

Newsletter  
2018 n°64

**ENERO**

**OC**  
OPTICA CERVANTES





# MUNDIAL DE WINDSURF JUNIOR PWA VÍCTOR FERNÁNDEZ CENTER ALMERIMAR PATROCINADO POR OC

**O**s traemos el video de la 1ª Prueba del Campeonato del Mundo Junior PWA World Tour Windsurfing y del Circuito Español de Fundboard CFEF, en el Centro de Windsurf Víctor Fernández Center.

Éxito de participación en el mundial de Windsurf Junior PWA Víctor Fernández Center Almerimar. Almerimar se confirma como uno de los destinos de windsurf más importantes del mundo.

Windsurfistas de más de siete países completan los 14 niños y niñas del Club Víctor Fernández y 3 del Club Mar Azul.

La primera edición organizada por el Club Víctor Fernández del Mundial de Windsurf Junior de la PWA y del Campeonato de España CEF, ha sido todo un éxito de participación con más de sesenta windsurfistas de primer nivel y de diferentes nacionalidades han competido en la modalidad olas.

Ha tenido lugar del 2 al 5 de enero en el Víctor Fernández Center situado en la playa de Almerimar y se han celebrado dos competiciones la primera prueba del circuito del campeonato de España CEF en las modalidades olas y slalom, prueba que volverá a playa ejidense en el mes de abril para la clásica Culoperro.

Además de la primera prueba del Mundial de Windsurf Junior PWA que continuará en Gran Canaria y Tenerife durante el periodo estival.

La semana comenzó con un clima primaveral a la espera del viento, oportunidad para que los competidores realizaran diferentes actividades acuáticas como deportivas en el centro.

El último día, en la víspera de Reyes, llegó la hora de competir con la entrada de las olas y el fuerte viento de Poniente, unas condiciones que impidieron la competición de slalom, pero ideales para la modalidad de olas que se disputó íntegra y en todas sus categorías, tanto del mundial junior como del campeonato de España CEF.

En este último, fue el propio Víctor Fernández (E-42) quién consiguió la victoria.

No siempre es fácil conseguir condiciones para competir, pero este tipo de eventos va más allá que la propia competición, pues se convierte en un punto de convivencia entre niños y niñas apasionados por este deporte, y que se verán las caras en las próximas pruebas nacionales e internacionales por todo el mundo.

En cuanto a la participación, del Club Víctor Fernández han competido 14 niños y niñas, mientras que del Club Windsurf Mar Azul han sido tres, sin duda, una gran noticia para El Ejido que puede presumir de una gran cantera de windsurf.

Además, los resultados han sido favorables pues se han conseguido posiciones de podio importantes de cara al mundial que continuará en julio en Gran Canaria y acabará en agosto en Tenerife.

Es el caso del ejidense José Antonio Casanova (E-442), que en la categoría de hasta 17 años, ha logrado la victoria en el mundial junior de olas de la PWA y se coloca líder de la clasificación general de cara a la siguiente prueba en Pozo Izquierdo (Gran Canaria), residencia de Marino Gil (E-959) segundo clasificado.

De esta forma se prevé una lucha muy bonita entre ambos riders por el primer título mundial junior.

Paradójicamente han intercambiado sus posiciones en el Campeonato de España CEF donde Marino ha quedado por delante de José Casanova y lidera dicha clasificación nacional.



**V**ictor Fernández: "Estamos muy contentos y trabajando para poder celebrar la prueba de 2019"

El propio Victor nos cuenta sus impresiones tras la competición, "organizar un campeonato de este tipo tiene mucho trabajo previo, pues sacar adelante una prueba de garantías, no es fácil ya que hay familias que han viajado desde muy lejos -hay de hasta siete países diferentes-, y en total han sido 34 competidores en modalidad junior tanto en femenino y masculino".

"Es el primer campeonato organizado por nuestro Club Víctor Fernández y sin la ayuda de los patrocinadores, el Ayuntamiento de El Ejido y el equipo que ha colaborado en sacar esto adelante hubiese sido imposible", afirma el campeón del mundo.

"Llevamos desde hace tres meses preparando todo, y son muchas cosas las que hay que organizar para que los competidores cuando vengan estén lo más a gusto posible.

Pero ya estamos preparando todo para el próximo año, esperamos que coincida en las mismas fechas ya que son fechas de vacaciones para los niños y puedan participar de la forma más cómoda.

