

Newsletter  
2018 n°65

**FEBRERO**

**OC**  
OPTICA CERVANTES





*"Elijo Varilux porque la vida es para verla a todas las distancias"*

**Paz Vega**  
#viverla

**VARILUX**  
SOLUTIONS

VARILUX  
SOLUTION  
DRIVE

VARILUX  
SOLUTION  
SUN

VARILUX  
SOLUTION  
DIGITAL

**DISFRUTA  
EL DOBLE**  
CON VARILUX SOLUTIONS

**TU 2º PAR**  
DE LENTES PROGRESIVAS  
**INCLUIDO**

\*Datos de Euromonitor 2016. Valor de venta según PVPR (Precio de Venta al Público Recomendado) en las categorías de lentes para gafas y marcas de lentes progresivas.



DESCÚBRELAS EN OC

*#viverla*

**OC**

OPTICA CERVANTES

# ¿PREPARAD@ PARA TU DEPORTE DE INVIERNO?

**Cuando subimos a la sierra a disfrutar de los deportes de nieve no podemos olvidarnos de proteger de manera especial nuestros ojos. Al igual que nos protegemos del frío con el mejor equipo hay que tener en cuenta que nuestros ojos pueden sufrir graves daños y debemos utilizar la mejor protección.**

Los daños que podemos sufrir si no llevamos las gafas adecuadas son conjuntivitis, queratitis, cataratas o lesiones de la retina, provocadas principalmente por la radiación ultravioleta, la suspensión en el aire de cristales de hielo o reverberación atmosférica.

Es importante saber que la nieve refleja el 80% de la luz solar mientras que la arena solo lo hace un 10% y la proporción de rayos ultravioletas en la luz solar aumenta un 10 por ciento cada mil metros de altitud.

Además en la montaña hay menos contaminación de partículas en suspensión en el aire por lo que los efectos de la radiación ultravioleta es mucho mayor que en la ciudad o la playa por lo que es aún más importante proteger los ojos en invierno en la nieve que en verano.

Si normalmente es necesario utilizar la protección ocular, en la nieve debemos cuidar aún más la protección de los ojos, así que, no esperes a llegar a la montaña para comprar tus gafas.



# AHORA 50% DE DESCUENTO

V I S I T A N O S

Ahora disfruta de un 50% de DESCUENTO en gafas y cascos de las mejores marcas para practicar tu deporte de invierno favorito. ¡Te esperamos!

# OC

OPTICA CERVANTES



## Papá, ¿y si **soy daltónico**?

Aprender los colores no es tarea fácil; exige al cerebro del niño coordinar la información visual, con la memoria y la capacidad verbal ¡Todo un reto! Es habitual, por tanto, que los pequeños tengan problemas para saber si una manzana es roja o si la bicicleta de su hermano es azul. En algunas ocasiones, estas dificultades van más allá de la evolución cognitiva y, lo que pasa, es que el niño tiene un problema visual para diferenciar los colores, conocido como daltonismo.

## Daltónicos y daltónicos...

El daltonismo toma su nombre de su descubridor John Dalton (1766-1852), naturalista, químico, matemático y meteorólogo británico. Ocurre cuando los conos, las células fotorreceptoras de la retina, encargadas de captar la información del color, no están o no tienen un funcionamiento óptimo. Existen tres tipos de daltonismo, en función de la causa que los produce. Acromático o monocromático.

La persona que lo padece ve únicamente en blanco y negro. Esto significa que en su retina no hay conos (o que éstos no funcionan adecuadamente) y que la única información visual que llega a su cerebro es la enviada por los bastones, las células fotorreceptoras de la retina sensibles a los cambios de luz, encargadas de permitir la visión en condiciones de poca luminosidad. Es un daltonismo poco común y el más severo de todos.

Dicromático. Ocurre cuando, el lugar de tres tipos de conos, la persona tiene sólo dos, o tiene los tres, pero uno de ellos no funciona como debería. Dependiendo de qué tipo de cono falta o falla, existen tres subtipos de daltónicos dicromáticos:

Protanopes: deficiencia de color rojo

Deuteranopes: deficiencia de color verde.

Tritanopes: deficiencia de color azul.

Tricromático. Los daltónicos tricromáticos tienen los tres tipos de conos, pero perciben los colores alterados. Se trata del daltonismo más usual de todos.

