Newsletter
2018 nº67

# ABRIL

OC
optica cervantes

# CÉLINE

E Y E W E A R

# CÉLINE

E Y E W E A R

SEIKO

EN EXCLUSIVA EN OC

SEIKO, otra de nuestras marcas en exclusiva,
nos deja unos consejos a todos los alérgicos para cuidar
nuestros ojos esta primavera.
MUY INTERESANTE...

DOLCE & GABBANA

DESCÚBRELAS EN OC

DOLCE & GABBANA
#DGVENEZIA
@beafresson

Comenzamos abril repartiendo alegría,
Miriam Moreno ganadora del estupendo reloj
Timberland junto a nuestra compañera Laura.

¡¡¡Esperamos que lo disfrutes Miriam!!!

;)

# 101km MTB Los Miradores de Navas del Marqués.

Nuestro equipo WITL fue a esa preciosa carrera y se encontraron una prueba muy dura, a los 101km de MTB había que sumarle la lluvia durante todo el recorrido, frío y frío y más frío, rematando la faena con barro para dar y regalar.

¿Pero quién dijo miedo?
Acabar ya se convirtió en proeza pero como siempre lo pasamos genial, antes, durante y después.

Raúl, Antonio y Pedro pasados por "barro" pero muy contentos de poder pedalear.Up WITL.

Gracias Victoria Cycling por esas pedazos de bicicletas que nos llevamos y Óptica Cervantes por ayudar a cumplir nuestros retos deportivos.

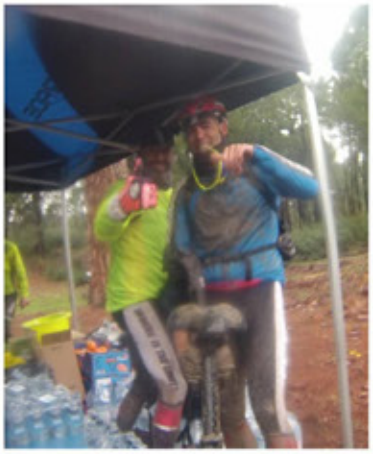
**#witl#witlalmeria#victoriacycling#opticacervantes**

OC
optica cervantes

WITL

GHOST

PEDRO VERA



## Cuidar los ojos en el trabajo: la importancia de llevar una buena salud visual.

Con la irrupción de Internet, la definitiva implantación de las nuevas tecnologías y la dependencia que se ha generado en torno a los dispositivos electrónicos en los ambientes de trabajo, los ojos sufren. Las pantallas de ordenador y móvil con LCD han cambiado la manera de consumir contenidos. Ya no se guarda una distancia prudencial y la salud visual está mermando, al ti que está por venir. Lo dicen los expertos que alertan del proceso degenerativo al que estamos sometiendo a nuestra salud visual.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) cifra en cerca de 285 millones de personas con discapacidad visual, de las cuales 39 millones son ciegas y 246 millones presentan baja visión. La previsión es que en 2050, se llegue a 115 millones de personas ciegas y que las personas con algún tipo de discapacidad visual aumenten de los 285 millones a los 550 millones. En la actualidad, el 34% de la población mundial tiene problemas visuales y no tiene acceso a corrección visual.

### ¿Qué estamos haciendo mal?

Aunque las cifras más alarmantes proceden de países en vías de desarrollo sin acceso o con difícil acceso a tratamientos ópticos, es importante saber que la sobreexposición a la luz azul nociva presente en las pantallas y las nuevas tecnologías y la falta de una adecuada higiene visual y medidas de seguridad en el trabajo ponen en riesgo nuestra visión.

Proteger y cuidar tu vista de patógenos externos es tu responsabilidad para ver con nitidez y prolongar tu salud visual el máximo tiempo posible. No desarrolles una vista cansada o presbicia prematura, ni lagrimees por falta de parpadeo cuando estás delante de tu ordenador de trabajo. Sé consciente de la importancia que tiene para tu salud visual cuidar de tus ojos. Te mostramos 11 consejos básicos para cuidar de tu vista en la oficina.