Además, el viento suele soplar fuerte en esta fecha y suele traer olas como se ha demostrado este año. Así que esta prueba más la de Culoperro confirman que Almerimar es un lugar importante para el windsurf"

Hemos tenido unos 14 participantes de nuestro Club, y tres del Club Mar Azul, y estoy muy contento por todos, además en la categoría de hasta 17 años ha ganado José Antonio Casanova y va primer del mundial junior y hemos conseguido varios puestos muy importantes de cara al mundial que seguirá en julio en Gran Canaria y acabará en agosto en Tenerife.

Por lo tanto, "para mí es un honor organizar este tipo de eventos sobre todo para los más pequeños, pues mi objetivo es transmitir toda mi experiencia tanto dentro como fuera del agua, de este este deporte que me lo ha dado todo y así ayudarles para que algún día puedan llegar a ser buenos riders".





# OPTICA CERVANTES PATROCINADOR OFICIAL DEL **PLAS [TIC]** FESTIVAL

Para nosotros en un orgullo seguir promoviendo actividades de ocio y cultura en El Ejido.

Germán López Cuellar (gerente de Optica Cervantes)

El pasado 10 de enero a las 10 de la mañana en la sala B del Auditorio de El Ejido la concejala de cultura del Ayto. de El Ejido, Julia Ibáñez junto a Adrián Buendía y Abel Fernández, presentaban el el cartel oficial del próximo Plastic Festival.

**VIVA SUECIA  
VARRY BRAVA  
ME & THE REPTILES  
BRAVO FISHER!  
GALAXINA  
THE REAL ME  
TOÑO**

SÁBADO 21 / 04 / 2018, 17:00H  
TERRAZA DEL CÍRCULO CULTURAL Y RECREATIVO DE EL EJIDO

Organiza y produce: TACKGANG  
Colabora: Área de Cultura del Excmo. Ayuntamiento de El Ejido, Optica Cervantes, Estrella de Levante y Fresgestin Portal Inmobiliario.

# PLAS



nace para cubrir la histórica carencia de acontecimientos culturales enfocados de forma cuidada en el municipio.

El Ejido, con 85.961 habitantes, es uno de los municipios de referencia en la provincia en multitud de aspectos, pero es sin lugar a dudas (centrándonos en los datos del padrón municipal a 01/01/15) uno de los municipios más jóvenes de la provincia con 66.220 habitantes en la franja de edad entre los 0 y los 45 años (el público objetivo de nuestro proyecto).

Con anterioridad El Ejido contó con diferentes eventos que le hicieron, por méritos propios (población, colaboración de las administraciones, ubicación, clima...), situarse dentro del circuito de festivales en un lugar envidiable. Todos recordamos la aceptación y éxito de festivales como Ola Festival, Natural Música Festival o Creamfields.

Teniendo en cuenta estos aspectos y la inexistencia de oferta similar en la provincia, y más en concreto con los municipios limítrofes (que bien si cuentan con apoyo y festivales “estándar” como “Juergas Rock” en Adra o “Pulpop” en Roquetas de Mar), **PLASTIC** propone un acontecimiento único, novedoso y necesario.

Único y novedoso por que la producción del evento en si, se hará de tal forma que el evento será el referente. Animación, diseños y visuales interactivos son uno de los pilares fundamentales. Un recinto diferente donde los asistentes puedan disfrutar de la música y el resto de espacios que ofrece **PLASTIC**.

Necesario por la carencia de eventos de este tipo en El Ejido. Tras una primera edición de **PLASTIC** (Marzo 2017) que fue todo un éxito, consiguiendo agotar entradas y llenar una de las discotecas mas grande de El Ejido.

Para su segunda edición **PLASTIC** pretende dar un salto tanto en producción como en afluencia de publico.

ORGANIZA Y PRODUCE: **TACK GANG**

Osada, descarada e ilusa:

Unión de inquietudes, necesidades y sueños, en forma de colectivo y organización multidisciplinar, que usa sus capacidades técnicas, artísticas y de gestión, como vehículo para ayudar a crear, editar, enseñar, y finalmente intercambiar y compartir aquello que una vez fue un sueño. Para ello, T.A.C.K. GANG se ha estructurado en distintas áreas, que van desde la Producción (Diseño, Arte, Música, Literatura, Eventos.....), la Edición (Net Label, Fanzine, Revista On line,...) hasta la gestión y organización de Agendas mediante Oficina y Booking de Artistas y Creadores. <https://www.facebook.com/tackgang/>

