TOM FORD



DESCÚBRELAS EN OC

## APP PARA CIEGOS Y DEFICIENTES VISUALES

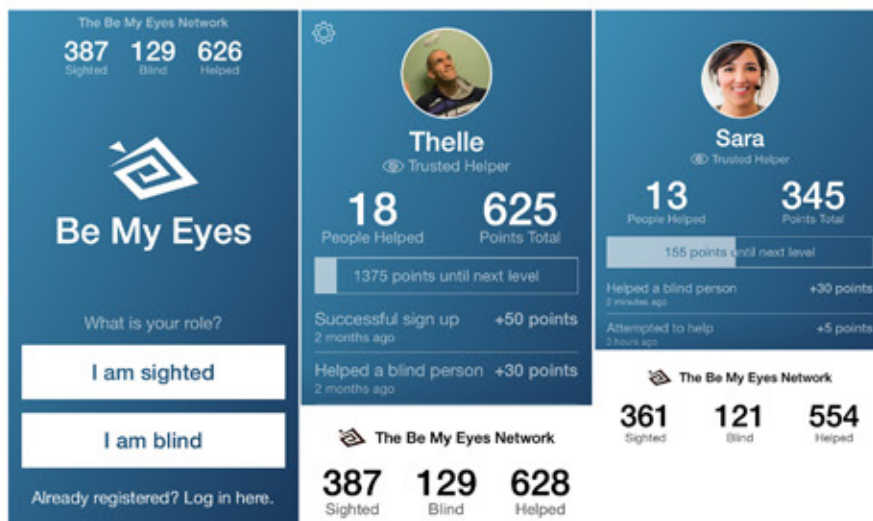
**Be My Eyes** es una aplicación móvil gratuita diseñada para llevar la vista a ciegos y deficientes visuales.

Con solo presionar un botón, la aplicación establece una conexión de video en vivo entre los usuarios ciegos y deficientes visuales y los voluntarios videntes. Todos los días, los voluntarios prestan atención para resolver los desafíos, tanto grandes como pequeños, en la vida de las personas ciegas y con discapacidad visual.

### ¿Cómo funciona?

Una persona ciega solicita asistencia en la aplicación **Be My Eyes**. El desafío con el que necesita ayuda puede ser cualquier cosa, desde conocer la fecha de caducidad de la leche hasta navegar en un entorno nuevo.

El voluntario que va a proporcionar la ayuda recibe una notificación y se establece una conexión de video en vivo. A partir del video en vivo, el voluntario puede ayudar a la persona ciega respondiendo cualquiera de sus preguntas.



<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.bemyeyes.bemyeyes>

<https://itunes.apple.com/us/app/be-my-eyes-helping-blind-see/id905177575?mt=8>



# Be My Eyes

Lend your eyes to the blind



## DESCUENTO EN ZALANDO POR LA COMPRA DE 2 PACKS DE LENTILLAS EN OPTICA CERVANTES

¡No te quedes sin tus 30 € de regalo en Zalando por la compra de 2 packs de tus lentillas **Air Optix Plus Hydraglyde** en **Optica Cervantes**! ¡Nos las quitan de las manos!

La nueva lentilla blanda de la familia **Air Optix**, combina la superficie mejorada SmartShield con la matriz humectante HydraGlyde, que ofrece una mejorada resistencia a los depósitos y una hidratación superior, y nos proporciona una mejor y más duradera comodidad.

**Zalando** es una de las mayores tiendas online europeas, especializada en la venta de zapatos y ropa para mujer, hombre y niño. En ella podemos encontrar una gran selección de ropa, zapatos y accesorios que harán las delicias de las más fashionistas.

Cada día disponen de nuevos artículos y una gran cantidad de novedades para que, busques lo que busques, lo encuentres. Si, por el contrario no te interesan tanto las últimas tendencias y prefieres encontrar ropa, zapatos o complementos a un precio más asequible, en su sección de ofertas los podrás encontrar.