## ¿Es mi hijo daltónico?

Detectar cuanto antes si tu hijo es o no daltónico evitará posibles problemas en algunas facetas del aprendizaje. Los datos que te ofrecemos a continuación te ayudarán a descartar o no esa posibilidad:

Se transmite genéticamente. Si hay daltónicos en la familia, las probabilidades de que tu hijo lo sea son mayores que si no los hay.

En la mayoría de las ocasiones, las mujeres transmiten este defecto visual y los hombres lo heredan.

Los hijos de un hombre daltónico no heredan este defecto visual, sin embargo, sus nietos varones tienen 50% de posibilidades de padecerlo.

Los hijos varones de una mujer daltónica sí adquieren esta dificultad visual.

Es mucho más frecuente en niños que en niñas. El 1,5 % de los hombres es daltónico frente al 0,5 % de las mujeres. Esto se explica porque la transmisión genética del daltonismo está ligada al cromosoma X, por lo que las mujeres, al tener dos, son menos propensas a padecerlo.

## Jugando con colores

Estas cuatro actividades te ayudarán a saber si tu hijo tiene algún problema para distinguir los colores.

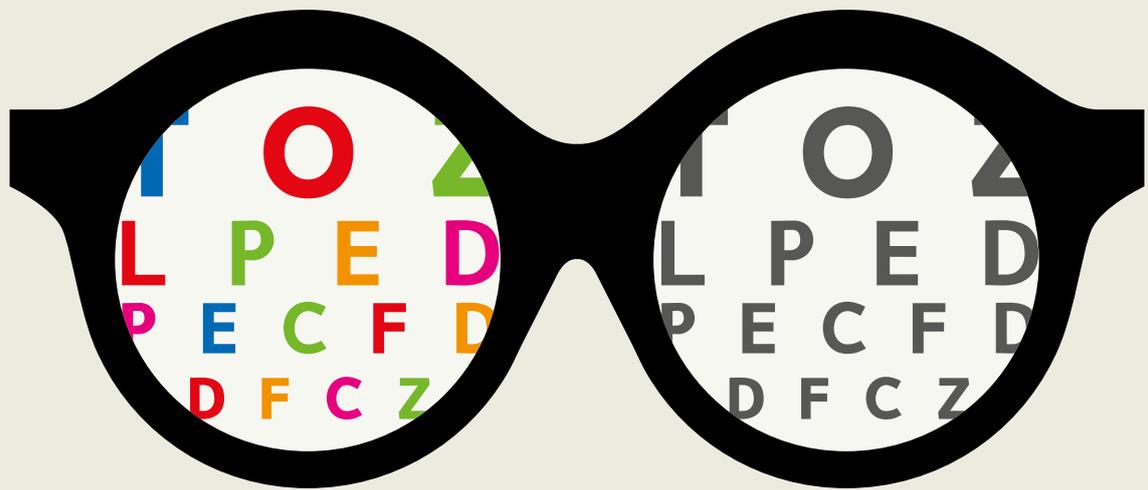
Si es muy pequeño para saber el nombre de los colores, ponle delante un grupo de objetos de dos colores diferentes (coches rojos y coches marrones, por ejemplo), y pídele que los agrupe por colores.

Si ya sabe nombrar los colores, pídele que haga varios dibujos, cada uno de ellos con un color diferente. Después, pídele que los describa y te diga qué color ha usado cada vez.

Juega con él a "veo veo" y usad los dos el color del objeto elegido como primera pista.

Observa sus dibujos ¿Usa el verde para colorear el cielo y el rojo para pintar las copas de los árboles? Si crees que tu hijo es daltónico, pide cita con un experto de la visión quien, a través de sencillos test (como el de Ishihara o el de Farnsworth), te sacará de dudas. Detectar esta dificultad cuanto antes evitará al pequeño problemas en su aprendizaje.

# DALTONISMO



# DALTONISMO

# Preocupados por la exposición de los niños a las pantallas.

De acuerdo con la Guía 2017-18 de AIJU (Instituto Tecnológico especializado en juguete, producto infantil y ocio), centrada en las tendencias de juguetes y el juego en familia, el 77% de las familias están preocupadas por el excesivo tiempo que los niños pasan frente a las pantallas. Tal y como ha destacado María Costa, directora del departamento de consumidor infantil y pedagogía de AIJU, uno de los asuntos que más preocupa a las familias son las horas que los menores pasan frente a las pantallas, por sus derivaciones en riesgos asociados al comportamiento o desarrollo de los niños.