# PLAS

# TIC



# VIVA SUECIA VARRY BRAVA

ME & THE REPTILES - BRAVO FISHER!  
GALAXINA - THE REAL ME - TOÑO - JUANPOPP - LO.LI.TA. DJS

**SÁBADO 21 / 04 / 2018 17:00H**  
TERRAZA DEL CÍRCULO CULTURAL Y RECREATIVO DE EL EJIDO

[www.plasticfestival.com](http://www.plasticfestival.com)



*Fresgestin*.com  
PORTAL INMOBILIARIO



## PUNTOS DE VENTA

### EL EJIDO

Área de Cultura  
Optica Cervantes  
MVCHX Estudio  
Miriam Moreno  
Las Pepas  
Ambient Iluminación  
La Conserva  
Peluquería Deep Blue  
Proyectoke  
Floristería Cuadrado  
Peluquería Jesús Moreno  
Estanco Avda. Juan Carlos I

### ONLINE

Wegow  
<https://www.wegow.com/festivales/plasticfestival/>

### DALÍAS

La Faena

### BERJA

Tándem

### ALMERÍA

Love and Riot Tatto  
Discos La Caverna

### GRANADA

Coroboro Estudio

¡Nuestro gato no para de mover la pata!



**PLAS**

**TIC**

#lovamosabailar

**PLAS**  
**TIC**

**#lovamo**

**OC**  
OPTICA CERVANTES





**osabailar**

# Chloé



DESCÚBRELAS EN OC



**E**l placer que sentimos al ingerir un alimento que nos gusta (como el chocolate) se refleja en los ojos, más concretamente en la retina.

Esta es la principal conclusión de un estudio realizado por la doctora Jennifer Nasser, profesora asociada del departamento de Ciencias de la Nutrición en la Facultad de Enfermería y Profesionales Médicas de la Universidad de Drexel (Philadelphia), que ha realizado diferentes investigaciones sobre el chocolate y los sentimientos que desencadena. Para llevar a cabo este trabajo, Nasser y su equipo han usado una herramienta oftalmológica común llamada electroretinograma (ERG), capaz de medir, entre otras cosas, los niveles de dopamina en la retina.

## ¿Qué es la dopamina?

Es un neurotransmisor asociado con diferentes efectos relacionados con el placer que se producen en el cerebro, incluida la expectativa de recompensa. Pero la dopamina no está sólo en el cerebro: diferentes estudios han probado que cuando el nervio óptico se activa en respuesta a la exposición a la luz, este neurotransmisor también se libera en la retina.

Este nuevo trabajo de Nasser y sus colegas, sostiene además que las señales eléctricas en la retina son mayores cuando el destello de luz viene acompañado por un estímulo alimentario.

Para llevar a cabo su trabajo, el equipo de Nasser midió la respuesta a la dopamina que había en la retina en tres situaciones diferentes:

Cuando los participantes tenían en la boca un trocito de brownie de chocolate. Cuando los participantes habían recibido metilfenidato, un fármaco que induce una fuerte respuesta a la dopamina. Cuando los participantes ingirieron agua, tomada en este estudio como sustancia de control.

La mayoría de los participantes que formaron parte de este estudio tenían sobrepeso pero ninguno de ellos tenía trastornos alimenticios. Todos ellos ayunaron durante cuatro horas antes de hacer la prueba del ERG con el chocolate. La respuesta de la dopamina en las retinas de los participantes cuando consumían chocolate fue mucho mayor que la del metilfenidato y, por supuesto, que la del agua.



## Los ojos también responden al placer

Tal y como ha declarado Nasser: “Lo que hace que nuestro descubrimiento sea especialmente interesante es el hecho de que, hasta ahora, se creía que el sistema de dopamina del ojo funcionaba de forma aislada del resto del sistema de dopamina del cerebro”.

Hasta que se llevó a cabo este estudio, muchos expertos en retinografía sostenían que ingerir un alimento que estimule el sistema de dopamina del cerebro no tendría un efecto en el sistema de dopamina del ojo.

Dado que se trata de un trabajo a pequeña escala (participaron solo nueve personas), será necesario llevar a cabo más estudios que confirmen los resultados.

Tal y como ha declarado Nasser, si esta técnica es validada a través de investigaciones adicionales con mayor número de participantes, la prueba del ERG podría resultar útil para investigaciones y aplicaciones clínicas relacionadas con la adicción a los alimentos y la prevención de la obesidad. “Mi investigación adopta un enfoque farmacológico sobre la respuesta del cerebro a los alimentos. La comida es, al mismo tiempo, un modo de obtener nutrientes y un modo de obtener placer.