En **Zalando** también disponen de ropa para cualquier tipo de ocasión. Si quieres ir a una fiesta, disponen de una gran colección de vestidos de fiesta entre los que elegir. Y no solo eso, si no que si estás buscando vestidos hechos de un material concreto, o para una ocasión especial, disponen de una guía de vestidos online donde los agrupan para que te sea más fácil encontrarlos. Descubre también las últimas colecciones tanto para irte de festival, para irte a la playa de vacaciones, o si prefieres los deportes de invierno, para irte a esquiar.





DESCÚBRELAS EN OC

OC

OPTICA CERVANTES

**CÓMO SALIR BIEN EN LAS FOTOS:**

## **LOS SECRETOS DE LA FOTOGRAFÍA**

Entrecierra los ojos, saca la mandíbula, sonríe, muérdete los carrillos... Seguro que has oído infinidad de consejos “infalibles” para salir bien en las fotos pero ¿realmente funcionan? La respuesta es sí, pero con algunos matices.

### **Consejos para para ser Miss o Mister fotogenia...**

Conócete a ti mismo. Nadie, o casi nadie, posa bien sin haber pasado largas horas delante de un espejo buscando la pose perfecta.

Observa tus gestos y busca aquel que creas que potencia más tu atractivo. Una vez que lo hayas elegido, hazte unos cuantos “selfis” con el móvil para afianzarlo.

Elige tu perfil bueno. Las caras simétricas son poco frecuentes, lo normal es que la mitad derecha de nuestra cara sea diferente de la izquierda. El fotógrafo Alex John Beck, prueba en uno de sus proyectos, en el que duplica en espejo los rostros de varias personas, que la simetría no es frecuente y que no es más bella que la asimetría.

Ahora que ya lo sabes, mírate de nuevo al espejo y ladea la cara hacia un lado y hacia el otro ¿Cómo te ves mejor? Procura recordarlo la próxima vez que te vayan a hacer una foto, sobre todo si es una foto de grupo, para determinar la mejor ubicación en la misma.

### **Sonríe, por favor.**

Las personas que sonríen en las fotos resultan más atractivas que las que no lo hacen. Existen muchos trucos para conseguir que tu sonrisa parezca más natural: juntar los dientes y presionar el paladar con la lengua estirando el cuello; cerrar los ojos y abrirlos despacito mientras vas dibujando una sonrisa o sonreír de medio lado, te ayudarán a conseguirlo ¡Descubre el que te va mejor!

Practica el “smizing”. “Smize” es un término inventado por la súper modelo Tyra Banks que significa “sonreír con los ojos”. Para conseguirlo, entrecierra levemente los ojos, subiendo el párpado inferior, como si trataras de enfocar un objeto lejano.

De este modo, conferirás más intensidad a tu mirada. Recuerda, además, que los ojos demasiado abiertos en las fotos transmiten una imagen de miedo o inseguridad.

Relaja tu rostro. Si no estás acostumbrado a posar, lo normal es que, al principio, te salgan gestos poco naturales.

Para conseguir que tu rostro aparezca relajado, antes de adoptar la pose elegida, puedes cerrar los ojos y abrirlos lentamente, centrando tu atención en el objetivo; hinchar los carrillos de aire y soltarlo de golpe, morder la parte interior de los carrillos y luego soltarlos para sonreír o girar el cuello hacia un lado y otro.

¡Seguro que alguno funciona!





# LA IMPORTANCIA DE UNA REVISIÓN ANUAL

Todos los expertos de la visión están de acuerdo: las revisiones periódicas son importantes a todas las edades, especialmente a partir de los 50 años, momento clave para prevenir y atajar, en los primeros estadios, enfermedades oculares graves tales como glaucoma, degeneración macular asociada a la edad (DMAE), retinopatías o desprendimiento de retina, que pueden acabar produciendo baja visión o, en los peores casos, ceguera.

Según informan desde la Fundación Salud Visual (Funsavi) el 80% de los mayores de 60 años padecen dificultades de visión y la mayoría de ellos lo ignora. Esto ocurre, principalmente, porque no perciben el problema, porque sobreestiman sus facultades y, también, porque no acuden a revisiones periódicas establecidas.

Este último hecho es especialmente grave, ya que, entre otras cosas, detectar las patologías de la visión de forma temprana ayuda a evitar el 50% de los casos de ceguera.