### Prevención y consejos para cuidar la vista:

1. **Parpadea.** Se trata de un acto reflejo, pero la concentración que se desarrolla cuando uno o una se halla frente a la pantalla de un ordenador impide que este gesto involuntario se desarrolle con total normalidad. Mientras se está usando un ordenador se debe pestañear más para refrescar al ojo y convertir esta acción, no en un acto reflejo, si no en un comportamiento consciente y saludable.

2. **Utiliza pantallas protectoras frente al LED.** Los dispositivos móviles, los ordenadores o las máquinas de videojuego tienen la extraña capacidad de cautivar nuestros sentidos. Son como un imán que captan toda nuestra atención. Pero no te imaginas lo perjudiciales que pueden llegar a ser para la salud visual trabajo o los niños de nuestra casa. Para prevenir de sus efectos negativos, se han desarrollado gafas y pantallas protectoras, como Eyezen ideales para cuidar de nuestra vista frente a la luz azul nociva.

3. **La regla 20-20-20.** Creada por el oftalmólogo Jeffrey Anshel, la regla 20-20-20 asegura que “cada 20 minutos una persona debe mirar fuera de su escritorio durante 20 segundos y enfocarse en algo que se encuentre a 20 pies (6,09 metros)”. De esta manera, se logra que los ojos alteren la distancia focal y cambien el foco de atención para relaja la presión y la atención.

4. **Pantalla a la distancia correcta.** Se recomienda que coloquemos la pantalla con la que trabajamos a una distancia entre 50 centímetros y 1 metro de los ojos. Además, la parte superior del monitor debe estar al nivel de los ojos, fomentando una correcta higiene postural que evitará tensiones en la espalda.

5. **Mesa y silla con alturas adaptadas.** Tanto la silla como la mesa deben tener la altura necesaria para que las rodillas, al igual que la cadera, marquen un ángulo aproximado de 90 grados, los pies estén en el suelo y los codos puedan apoyarse o sobre la mesa o sobre los reposabrazos ligeramente separados del cuerpo. El punto de partida para una espalda sana en la oficina es una postura flexible en la que la espalda esté ligeramente inclinada hacia atrás y tenga espacio suficiente alrededor para permitir un cambio de postura. El cuello debe estar ligeramente inclinado: con la cabeza recta, la línea horizontal de los ojos debe estar en la línea alta de la pantalla.

6. **Modera los brillos y contrastes de tus pantallas.** Vigila estos dos parámetros en tus pantallas de televisión, móvil, tablet, ordenador o videojuego y adecúa su intensidad de forma natural. Procura que ni los brillos ni los contrastes estén en valores muy elevados para no hacer trabajar demasiado a tu vista.

7. **Escribe con colores azul o negro.** Los ojos reciben mejor la información de estos colores, por encima, incluso, de verdes o rojos o amarillos, muy habituales en los entornos laborales para señalar, destacar o subrayar.

8. **Descansar la vista cada cierto tiempo:** 3 ó 4 horas, no más, de continuo frente a la pantalla de tu ordenador. Después, cambia de postura y de foco de atención, sal a un balcón, mira por la ventana, relaja tu mirada y descarga el estrés. Es la mejor manera para no coger vicios que puedan perjudicar tu salud visual.

9. **Trabaja con una buena iluminación:** también a la hora, por ejemplo, de cocinar deberás tener en cuenta que la luz natural es tu mejor aliada para que no fuerces la vista. Son tareas cotidianas pero que exigen invertir grandes dosis de tiempo a lo largo de la vida y, todas ellas, llaman a tu concentración para cumplir objetivos o metas de trabajo. Llena tu espacio de luz, activando las lámparas sobre el fogón o instalando un flexo si no las hay. Es la mejor manera de combatir los esfuerzos visuales excesivos.

10. **Frotar los ojos.** Los ojos sufren, llegando incluso a lagrimear cuando los frotas con tus manos. Evita sobrecargar estos órganos, por ejemplo cuando te desperezas o estás cansado para despertarte. Es mejor un buen lavado de cara para activarte que estresar tu mirada.