El exceso de calorías es un efecto secundario en todo esto. Mi objetivo es maximizar el placer y el valor nutricional de los alimentos, pero minimizar los efectos secundarios. Y, para conseguirlo, estoy investigando herramientas fáciles de usar”. Ahora ya lo sabes, cuando algo te gusta, las retinas de tus ojos reflejan esta sensación de placer liberando dopamina.

# Adictos al chocolate:

**¡vuestros ojos os delatan!**



# La belleza está en el blanco de los ojos

Dicen que la belleza está en los ojos del que mira pero un nuevo estudio revela que también está en los ojos del “mirado”. Una investigación publicada en *Ethology* y, también, en la agencia de noticias científicas *EurekAlert*, sostiene que las personas que tienen los ojos rojos se consideran tristes y menos atractivas que aquellas que tienen la esclerótica blanca. De acuerdo con el autor del estudio, Robert R. Provine, de la Universidad de Maryland, en el condado de Baltimore, “Desde siempre, los ojos rojos o ‘inyectados en sangre’ han ocupado un lugar en los diagnósticos médicos y en la cultura popular. Hemos realizado este estudio para saber si esta circunstancia también influye en el comportamiento y las actitudes cotidianas de quienes los ven y, también, si generan percepciones de atracción o rechazo”.

## Los ojos se enrojecen por causas biológicas y emocionales

Los ojos inyectados en sangre se producen cuando los pequeños vasos sanguíneos de la esclera o esclerótica, normalmente blanca, se agrandan y se congestionan con sangre, haciéndose más visibles. El enrojecimiento de la esclerótica es un signo del estado emocional y/o biológico de una persona. Los ojos rojos pueden deberse a una alergia, a un contagio por virus o bacterias, a haber pasado mucho tiempo forzando la vista (fatiga visual) o, también, a haber estado llorando. “Si te encuentras con un amigo que tiene los ojos inyectados en sangre, dudarás si ha estado llorando o si lo que le pasa es que tiene una conjuntivitis o algo parecido. Los comentarios que hace la persona que tiene los ojos rojos, que aluden a que debe cuidarse más o buscar ayuda, sugieren que los ojos rojos provocan sensaciones de incomodidad”, afirma Provine.

En este trabajo, la primera prueba empírica para descubrir las percepciones y las implicaciones conductuales de los ojos rojos, el equipo de Provine evaluó a 208 estudiantes voluntarios de la Universidad de Maryland. El grupo de participantes estaba compuesto por 93 hombres y 115 mujeres, con una edad promedio de 20.6 años. A todos ellos se les mostraron 200 imágenes de ojos, la mitad con esclerótica blanca y la mitad con la esclerótica teñida de rojo mediante procesamiento digital de imágenes. Los participantes tuvieron que responder a preguntas sobre qué les sugerían las imágenes vistas, si esas personas parecían estar sanas, alegres, tristes, etc. Los resultados revelaron que las personas con los ojos enrojecidos tenían aspecto de estar tristes, resultaban menos sanas y menos atractivas que las que tenían los ojos más blancos.

## Los humanos: los únicos primates con ojos rojos

Este es el primer estudio que demuestra que el enrojecimiento de los ojos es percibido como una señal de emoción. Según sus resultados, los seres humanos somos la única especie que usa la coloración del ojo como indicador de salud o emoción. Esto se debe a que otros primates carecen del fondo de esclerótica blanca necesario para hacer visible la conjuntiva enrojecida.

El color de la esclerótica proporciona incluso a los observadores casuales y no entrenados una estimación rápida del estado emocional y de salud de un individuo, y las calificaciones de atractivo del estudio sugieren que esta información sí influye en nuestro comportamiento. “Los estándares de belleza varían según las culturas, sin embargo, la juventud y la salud siempre están de moda porque están asociadas con la aptitud reproductiva. Rasgos como el cabello largo y lustroso y la piel lisa o sin cicatrices son señales de juventud y ofrecen a quien las ve pistas sobre la salud.

Los ojos claros se unen a estos rasgos como un estándar universal para la percepción de la belleza y una señal de salud y aptitud reproductiva. Según este descubrimiento, las lentes Crizal Prevencia o Eyezen, de Essilor, que protegen a los ojos de la fatiga visual, podrían considerarse productos de belleza.