## La importancia de la revisión anual

A partir de los 50 años, es fundamental acudir a revisiones visuales anuales, sobre todo en los casos en los que hay antecedentes en la familia de problemas oculares como presión intraocular (o PIO) alta, glaucoma, miopía magna o retinosis pigmentaria. Es aconsejable que, en esta revisión, el profesional de la visión lleve a cabo una prueba llamada retinografía, a través de la cual se puede determinar la existencia o no de diferentes enfermedades que afectan a la retina.

Mediante esta prueba, el paciente se somete a un procedimiento de detección precoz de signos que pueden ser indicios de pérdida permanente de la visión.

## ¿Cómo se hace una Retinografía?

La retinografía permite obtener, de forma cómoda e indolora, imágenes en alta resolución de la retina, una capa de tejido, que se encuentra situada en el fondo del ojo y que se encarga de captar la luz que entra a través de la pupila y enviarla al cerebro mediante impulsos eléctricos, donde es interpretada.

Entre los problemas visuales más comunes en la infancia destacan el ojo vago o ambliopía y, cada vez con más frecuencia, la miopía.

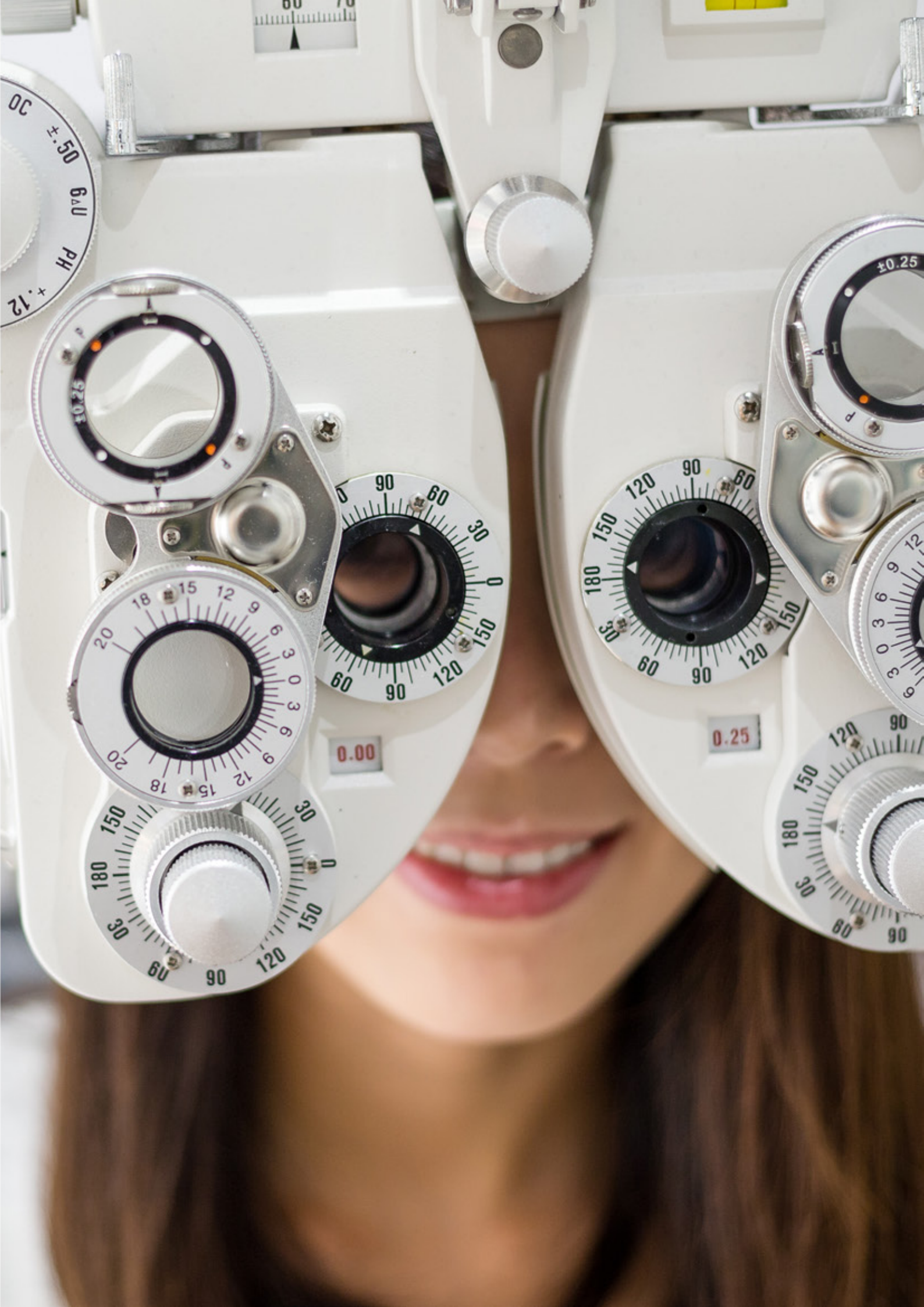
## ¿Quién puede realizar una retinografía?