El 77% de las familias afirman estar preocupadas por la exposición de los niños a las pantallas, mucho en el 48% de los casos, y muchísimo en el 29% de los casos.

De acuerdo con los datos de este informe, más del 50% de los niños pasan un elevado número de horas delante de estos dispositivos. Otro dato alarmante sobre el abuso de los aparatos con pantalla entre los menores es que, entre los niños de 1 y 2 años, el móvil es utilizado de forma recurrente para ver vídeos de dibujos o canciones infantiles. La tablet es uno de los elementos más utilizados entre los niños de 1 a 12 años, mientras que el ordenador es el medio menos utilizado.

En palabras de María Costa “los padres y madres tienen un papel fundamental al ser los educadores y modelos de ejemplo e imitación, ya que los niños repiten lo que ven hacer a sus padres desde la más tierna edad y les estamos mostrando una continua utilización y sin límites de estos dispositivos”.

## La luz azul-violeta, especialmente peligrosa para los ojos infantiles

Aunque aún no ha pasado tiempo suficiente para determinar con exactitud los problemas que puede ocasionar el excesivo uso de pantallas en la infancia a largo plazo, existen estudios que apuntan que las pantallas son especialmente peligrosas para los ojos, ya que emiten una importante concentración de luz azul-violeta perjudicial.

En el año 2008, Essilor y el Instituto de la Visión de París, llevaron a cabo una investigación para evaluar los daños que produce la luz azul-violeta sobre los ojos. A través de ensayos in vitro en células de la retina (los primeros realizados por la industria oftalmológica), se midió la acumulación de un elemento fototóxico llamado lipofuscina. Los resultados dejaron claro que la incidencia de la luz azul-violeta incrementa la producción de lipofuscina y activa sus componentes fototóxicos, provocando daño celular a nivel de la retina y favoreciendo la muerte masiva de las células que la componen, una circunstancia que aumenta el riesgo de DMAE.

Los ojos de los niños, al tener el cristalino más transparente, son mucho más sensibles a la luz azul-violeta nociva. Por esta razón, es muy posible que las altas concentraciones de este tipo de luz que emiten las pantallas, sean especialmente perjudiciales para ellos.

## EssiKids, protección visual contra los peligros de la luz azul-violeta

Con el fin de ofrecer una protección visual extra, que proteja a los ojos infantiles de las emisiones de luz azul-violeta, Essilor ha lanzado EssiKids. Estas gafas, pensadas para niños de 3 a 12 años, combinan la tecnología de las lentes Airwear Crizal Prevencia, con monturas de moda. Están recomendadas para niños con errores refractivos (miopía, hipermetropía y astigmatismo) y, también, para aquellos que no tienen ningún problema visual, pero que pasan mucho tiempo delante de una pantalla.

Las lentes de las gafas EssiKids bloquean la luz azul-violeta que emiten en altas concentraciones los dispositivos con pantalla y, también, los rayos UV del sol. El 77% de las familias están preocupadas por el exceso de exposición a las pantallas de los menores. Es fundamental enseñarles a no hacer un uso abusivo de este tipo de dispositivos y, siempre que sea posible, proteger sus ojos con lentes que bloqueen los rayos nocivos de luz azul-violeta, como las que tienen las gafas EssiKids, de Essilor.



# essiKIDS™

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

EVITA LA LUZ AZUL NOCIVA DE LOS  
DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS



DESCÚBRELAS EN OC

# VARILUX®

VISIÓN NÍTIDA A CUALQUIER DISTANCIA INCLUSO EN MOVIMIENTO



LLÉVATELAS CON TRANSITIONS

CLARAS EN INTERIORES



OSCURAS EN EXTERIORES



CON TUS LENTES PROGRESIVAS

# VARILUX®

CON

# Transitions®

## TU 2º PAR DE LENTES DE REGALO

Consulta las condiciones de la promoción en el interior de la óptica.



DESCÚBRELAS EN OC

# OC

OPTICA CERVANTES

# Empañamiento

Las lentes empañadas son un problema común y muy molesto para muchos usuarios de gafas. Es normal que las lentes de las gafas se empañen cuando el vapor caliente se encuentra con una superficie fría, pero hay una solución.