# Cuida tus ojos en invierno

Hace pocos días que hemos inaugurado el invierno. Tenemos por delante tres meses de frío para los que hay que estar “visualmente” preparado. Al igual que la piel, los ojos son unos órganos que están muy expuestos a las condiciones ambientales; les afectan las temperaturas extremas, la sequedad, la contaminación, el frío, la luz... Durante el invierno, los ojos pueden sufrir en exteriores y, también, en el interior ¿Quieres saber cómo protegerlos?

## Mima tus ojos en exteriores

Las principales condiciones ambientales que suponen un riesgo ocular durante estos meses son el frío, el viento y el sol. En invierno, las temperaturas son bajas y, con frecuencia hace viento. Estas circunstancias favorecen la sequedad del ambiente. Tus ojos se defienden de ellas gracias a los párpados, que ayudan a conservar una temperatura óptima para su buen funcionamiento, y a las lágrimas, que mantienen su superficie correctamente lubricada. Sin embargo, esta protección natural puede no ser suficiente para impedir la aparición de una molesta sequedad ocular.

Contrariamente a lo que muchos pueden pensar, la luz solar también es peligrosa en invierno para los ojos. La radiación UV alcanza la tierra en los días nublados y más del 90% de estas emisiones perjudiciales pueden atravesar las nubes poco densas. Si haces deporte de montaña en estas fechas, debes saber, además, que la radiación UV aumenta en un 4% por cada 300 metros de incremento de la altitud.

Para protegerte del sol, el frío y el viento propio de esta estación, es fundamental que salgas siempre a la calle con unas buenas gafas de sol, incluso en los días nublados. El óptico-optometrista de **Essilor** te podrá aconsejar sobre qué tipo de lentes son más adecuadas en tu caso. Si conduces con frecuencia, por ejemplo, es posible que te recomiende unas polarizadas **Xperio** o **Costa**, que mantienen a tus ojos a salvo de deslumbramientos. Si te gusta ir a la montaña los días soleados, pregúntale por las espejadas de **Essilor**, que cuiden tus ojos del sol y de sus reflejos sobre la nieve.



# GUCCI



GUCCI GG 0214S



DESCÚBRELAS EN OC



# Todo lo que debes saber sobre gafas premontadas: **¿son buenas o malas para la vista?**

Las gafas premontadas son aquellas cuyas lentes tienen una graduación preestablecida (la misma en las dos), es decir, que no ha sido obtenida tras realizar a la persona un examen visual individual. Las gafas premontadas empezaron a comercializar hace aproximadamente 30 años, con el objetivo de solucionar urgencias puntuales, en ningún caso fueron ideadas para usarse de forma habitual, ni durante muchas horas seguidas.

Pese a que sólo pueden comercializarse en establecimientos sanitarios, ópticas o farmacias, se encuentran habitualmente en diferentes tipos de tiendas como bazares, gasolineras, librerías o supermercados. Sus diseños pueden ser muy atractivos y su precio suele ser muy económico, por lo que algunas personas las consideran, de manera errónea, una opción ideal como equipo visual habitual.

De acuerdo con declaraciones de Salvador Alsina, presidente de Visión y Vida, "Los datos del Libro Blanco 2013 revelan que menos de 300.000, de los 7 millones de premontadas vendidas al año en España (aproximadamente el 4,3% de la venta), se realiza por el canal óptico".

Como suelen comprarse sin asesoramiento de un profesional de la visión, el usuario tiende a escoger una graduación más alta de la necesaria, adquiriendo más bien "lupas" que "gafas". Usarlas habitualmente puede ocasionar problemas de salud como cefaleas, lagrimeo, dificultades para calcular las distancias, fatiga visual, aumento de ametropía o presbicia y patologías visuales más graves.

## La importancia de cuidar la visión de cerca

En los últimos años se ha incrementado en gran medida el uso de móviles, ordenadores y tablets, lo que ha producido importantes cambios en las necesidades visuales. Así, en la actualidad, la visión de cerca resulta imprescindible para un mejor y seguro desarrollo de nuestras actividades diarias y cotidianas.

Con el objetivo de concienciar a la población sobre la importancia de utilizar equipamientos ópticos que se adecúen a las necesidades visuales de cada persona, la Facultad de Óptica y Optometría de Tarrasa (FOOT) de la Universidad Politécnica de Catalunya, con la colaboración de Endesa y el apoyo de la asociación Visión y Vida, han llevado a cabo el estudio "El estado de la visión próxima en el trabajo y el ocio". Tal y como ha declarado Javier Cañamero, Presidente Honorífico de Visión y Vida y artífice del estudio, "era necesario tener un punto de partida sobre el que trabajar en el campo de la visión próxima. El cambio de nuestro ritmo de vida, las horas que se emplean ante las pantallas, la lectura o los dispositivos móviles, hacen imprescindible conservar y cuidar nuestra visión próxima".