La retinografía es una prueba que debe interpretar siempre un oftalmólogo, especialista en retina. El servicio de Salud Visual Integral de Essilor nos permite realizar una exploración de tu retina a través de una retinografía.

Un óptico-optometrista puede realizar esta prueba y proporcionar los resultados a un oftalmólogo asociado, de forma telemática, para que sea él quien realice un informe en el que valore la presencia de anomalías en las imágenes retinianas y, en base a eso, emita un diagnóstico. Posteriormente, el óptico-optometrista entregará el informe al paciente.

La retinografía es una prueba sencilla que puede detectar problemas oculares graves en los primeros estadios. ¡Pregunta a tu óptico de confianza por todas las ventajas del servicio de Salud Visual Integral de Essilor!







# CONSEJOS INFANTILES CON LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

El uso continuado, excesivo o inadecuado de dispositivos electrónicos como los teléfonos móviles, portátiles, ebooks o tablets, entre otros, incide particularmente en la población infantil provocando síntomas indeseables como irritación y enrojecimiento ocular, además de migrañas, cansancio y fatiga visual, lo que podría reflejarse negativamente en el rendimiento académico.

De hecho, se trata un problema que puede afectar hasta a cuatro de cada cinco personas que trabajan de forma continuada frente a tablets u ordenadores, pero que se acrecienta en edades primarias, puesto que su sistema visual aún no se ha desarrollado por completo.