Las lentes empañadas son un problema común y muy molesto para muchos usuarios de gafas. Es normal que las lentes de las gafas se empañen cuando el vapor caliente se encuentra con una superficie fría, pero hay una solución.

## ¿POR QUÉ SE EMPAÑAN LAS LENTES?

Tus lentes pueden empañarse en condiciones de calor y humedad. Cuando el aire cargado de vapor entra en contacto con la fría superficie de las lentes, se condensa formando gotas diminutas.

## CUIDADO CON EL VAHO

Las probabilidades de que tus lentes se empañen depende de los factores ambientales (como la temperatura, la humedad o el viento), de la forma de tu cara y tus gafas y de lo que estás haciendo. Puedes notar que tus gafas se empañan en las siguientes ocasiones:

Cuando juegas a algún deporte, corres o montas en bicicleta  
Cuando entras en un entorno cálido desde uno frío  
Cuando bebes una bebida caliente  
Cuando estás en una cocina con mucho vapor  
Cuando abres la puerta del lavavajillas o del horno

## ADIÓS A LAS LENTES EMPAÑADAS

Tener las lentes empañadas no es sólo una molestia, puede impedir tu visión y poner en riesgo tu seguridad. Elige una lente con tratamiento anti-vaho que, en lugar de condensar las gotas de vapor en tus lentes, conforme una película transparente que no afecte a tu visión.





# Viste de rojo, hazlo por tu c o r a z ó n

Pregunta a cualquier personal shopper, estilista o coach qué color es el que más destaca y comprobarás que la respuesta es siempre la misma: el rojo. Este color tiene “algo” que atrae las miradas. Algunos dicen que hace sentirse poderoso a quien lo lleva; posiblemente por eso la American Heart Association y el National Heart, Lung and Blood Institute eligieron el color rojo para hacer más visible su lucha contra la mayor causa de muerte entre las mujeres: las enfermedades cardíacas. “Quizás es solo una coincidencia que también sea el color de nuestros corazones”, afirman desde la organización.

En Estados Unidos las enfermedades cardíacas causan la muerte a casi 500.000 mujeres anualmente. Por esta razón, desde el año 2003, la American Heart Association y el National Heart, Lung and Blood Institute, crearon el National Wear Red Day (dicho en español, “El Día Nacional de Vestir de Rojo”), animando a hombres y mujeres a vestir de ese color el primer viernes de febrero de cada año para concienciar sobre las enfermedades del corazón, principal causa de muerte entre las mujeres norteamericanas.

## ¿Qué tiene de especial el color rojo?

Su longitud de onda es la más larga: La capacidad que tenemos de ver los colores depende de la manera en la que los objetos “reaccionan” frente a la luz. Veremos un objeto de color rojo cuando éste refleje la longitud de onda del color rojo y absorba las longitudes de onda del resto de colores. Dentro del espectro de colores visibles, el rojo es el que tiene la longitud de onda más larga y el color violeta el que tiene la longitud de onda más corta. El cielo de los atardeceres se tiñe de rojo porque cuando el sol se acerca al horizonte, los rayos de luz deben atravesar una masa de gases más espesa; lo que favorece la dispersión de los colores de longitud de onda corta (azul y violeta), y aumenta las probabilidades de que lleguen a nosotros las tonalidades de onda más larga (rojas y amarillas).

No es tan cálido como parece. El color rojo es el color del fuego y de las mejillas sonrojadas, entre otras cosas. Por eso, desde un punto de vista subjetivo, consideramos el rojo como un color cálido. Sin embargo, desde la perspectiva de la física, la “temperatura del color” rojo se es la más baja.

Su “enemigo” es el verde. Cada color tiene un complementario; una especie de “opuesto” cromático que “mata” su tonalidad. El color complementario del rojo, es el verde. Por esta razón en el año 1914 las batas del personal sanitario empezaron a ser de color verde, para evitar el gran contraste que producía la sangre sobre la ropa blanca de los médicos y enfermeros.

Simboliza la pasión. Cuando sentimos una emoción muy fuerte (alegría, ira o sorpresa, por ejemplo), nuestro corazón se acelera y empieza a bombear sangre a gran velocidad, haciendo que nuestras mejillas se pongan rojas. Por esta razón, desde la antigüedad, muchas culturas asocian el color rojo a la pasión.