Por su parte, Aurora Torrents, vicedecana de la FOOT subraya que "en España, más de 17 millones de personas sufren presbicia o vista cansada. La solución es el uso de gafas progresivas o monofocales para vista próxima. Sin embargo, se está generalizando el uso de las gafas premontadas como solución, cuando no es el equipamiento que corrige este defecto visual". Añade además que "los usuarios de gafas premontadas no alcanzan la misma calidad de visión que aquellos que llevan equipamientos personalizados, debido a factores como la distancia interpupilar, las diferencias de graduación entre ambos ojos o el astigmatismo, que no es corregido por este tipo de gafas.

En el estudio participaron 507 trabajadores de Endesa, (345 hombres y 159 mujeres), 392 de los cuales usaban gafas de manera habitual y tan sólo 50 de ellos eran usuarios de lentes de contacto. El 68% de la muestra eran usuarios de gafas que no usaban nunca lentes de contacto y tan sólo el 22% de los participantes no necesitaba utilizar ninguna compensación óptica.

Tras analizar los datos los investigadores confirmaron que los participantes que usaban premontadas:

• No alcanzaban la misma calidad de visión que los que usaban gafas que tenían la graduación personalizada. Si estos datos se extrapolan al total de la población española, más de 6 millones de usuarios de premontadas tiene dificultades de visión debido al astigmatismo, 4 millones debido a su anisometropía y más de 7,5 millones debido a su distancia interpupilar.

• Utilizaban una compensación mayor de la necesaria, lo que se conoce como “hipercorrección”, una práctica que favorece la aparición de cefaleas, dolores cervicales y agrava la ametropía y la presbicia.

• Las mujeres que usan premontadas sufren más por el uso de gafas premontadas ya que, debido a su distancia interpupilar, tienen más efecto prismático. Respecto a este tema, los profesionales de Visión y Vida recomiendan:

• Incrementar la frecuencia de revisiones visuales para asegurar una mayor agudeza visual y mitigar molestias frecuentes como el picor de ojos, la fatiga o la sensación de arenilla.

• La gafa premontada (producto sanitario clase I) debe requerir, por ley, la adaptación individualizada para cada usuario, como ocurre con el resto de equipamientos ópticos.

• Los profesionales de la salud visual y las instituciones deben lanzar campañas informativas para dar a conocer los riesgos asociados a un mal uso de las gafas premontadas.



# GUCCI



GUCCI 0105S



DESCÚBRELAS EN OC

# GUCCI



GUCCI 0105S



DESCÚBRELAS EN OC

## Salud visual en el Mundo. México: la mitad de la población necesita gafas

De acuerdo con los datos del estudio “Errores de refracción entre niños, adolescentes y adultos que asisten a clínicas oculares en México”, realizado por la organización “Salud Digna”, del que se ha hecho eco recientemente la web de Vision Impact Institute (VII), la organización sin ánimo de lucro de Essilor, más del 59% de la población de mexicana sufre errores de refracción no corregidos. La miopía es el error refractivo más común de todos ellos, afectando una media del 24.8% en todos los grupos de edad.

### Los errores refractivos en México.

Este estudio se ha realizado en 14 estados de México. En él han participado 676 856 pacientes de clínicas de optometría con edades comprendidas entre los 6 y los 90 años. Los datos han sido recogidos en los años 2014-2015. De acuerdo con los resultados, la proporción de errores refractivos entre los participantes fue la siguiente: hipermetropía 21.0%, miopía 24.8% y astigmatismo 13.5%.

El número de personas sin errores refractivos o emétopes fue del 40.7%. Al observar los errores refractivos por grupos de edad, el estudio reveló lo siguiente:

- La miopía era el error de refracción más común y su frecuencia aumentaba en la población joven de edades comprendidas entre los 10 y los 29 años.
- El porcentaje de hipermetropía era mayor entre la población que se encontraba de los 40 a los 79 años.
- El astigmatismo; por su parte, mostró una tendencia decreciente con la edad: se registró un 19,7% de este error refractivo entre los niños de 6 años y un 10,8% en las personas de 90 años.
- Los investigadores descubrieron también que los errores refractivos ascendían al 60%, en la población mayor de 50 años.
- La proporción de cualquier error de refracción clínicamente importante fue mayor en el grupo formado por hombres (61.2%) que en el formado por mujeres (58.3%).