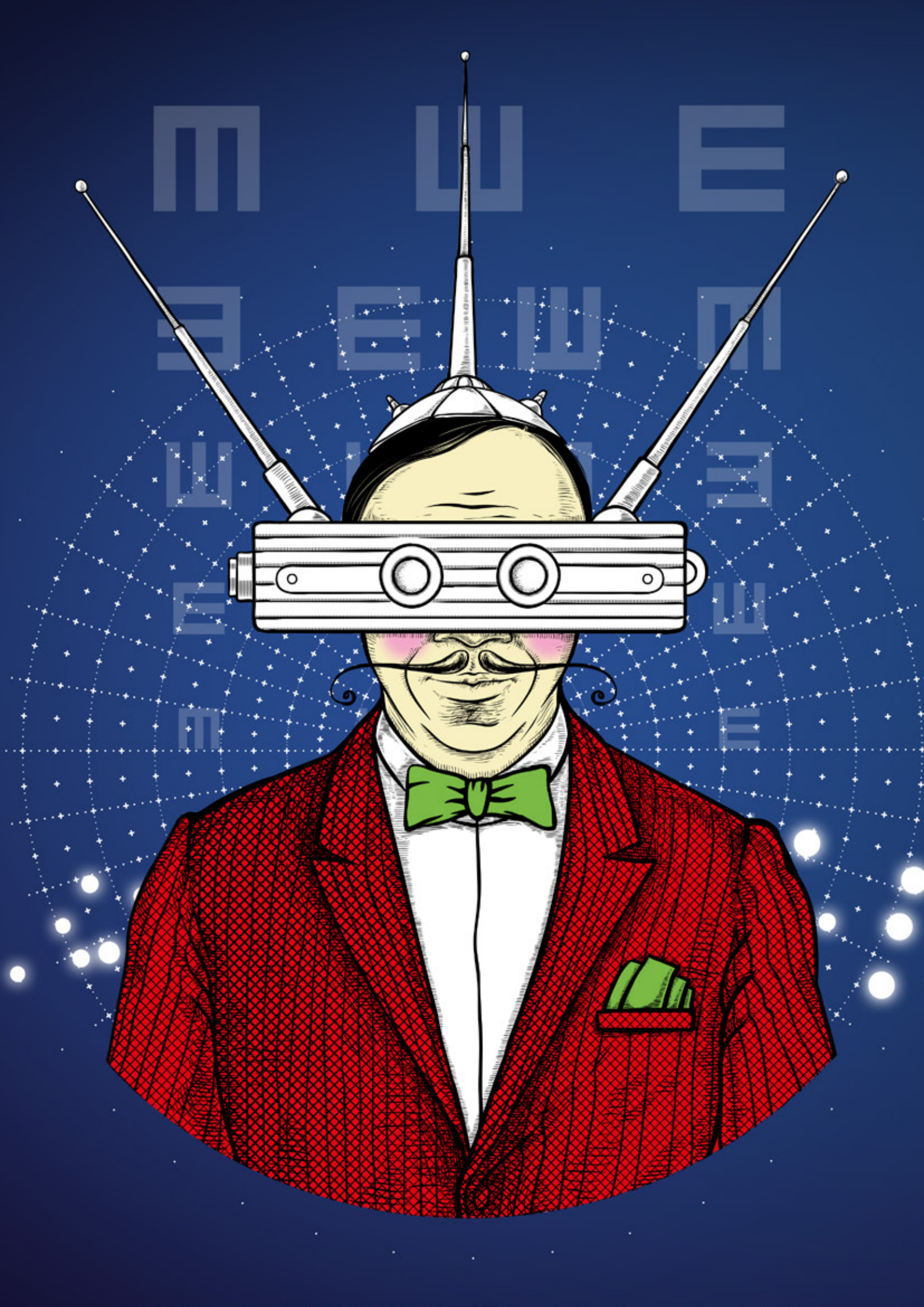
No obstante, el uso moderado de las nuevas tecnologías puede incluso llegar a mejorar el rendimiento en una serie de tareas que exigen atención visual, como la identificación de objetos en movimiento, la coordinación ojo-mano, el almacenamiento temporal de información visual, así como el tiempo de reacción.

Además de un examen visual periódico por parte del Óptico-Optometrista para mitigar posibles alteraciones o disfunciones visuales es imprescindible establecer una serie de sencillos hábitos:

- **Ajustar el contraste y la luminancia de las pantallas a un nivel adecuado, así como una buena iluminación general de la habitación.**
- **Dependiendo del dispositivo también podemos encontrar una opción de 'Brillo automático', la cual ajustará el brillo de la pantalla dependiendo de la luz ambiente que detecte en cada momento.**
- **Colocar los dispositivos de forma que eviten el reflejo de luces directas, y siempre por debajo de la altura de los ojos.**
- **Controlar que la distancia ojo-pantalla no obligue a una excesiva acomodación del sistema visual.**
- **El control del horario de uso es fundamental. Realizar descansos periódicos y limitar el tiempo total.**
- **Realizar descansos frecuentes al menos cada 30 minutos de estudio, deberes o videojuegos descansando unos 5 minutos y relajando la visión de cerca, mirando de lejos.**
- **Evitar utilizar formatos de letras demasiados pequeños. Podemos reducir la resolución, o aumentar el tamaño de la fuente (incluso temporalmente) para que sea más legible.**
- **Los usuarios de ebooks deben decantarse por los que cuenten con tecnología de tinta electrónica. Esta tecnología acerca al usuario a una experiencia similar a la del papel, a la vez que facilita la lectura y reduce el esfuerzo visual en usos prolongados.**









# ¿UNA GAFA ES SOLO PARA VER?

## ES MÁS QUE ESO...

Es la que te ayuda a no perder detalle  
en los momentos especiales, cuando te emocionas,  
cuando te diviertes, también es moda, es estilo...