Además... ¿Sabías que la salud de tus ojos y la de tu corazón están relacionadas?

Cuando un coágulo obstruye la arteria retiniana, se produce una ceguera temporal conocida como amaurosis fugaz. A veces, estos episodios de ceguera transitoria pueden ser un síntoma de que existe una obstrucción en la arteria carótida y, por tanto, un elevado riesgo de infarto. Sin embargo, pese a la gravedad del asunto, tal y como revela un estudio reciente realizado por Alexander Merkler, neurólogo en Weill Cornell Medicine (Weill Cornell University) en Nueva York, tan sólo un tercio de los pacientes que presenta amaurosis fugaz es sometido a una evaluación para determinar si está en riesgo de sufrir un ataque cardíaco, y menos de uno de cada 10 pacientes es visto por un neurólogo tras un episodio de este tipo. Por esta razón, las personas que tienen presión arterial alta, colesterol alto, diabetes o arritmias severas (fibrilación auricular), deben consultar con su cardiólogo cuando tienen algún episodio de ceguera.



PREMIOS  
CÍRCULO  
ROJO  
2018



Círculo Rojo  
EDITORIAL

Un año más OC apoyando la cultura.

## IV Premios Editorial Círculo Rojo .

Como en cada edición, un jurado profesional ha analizado los libros publicados por Círculo Rojo durante 2017 y ha decidido los finalistas. Un año más, personajes muy conocidos a nivel nacional serán los encargados de entregar cada uno de los galardones.

Por ejemplo, los actores Jordi Rebellón, Nerea Garmendia, Juan José Ballesta o Susana Córdoba, y los almerienses Anabel Veloso, Ángel Acién, Salvador R. Moya, Mar Segura, Fran Dona, David Fernández Borbalán o José Ortiz Bernal, entre otros.

La gala estará presentada por el actor Jesús Olmedo y la periodista y editora de Círculo Rojo, Raquel Martínez. El cantante Javier Ojeda ("Danza Invisible"), amenizará la velada interpretando alguno de sus mejores éxitos.

**OC**  
OPTICA CERVANTES

# LOS NOMINADOS

## NOVELA HISTÓRICA

Juvencia (Luis Miguel Sánchez Tostado)  
La sombra del Führer (Wayne Jamison)  
El misterio de Boletes (Francisco del Río)

## DEPORTES

Abrazos de gol (Agustín Otero).  
El futbolista que solo sabía una fórmula (Sergio Guirado).  
El gran reto de Seve. Popularizar el golf (Gonzalo Lavín, Antonio Lavín y A. J. Puente-Badía).

## NOVELA ROMÁNTICA

Con esto y un bizcocho (Amara Castro).  
Y de repente... todo cambió (Jéssica García).  
Más allá de las Highlands (Teresa Sanchís).

## DIVULGACIÓN

Historias de nuestra noble lengua (Enrique García Martín).  
Balenciaga (Mariu Emilas).  
El cazador de reliquias (Jesús Cobo).

## INFANTIL/JUVENIL

Lola, lolita, Lola (Lorena García Bernat).  
Teo tiene un lunar en la trompa (Marta Campoy).  
El cerdito metralleta (Tomás Acuyo).

## POESÍA

Donde todo se ve (Silvia Savall).  
Desplazamiento hacia el rojo (María del Mar Llavador).  
Donde los azules hieren (José María Pedernal).

## SUSPENSE

Oculto en la memoria (Domingo Terroba).  
El enigma de las brujas (Magda Kingsley).  
La casa del crimen (Carlos Álvaro).

# LOS NOMINADOS

## FICCIÓN MODERNA

Desperté en la Habana (José Figueres).  
Un gaucho almeriense en el Puente del Inca (Pedro Soler).  
En época de tulipanes (Lidia Galiana).

## CRECIMIENTO PERSONAL

Bebiendo limonada (Yolanda Ferrer).  
Anna y la danza del cromosoma 15 (José Ángel Guzmán Pérez).  
Elige tu lobo (Rubén Pulido).

## RELATOS

Rojo (Eva Button).  
Escritos de una vida improvisada (Dani Sánchez).  
Psique (A. G. Dones).



Por otro lado, la editorial Círculo Rojo ha decidido otorgar dos menciones especiales que serán para Ramón González, Medalla al Mérito de Andalucía e investigador del MIT, como autor de “¿Innovar o morir?” y “¡Hasta las estrellas y más allá!”; y para Almudena Cid, ex gimnasta olímpica, actriz y presentadora, creadora de una original agenda 2018 para jóvenes gimnastas.