El óptico-optometrista tiene un papel fundamental en la sociedad

Kristan Gross, directora general ejecutiva de Vision Impact Institute, ha expresado su opinión sobre este estudio en un reciente post. De acuerdo con sus declaraciones, la investigación realizada en México pone de manifiesto, una vez más, la importancia de diagnosticar los errores refractivos a una edad temprana.

“El 63% de los problemas visuales de los niños de 0 a 15 años que hay en el mundo se podría corregir, simplemente, con unas gafas graduadas. Los errores visuales refractivos son la principal causa de discapacidad visual en el mundo y la segunda causa de ceguera. ¡El 80% de los casos de discapacidad visual se puede corregir con gafas a cualquier edad!”, afirma Gross.

La experta destaca también que a veces, los especialistas en salud visual descuidan los errores refractivos a favor de enfermedades oculares más importantes. “Es necesario hacer un mayor hincapié en la importancia de llevar a cabo revisiones visuales en todos los niveles del sistema de salud, especialmente en el nivel primario, en el que se brindan servicios a la comunidad.

Las clínicas como Salud Digna están rompiendo barreras para la atención permitiendo a la población el acceso a profesionales de la visión en comunidades locales a un bajo coste. Al integrar la atención oftalmológica en la atención médica general de sus pacientes, están cambiando la forma en que México ve el mundo, paciente por paciente. A medida que buscamos cambiar el panorama de la visión saludable a lo largo de la vida, debemos trabajar para garantizar que los beneficios de la refracción, la corrección y la protección visual se reconozcan como prioridades en la atención médica”.

Más de la mitad de la población mexicana tiene problemas visuales. De acuerdo con Kristan Gross, directora general ejecutiva de Vision Impact Institute, las revisiones visuales en la infancia y tener una atención visual accesible para la población, son dos pilares fundamentales para mejorar la salud visual en cualquier país.



# SÍNDROME DE OJOS SECOS

El síndrome del ojo seco (queratoconjuntivitis seca) afecta, principalmente a las personas mayores. Es bastante común y fácil de tratar.

## ¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE OJO SECO? OJOS SECOS E IRRITADOS

El síndrome del ojo seco o la queratoconjuntivitis seca, es una causa común de irritación ocular.

## CUALQUIERA PUEDE PADECER OJO SECO

Aunque es una afección que puede aparecer a cualquier edad, suele ser más frecuente en personas mayores, ya que las glándulas lacrimales se vuelven menos productivas con la edad.

¿Qué es el síndrome de ojo seco? Al parpadear, cada párpado extiende una película lacrimal en la parte frontal de los ojos, manteniéndolos lubricados. Los ojos se secan cuando existe un problema con la película lacrimal. El síndrome del ojo seco no ocasiona daños permanentes en la vista.

## ¿CÓMO DETECTARLO?

Por lo general, es un problema que afecta a los dos ojos. Además de la sensación de sequedad, puede ocasionar enrojecimiento e irritación, sensación de quemazón o de tener arenilla en el interior del ojo. En algunas ocasiones, quienes lo padecen presentan un ligero desenfoque de la visión o sensibilidad a la luz. A veces, también, sienten que los párpados se les queden pegados al despertar. Los usuarios de lentes de contacto pueden sentir una gran incomodidad cuando padecen ojo seco.



## ¿QUÉ LO PRODUCE?

Determinados factores favorecen la aparición del síndrome del ojo seco. Algunos medicamentos producen esta molestia como efecto secundario. La artritis y otras enfermedades pueden causar sequedad ocular. Las personas con problemas de tiroides presentan a veces dificultades para cerrar los ojos completamente, incluso cuando duermen.

La exposición al aire acondicionado, calefacción central o mucho viento. Problemas en los párpados debidos a una lesión ocular. Inflamación de los párpados (blefaritis).  
Uso de lentes de contacto.

## TRATAMIENTO DEL SINDROME DEL OJO SECO

El síndrome del ojo seco puede ser tratado con lágrimas artificiales (gotas o gel) o crema para los ojos. En la farmacia existen multitud de soluciones para combatir el ojo seco y, aunque pueden conseguirse sin receta, es recomendable consultar con un especialista de la visión antes de empezar a usar alguno de ellos. Los usuarios de lentes de contacto deben usar productos compatibles para las mismas.