## ES EL REGALO PERFECTO PARA TU MIRADA.



# Alimentación & Visión

La visión es uno de los sentidos más indispensables que tenemos y, con el paso de los años, se va desgastando. Aunque son bien conocidos los beneficios de una buena alimentación en el organismo, no lo son tanto los beneficios que genera en nuestra visión. Nuestros ojos envejecen con el paso del tiempo, al igual que nuestro cuerpo pero hay alimentos que ayudan a mantener los ojos saludables por mucho más tiempo y retrasan el envejecimiento ocular.

Por tanto, la alimentación influye de manera directa en la visión. Una nutrición sana y equilibrada a cualquier edad, incluso cuando somos jóvenes, es recomendable para mantener una buena salud visual y se asocia con un menor riesgo de padecer patologías oculares.

Las principales patologías oculares y el envejecimiento ocular tienen a su mayor aliado en la prevención, por ello es importante conocer también qué alimentos nos ayudarán a mantener una buena salud visual.

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

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

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





# LAS TRES MEJORES ILUSIONES ÓPTICAS DE 2017

El Laboratorio de Neurociencia Integrativa en la Universidad del Estado de Nueva York, dirigido por la española Susana Martínez-Conde, ha dado a conocer las mejores ilusiones ópticas del 2017. A pesar de que la idea original tan solo contemplaba una edición del concurso, este certamen, que se celebró por primera vez en 2005 en A Coruña, continúa celebrándose a día de hoy gracias a su éxito.

## La ganadora: 'Shape from motion only'

La ilusión óptica vencedora ha sido la desarrollada por los ingenieros de la Universidad de Tel Aviv, Hedva Spitzer, Dana Tearosh y Niv Weisman. A través de esta ilusión, conocida como 'Shape from motion only', los ingenieros han demostrado que algunas figuras tan solo se ven en un fondo homogéneo cuando este se mueve. Según el jurado, esta ilusión óptica tiene el potencial necesario para ahondar acerca de los mecanismos del sistema visual.

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=14&v=WWXL8wjGynQ](https://www.youtube.com/watch?time_continue=14&v=WWXL8wjGynQ)

## Segundo puesto para 'Skye Blue Café Wall Illusion'

El segundo premio ha sido para la artista estadounidense Victoria Skye. La natural de Atlanta ha desarrollado una variante de la clásica 'pared de la cafetería', que se popularizó a través de las redes sociales durante los últimos meses, mediante la que ha demostrado que las apariencias engañan.

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=57&v=d8Se0WRFV-8](https://www.youtube.com/watch?time_continue=57&v=d8Se0WRFV-8)

pesar de que no lo parezca, las franjas que aparecen en la imagen son paralelas. La idea original fue de Richard Gregory, quien documentó la ilusión vista en la pared de una cafetería en Bristol (Inglaterra). Desde entonces se han creado un gran número de variantes con el objetivo de demostrar que no todo es como parece.

## Tercer puesto para la 'Dynamic Müller-Lyer Illusion'

La tercera ilusión óptica más votada ha sido 'Dynamic Müller-Lyer Illusion'. Se trata de una revisión de las clásicas puntas de flecha de 1889, desarrollada por el artista visual italiano Gianni Saccone. El italiano ha demostrado que las líneas parecen crecer o decrecer cuando las puntas de la flecha miran en una dirección u otra.

<https://www.youtube.com/watch?v=jhf5KRE6NeA>

No obstante, estas flechas son fijas, por lo que tienen el mismo tamaño en todo momento. Por lo tanto, lo único que se mueve en la ilusión óptica son las puntas de flecha que aparecen en ella.





# 9649 S



## **649 Series' story** **THE ICON**

El modelo 649 se diseñó en 1957 para los conductores de tranvías de Turín, pero pronto se convirtió en mucho más que un objeto funcional. Pasó a ser toda una leyenda cuando Marcello Mastroianni lo lució en *Divorcio a la italiana* un clásico de la historia del cine.