## JURADO DE LOS PREMIOS 2018

Javier Irigaray (poeta almeriense, presidente de la Asociación Cultural Argaria), Mari Ángeles Lonardi (autora de cuatro poemarios y amplia experiencia como jurado en diversos certámenes literarios, además de ser ganadora de varios certámenes literarios nacionales e internacionales), María del Mar Saldaña (directora de la escuela literaria y educativa Babilonia, ganadora y finalista de varios concursos literarios, autora de varios libros infantiles), Valentín Sola (licenciado en Derecho, presidente de FAAM), Rodrigo Valero (fotógrafo y artista almeriense, reconocido internacionalmente), José Manuel Bretones (periodista almeriense, director de "La Crónica" y de "El Caso"), Rafael Godoy (profesor de Historia, árbitro internacional de voleibol, ganador del Premio Círculo Rojo al mejor libro infantil), Luis Carlos Jiménez (director del Colegio Internacional SEK Alborán), Jordi Folqué (periodista y escritor, actualmente en COPE), Salvador R. Moya (periodista de Canal Sur, doctor en Humanidades, escritor, ganador del Premio Círculo Rojo al mejor libro de deportes y experto internacional en racismo), Ángel Acién (periodista y presentador, actualmente en Canal Sur, uno de los rostros más conocidos del periodismo deportivo nacional), Uriel Pascual (corrector y lector profesional de Oportet), Rafael Guerrero (detective privado y criminólogo, ganador de varios premios literarios, entre ellos el Premio Círculo Rojo a la mejor novela negra), Fran Martín (profesor de Historia, experto internacional en la Guerra Civil Española y ganador del Premio Círculo Rojo); Jesús Muñoz (polifacético escritor e investigador, ganador del Premio Círculo Rojo al mejor libro infantil), Emilia Casas (reconocida escritora y presidenta de la Asociación de Escritores en Zamora "¿Qué te apetece leer?"), Ramón González (doctor en robótica e ingeniero, actualmente en el MIT, Medalla al Mérito de Andalucía 2017 y escritor), Antonio Martín Guerrero (gerente de la librería Isla de Papel de Sevilla) y Óscar Fábrega (escritor almeriense cuyo último libro ha sido publicado por Planeta, historiador y colaborador de revistas de investigación a nivel nacional).



Círculo Rojo  
EDITORIAL



Círculo Rojo  
GALA

2018

G  
NTE B  
ED

api  
res

ntic

Alberto Cerezuela director de la Editorial Círculo Rojo junto a Germán López gerente de Óptica Cervantes.



Círculo Rojo

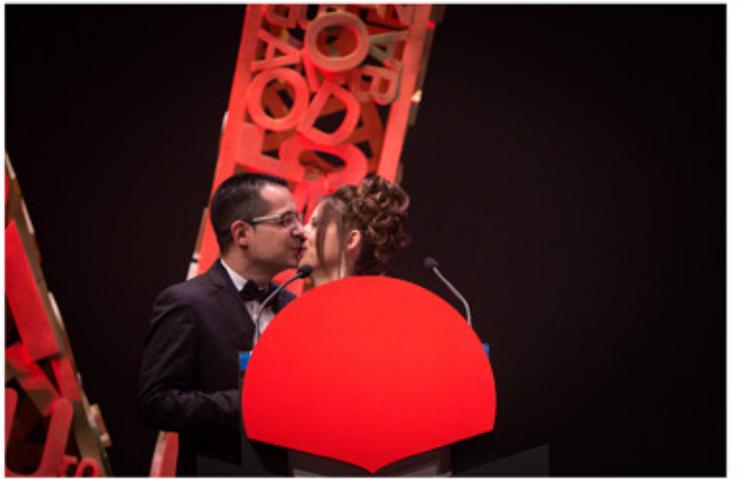
EDITORIAL



**OC**  
OPTICA cervantes



Javier Ojeda la voz principal de Danza Invisible durante su actuación en la gala.



Algunos momentos de la gala...



# 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



PLAS  
TIC

#lovamoc

OC  
OPTICA cervantes



osabailar

## 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



**OC**

OPTICA cervantes

f t g+ p YouTube