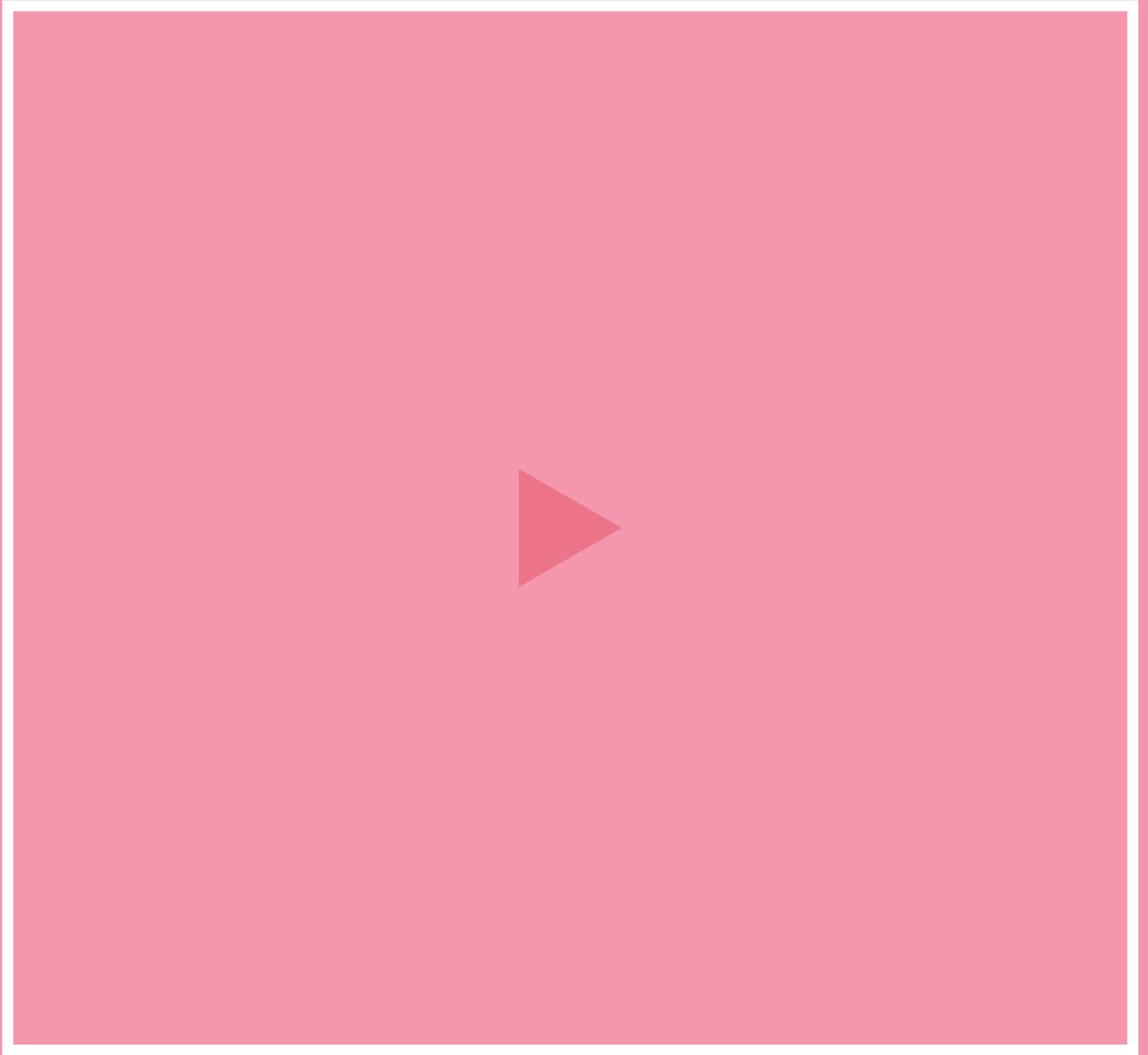
Estos medicamentos sin receta suelen resolver los problemas de ojos seco en, aproximadamente, una semana y, normalmente, no presentan complicaciones. Si los síntomas persisten, es recomendable ir al médico o consultar con un profesional de la visión para comprobar que esta molestia no es síntoma de un problema serio.

# TOM FORD



DESCÚBRELAS EN OC





PLAS

TIC



#lovamosabailar

**OC**

**OPTICA cervantes**

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