La inimitable forma de este modelo, que combina el mejor diseño con la más alta tecnología, con el tiempo se ha convertido en el símbolo inconfundible de la marca y se ha mantenido igual desde 1957. Hasta ahora.

**Persol®**



DESCÚBRELAS EN OC

Sorteo de 10 Entradas  
para el espectáculo  
de NALIA PALMERO

# SarMiento



OC sortea 10 entradas para el espectáculo de nuestra amiga y vecina **Nalia Palmero "SarMiento"**, seleccionada para formar parte del Programa de Teatros de Andalucía **ENRÉDATE, en el Auditorio de El Ejido el viernes 1 de Diciembre.**

Es muy gratificante ver como gente que conoces persigue sus sueños y tiene la oportunidad de compartirlos con todos los demás.

**SarMiento** está dando muchas alegrías, y es que es tan importante comunicarse a través del móvil como saber que esa no es la única manera de hacerlo...

Por eso, tras haber tenido muy buenas críticas en Moguer, el Auditorio de El Ejido la ha programado para el 1 De Diciembre! si aún no has visto la pieza tienes que venir a verla, es para todos los públicos y os aseguramos que no os dejará indiferente!! Os esperamos.

"Con esta pieza se quiere denunciar de manera irónica el uso abusivo del teléfono móvil para grabar y fotografiar todo lo que vemos en la vida, el mensaje es ver y sentir la realidad a través de tus propios ojos y no a través de la pantalla."

"No queremos crucificar el uso del teléfono móvil, pero sí abrir conciencia de cómo y para qué lo usamos.

## ► Teaser Sarmiento

<https://vimeo.com/161886185>



NALIA PALMERO



# PROBLEMAS VISUALES EN NIÑOS, SI SE CORRIGEN ESTUDIARÁN MEJOR

Los problemas visuales no corregidos pueden causar deficiencias importantes en la comprensión lectora, aumentando como consecuencia el riesgo de fracaso escolar.

De acuerdo con los datos emitidos por el Informe PISA (Programa para la Evaluación Internacional de los Alumnos) de 2016, el número de fracasos escolares en España sigue superando la media europea. En lo que se refiere a la comprensión lectora, los últimos datos de este informe señalan una mejora de 7 puntos, aunque todavía queda mucho camino por recorrer.

## La importancia de las revisiones

Las revisiones periódicas de la visión son fundamentales durante la infancia. Los expertos recomiendan hacer la primera a los 6 meses de vida y, si antes no se detectan anomalías, volver cuando el niño cumple 3 años. Durante la infancia y la adolescencia, es recomendable hacer revisiones cada dos años o cada año y, en el caso de detectar algún tipo de problema visual, acudir con más frecuencia.

Según el estudio "El estado visual de la salud infantil en España", uno de cada cinco niños podría tener un problema visual no detectado, mientras que el 77,2% de los padres ni lo sospecha. De acuerdo con este mismo estudio: "Casi dos de cada diez niños afirma que no ve bien ni de lejos ni de cerca (18,8%), cifra que aumenta a uno de cada tres en aquellos con peor resultado académico".

Entre los problemas visuales más comunes en la infancia destacan el ojo vago o ambliopía y, cada vez con más frecuencia, la miopía.





# BLACK FRIDAY

## en OC

Los días 24 y 25 de Noviembre en OC tuvimos ocasión de disfrutar de nuestro particular BLACK FRIDAY.

En nuestras ópticas de Adra y El Ejido disfrutamos de DOS X UNO, si, si, ¡Te llevas 2 y pagas 1!

Las jornadas tuvieron una muy buena aceptación y números clientes y amigos pudieron disfrutar de esta oferta.

Se conoce como «viernes negro» (en inglés Black Friday) al día que inaugura la temporada de compras navideñas con significativas rebajas en muchas tiendas. Es un día después del Día de Acción de Gracias de Estados Unidos, es decir, se celebra el día siguiente al cuarto jueves del mes de noviembre.

Como complemento a esta festividad también existe el «ciberlunes» (conocido también como «lunes cibernético» o Cyber Monday), que es un día dedicado a compras por Internet y se celebra el lunes después de la festividad de Acción de Gracias.