11. **Prevenir de la incidencia solar directa a los ojos: luz natural, sí.** Exposición solar de la vista en exceso, no. Sigue esta máxima para no abrasar tus retinas e impedir jaquecas o, incluso, insolaciones que podrías evitar con facilidad.

## Un órgano vital

Nunca olvides la importancia que tienen los ojos y adquiere hábitos saludables para ellos, al igual que haces para tu espalda cuando yergues la columna o doblas las rodillas al coger peso.

Mantener la distancia con pantallas o superficies sobre las que fijamos la vista durante nuestra jornada laboral, incluir períodos de descanso visual y trabajar, en la medida de posible, con luz natural nos ayudará a mantener la salud de nuestros ojos con pequeños cambios de rutina en nuestro puesto de trabajo.

Fuera del trabajo, evitemos errores y prácticas que ponen en peligro nuestros ojos. Estamos sobreexpuestos a la luz azul nociva, perjudicial para el descanso visual y para el desarrollo de la visión infantil.

Recuerda que las pantallas de los dispositivos electrónicos causan mayor daño a los niños. Aún en fase de crecimiento, sus órganos no están preparados para convivir con agentes artificiales que irrumpen en el día a día.

### ¿Acaso todos lo estamos?

Según el National Eye Institute, las lesiones en el puesto de trabajo son las principales causas de pérdida y defecto de visión.

Proporcionar a tus ojos la máxima salud es tu responsabilidad y adoptar las medidas adecuadas de seguridad para que no sufran adquiere efectos muy positivos a corto y largo plazo para prolongar la buena calidad de tu vista.

Sigue adelante pero, ojo, protege la realidad que te rodea; y no hay mejor manera de hacerlo que garantizándote una visión nítida.

**EXCLUSIVA**

ABRIL LANZA LA NUEVA CAMPAÑA DE SOL
"LA ÚLTIMA MODA EN SALUD VISUAL"
CON LA UNIÓN DE DOS GRANDES FIRMAS:
**BOLON EYEWEAR & ESSILOR.**
UNA COMBINACIÓN GANADORA QUE APUESTA
POR LA EXCELENCIA OFRECIENDO MONTURAS
Y LENTES DE ALTA CALIDAD.

!

**DESCÚBRELAS EN OC**

OC
optica cervantes

# 10 consejos para una mejor salud visual.

## ¿Le dedicas el tiempo suficiente a tus ojos?

Son tan importantes – o más – que el resto de partes del cuerpo. En NoSinMisgafas os hemos enseñado ya cómo cuidar los ojos en en el trabajo, frente al ordenador o cuando se tienen problemas de alergia ¡y más ahora en primavera! Hoy os queremos enseñar los consejos básicos para preservar la vista que ha elaborado el oftalmólogo y consultor del diario británico 'The Independent', Alexander Ionides: ¡descúbrelos en este post!

## Conoce tu historia familiar.

Anticípate a cualquier patología visual que hayan podido tener tus padres, abuelos... la prevención es clave para abordar los problemas visuales y mitigar sus efectos. También debes cuidar tus ojos en casa. Si te relajas viendo la televisión o jugando con el móvil, el ordenador, etc. también debes observar la regla del 20/20/20.

Si experimentas visión borrosa, visión doble, colores de cabeza, cuello o espalda, debes descansar la vista. ¿Te molesta el sol cuando sales a la calle sin gafas? Las gafas de sol son necesarias para preservar tus ojos de la radiación UV durante las horas de sol en verano... pero también en el resto de estaciones del año.

El tabaco no es sólo perjudicial para tus pulmones ¡también para tus ojos. Sin duda debes dejar de fumar. Solo el 15% de los fumadores sabe que el tabaco tiene un impacto negativo en su visión. Existe un fuerte vínculo entre el tabaquismo y la aparición de DMAE y cataratas. Descubre como afecta el humo a tus ojos.