# OC

OPTICA cervantes



24 & 25 DE NOVIEMBRE

# BLACK

# Friday

# DOSxUNO\*

## TE LLEVAS 2. PAGAS 1.

\*Oferta válida para todas las marcas en exposición. A elegir entre 2 gafas de sol o 2 gafas oftálmicas, no intercambiables. Será gratis la gafa de menor valor. No acumulable a otras promociones. Oferta válida del 24 al 25 de noviembre.

# ¿POR QUÉ BOSTEZAMOS CUANDO VEMOS BOSTEZAR?

No importa si estás en el autobús, en el gimnasio o escuchando una importante charla de trabajo: si ves a alguien bostezar, a ti se te abre la boca inmediatamente. Es posible que estés cansado o que hayas dormido mal, pero, a veces, la razón de tu bostezo es únicamente que lo estás viendo aunque sea en una foto, o en un vídeo o, incluso, que estás oyendo hablar de ello. ¡Muy fuerte!

## Cuestión de neuronas

El bostezo es contagioso, se dispara involuntariamente cuando observamos a otra persona hacerlo. Un equipo de expertos de la Universidad de Nottingham explica que el bostezo es un fenómeno de imitación involuntario posible gracias a las neuronas espejo y a la hiper-excitabilidad de las áreas motoras del cerebro, responsables de los movimientos de las diferentes partes del cuerpo.

## ¡Cuanto menos puedes bostezar, más ganas tienes!

El equipo monitorizó con EMT a treinta y seis adultos viendo vídeos en los que se mostraba a otro individuo bostezando. Los participantes recibieron instrucciones de resistir bostezos o bostezar libremente, y fueron grabados en vídeo para poder contabilizar sus bostezos o bostezos sofocados.

Para predecir la propensión al bostezo contagioso entre los participantes, los científicos cuantificaron la excitabilidad cortical motora y la inhibición fisiológica para cada uno de ellos. Tal y como declararon a la revista *Current Biology* “Nuestro estudio demuestra que las instrucciones para resistir el bostezo aumentan la necesidad de bostezar y alteran la forma en que se expresan los bostezos (es decir, bostezos completos versus sofocados), pero no alteran la propensión individual al bostezo contagioso”.

Si quieres saber más sobre bostezos contagiosos, te recomendamos ver esta charla TED: [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=4&v=4NpG4F9yq00](https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=4NpG4F9yq00)

## Otras razones para bostezar

La falta de sueño o el cansancio acumulado suelen ser las principales causas del bostezo, por eso bostezamos más a primera hora del día, cuando nos acabamos de levantar, y a última hora de la noche, cuando nos vamos a acostar.

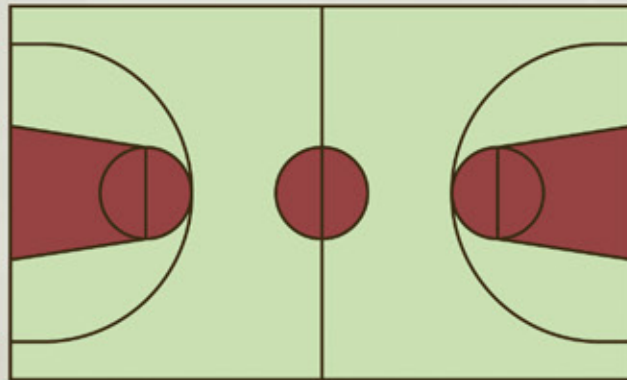
Sin embargo, los bostezos no están siempre asociados al cansancio. Un equipo de científicos de la Universidad de Albany (Nueva York, EE.UU.), sostiene en un estudio, que el bostezo sirve para refrigerar el cerebro, aportándole un extra de oxígeno, favoreciendo de este modo la concentración.

Esta es la razón de que, en momentos de mucho estrés (antes de una prueba o examen), veamos a los atletas y a los estudiantes abriendo la boca. Algunos animales, como los leones, bostezan cuando están en una situación que requiere toda su atención: cuando van a comer o van a buscar comida.





# 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**



**TOM FORD**





DESCÚBRELAS EN OC



**OPTICA cervantes**