Cuida tus ojos en el trabajo. La mayoría de nosotros trabajamos delante de una pantalla. Para preservar nuestra salud visual, es conveniente comprobar que estamos sentados de una manera adecuada y, también, que hacemos descansos visuales siguiendo la regla del 20/20/20: mirar un objeto situado a 20 pies de distancia durante 20 segundos cada 20 minutos para reducir la fatiga visual.

## Dieta y ejercicio ¿tienen que ver con la vista?

Los hábitos saludables tienen mucho que ver también con la salud de nuestros ojos.

Debes controlar tu peso ya que el exceso de peso está relacionado con la aparición de algunas enfermedades como la retinopatía diabética, las cataratas, la hipertensión intracraneal idiopática, la enfermedad ocular tiroidea y la exoftalmia.

Sigue una dieta saludable. Los alimentos ricos en luteína, como las espinacas o la col rizada, ayudan a retrasar la DMAE y las cataratas. Los ácidos grasos Omega-3, presentes en pescados azules, reducen la tendencia a padecer ojo seco. El zinc del queso, la leche y las aves de corral, también es importante para una buena salud visual.

Diversos estudios han demostrado que un estilo de vida sedentario aumenta el riesgo de glaucoma. Investigadores de la Universidad de Wisconsin reveló que practicar ejercicio regularmente reduce hasta en un 70% las probabilidades de desarrollar DMAE.

Por supuesto, bebe con moderación. Abusar del alcohol es malo para la salud en general y, además, puede acabar dañando las células del nervio óptico. De acuerdo con Alexander Ionides, los hombres no deben tomar más de 4 unidades de alcohol al día y las mujeres no más de tres.

Y por supuesto, no faltes nunca a las revisiones oftalmológicas. Con la edad empezamos a perder visión por lo que es importante acudir al óptico con cierta regularidad a partir de los cuarenta años; al menos cada dos años.

Estas revisiones ayudarán a controlar la presbicia y, también, a prevenir o atajar la aparición de problemas más serios, como la DMAE, las cataratas o el glaucoma.

# BOLON

EYEWEAR

# HIPPIE

DESCÚBRELAS EN OC

# BOLON

EYEWEAR

# HIPPIE

DESCÚBRELAS EN OC

# **Cómo vemos los colores:** 21 de Marzo, Día Internacional del Color.

Los colores no existen. El proceso de identificación de colores depende del cerebro y del ojo. Cada persona percibe los colores de forma distinta. Hay personas que tienen mayor dificultad para percibir determinados colores que otras. Cualquier disfunción en el proceso produce un problema de percepción cromática, como el daltonismo. Pero, ¿cómo vemos los colores?

El 21 de marzo se celebra el Día Internacional del Color y la Luz en algunas partes del mundo. Fue establecido en 2008 por la International Colour Association (AIC) reconociendo que el color es uno de los fenómenos más influyentes en la vida de las personas y uno de los canales que contribuye al conocimiento del mundo externo.

## **Color y luz:** relación

Fue Isaac Newton, en 1966, quien realizó los primeros experimentos sobre los colores haciendo pasar por un prisma un rayo estrecho de luz. La luz blanca está formada por colores. Hoy en día se sabe que cada color en el espectro está asociado con una longitud de onda específica. Cuando la luz blanca incide sobre una superficie, una parte del espectro visible es absorbida por ésta y la otra es reflejada y registrada por el ojo humano. Esas ondas de luz reflejadas son las que determinan su color. Los colores absorbidos desaparecen en el interior del objeto, los reflejados llegan al ojo humano. Los colores que visualizamos son, por tanto, aquellos que los propios objetos no absorben, sino que los propagan.

## ¿Cómo capta el ojo humano los colores?

Cuando las ondas llegan a nuestros ojos forman una imagen en la retina. Las responsables de este proceso son las células fotorreceptoras, conos o bastones. Los bastones recogen el brillo de la imagen, ofreciendo información sobre el contraste. Utilizamos los bastoncillos para ver con escasa iluminación -en la oscuridad todo se percibe como blanco y negro Los conos captan la medida de la onda, es decir, el color. Están situados en una región de la retina llamada fóvea. Cada ojo tiene nos 6 o 7 millones de conos.

Hay tres tipos de conos según su sensibilidad a la luz roja, azul y verde. Con estos tres colores básicos nuestros ojos perciben unos 8.000 colores distintos y permite percibir todos los colores del espectro visible (aproximadamente 10 millones de matices o sombras(, muchos más de los que se pueden reproducir en la impresión en cuatricromía.

Los bastones y conos recogen las diferentes partes del espectro de luz solar y las transforman en impulsos eléctricos, que son enviados luego al cerebro a través de los nervios ópticos, siendo éste el encargado de crear la sensación del color.

El ojo percibe también progresiones tonales. Si se divide la escala de tonos entre el negro y el blanco en 65 franjas iguales, el ojo humano puede diferenciar un máximo de aproximadamente 65 niveles de gris.

## ¿Vemos diferentes los colores en invierno y en verano?

Científicos de la Universidad de York  han establecido nuevas claves sobre cómo los humanos procesan el color, revelando que vemos las cosas de manera diferente en invierno en comparación con el verano. Los investigadores examinaron cómo cambia nuestra percepción del color entre las estaciones y, en particular, cómo procesamos el color conocido como único amarillo. Los humanos identifican cuatro tonos únicos: azul, verde, amarillo y rojo, que no parecen contener mezclas de otros colores.

La conclusión es que nuestra visión se adapta a los cambios en el entorno. En verano, cuando hay una cantidad mucho mayor de follaje, nuestro sistema visual tiene que dar cuenta del hecho de que, en promedio, estamos expuestos a mucho más verde.

## Cómo aprendemos los colores.

Los colores no existen, la luz se descompone en colores y la percepción del color depende del ojo humano y de cada personas, pero ¿cómo aprendemos los colores? En las primeras semanas de vida, el bebé percibe las imágenes en blanco y negro y sólo es capaz de ver aquello situado a unos 20 cm de sus ojos. A los dos meses, ya puede distinguir el rojo y el verde y a los seis meses también percibe el azul y el amarillo.

Aún queda un largo recorrido que hacer hasta que sea capaz de identificarlos y de darles el nombre correspondiente. Los niños interiorizan el "concepto" del color entre los 2 y los 4 años. Para estimular en los niños el aprendizaje de los colores es bueno enseñarles a establecer asociaciones entre los objetos y su color.

Este aprendizaje que se realiza en el entorno familiar permite a los niños esquimales diferenciar más de veinte colores de blanco y atribuirles un nombre a cada uno de ellos.

La percepción de los colores, como hemos visto, depende de nuestros ojos y de cómo se descompone la luz. Cada persona percibe los colores de una forma diferente. En la infancia aprendemos los conceptos relacionados con los colores después de que el ojo termine de desarrollarse y adaptarse a la luz.

SWAROVSKI

# SK 173

DESCÚBRELAS EN OC

SWAROVSKI

# SK 173

DESCÚBRELAS EN OC

# N o v a k  D j o k o v i c

El reconocido tenista, hace sus pinitos en el mundo de la moda aportando su firma en algunos modelos de gafa Lacoste, otra de las marcas que podrás encontrar en nuestras ópticas.

**DESCÚBRELAS EN OC**

**EXCLUSIVA** SÓLO EN OC OPTICAS

# CHANEL

CH4222

**DESCÚBRELAS EN OC**

**EXCLUSIVA** SÓLO EN OC OPTICAS

# CHANEL

CH5377

**DESCÚBRELAS EN OC**

# 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**

Ayuntamiento de el Ejido. Área de Cultura

ESTRELLA DE LEVANTE

Fresgestin.com PORTAL INMOBILIARIO

OC optica cervantes

¡¡¡GRACIAS

PLAS
TIC

# A TODOS!!!

OC
optica cervantes

OC

optica cervantes