Newsletter
2018 nº 74

NOVIEMBRE

OC
optica cervantes

Chloé
DESCÚBRELAS EN OC

Chloé

DESCÚBRELAS EN OC

Chloé

DESCÚBRELAS EN OC

Chloé
DESCÚBRELAS EN OC

Revisa tu vista en otoño

¿Cómo y cuándo revisar tu vista? ¿El otoño es el mejor momento para acudir al oculista? Cualquier momento es bueno para visitar al óptico optometrista. Pero, quizá el otoño, sea el más ideal de todos. En No sin mis gafas te explicamos por qué.

Cuándo revisar tu vista por primera vez y con qué cadencia.

A los seis meses de vida. La primera revisión de la vista debería programarse a los 6 meses y partir de entonces cada dos años, una visita al oftalmólogo es más que recomendable para garantizar una buena salud visual.

Esta frecuencia se repetirá, siempre que no haya problemas visuales, en la etapa de escolarización. Pero, ¿qué pasa con los adultos? Entre los 25 a los 40 años, lo recomendables es someterse a una revisión cada dos años y aumentar la cadencia semestralmente a partir de los 40 años, ya que que es probable que empecemos a desarrollar problemas visuales, como la vista cansada o el glaucoma.

Por qué revisar tu vista en otoño

La vuelta al cole, al trabajo, a las pantallas… en otoño se hace imprescindible una revisión de tu vista. El 63% de los trabajadores es consciente de que una mala visión afecta al rendimiento laboral. Te damos las razones.

• Tras haber pasado unos días “descansando” de pantallas, tus ojos vuelven a las rutinas. El contraste de actividad puede hacer patente la existencia de problemas refractivos que no estaban bien corregidos. El óptico-optometrista te sacará de dudas.

• La sobre-exposición al sol y el agua durante el verano ha podido generar problemas leves como conjuntivitis o blefaritis. El óptico-optometrista podrá detectarlos y, si lo considera necesario, aconsejarte que visites a nu oftalmólogo.

• La rutina de ir en otoño al óptico, evitará que pase el tiempo sin revisar tu vista: Según el “Libro Blanco de la Visión en España”, el 40% de los españoles reconoce no haber visitado al óptico-optometrista u oftalmólogo en el último año. ¡No seas uno de ellos!

• Conviene que revises tus gafas una vez al año, no sólo para comprobar que la graduación es la correcta, también para asegurarte de que los tratamientos que llevan no han perdido efectividad por el uso, rayaduras, arañazos… Además, el otoño es un momento ideal para estrenar gafas de acuerdo con las últimas tendencias de moda, ¿no te parece?

Buena visión y vuelta al cole

Y si tienes hijos… De acuerdo con datos ofrecidos por el Colegio Nacional de Ópticos-Optometristas (CNOO), aproximadamente el 30% de los casos de fracaso escolar está relacionado con problemas visuales. El inicio del curso es el momento ideal para hacer al niño la revisión anual de la vista. Así, si hay algún problema, podrá solucionarse sin que pierda el ritmo de las clases. ¿Quieres saber más de visión y vuelta al cole? Los primeros años de los niños son vitales para detectar problemas oculares, puesto que después es más difícil actuar y solucionarlos. Los expertos recomiendan realizar una primera revisión a los 6 meses de edad y programar una segunda cuando el niño cumpla los 3 años. A medida que el niño crece, lo aconsejables es acudir a revisión cada dos años, y coincidiendo con la vuelta al cole, es fundamental para prevenir el fracaso escolar. Dolores de cabeza, fatiga, niños que se distraen con frecuencia cuando leen o tienen mala escritura a mano, pueden ser síntomas de una mala visión. Atajarla a tiempo les ayudará a mejorar su rendimiento escolar.

Primeros síntomas de que debes ir al oculista

¿Ya sabes cada cuánto tiempo revisar tu visión? Consulta nuestro calendario y no esperes a los primeros síntomas para saber que debes ir al oftalmólogo.

•Lagrimeo

• Ojos rojos: puede deberse a una simple inflamación en el ojo y derivar en conjuntivitis

• Sensación de “tener algo en el ojo”: no te frotes más y revisa tus ojos.

• Visión doble: puede deberse a situaciones de estrés

• Pérdida de visión: es uno de los casos más peligrosos, catalogado como urgencia médica. En cualquier caso, es importante realizar una revisión de la vista.

Fatiga visual en carretera

Todo lo que debes saber

Si el 90% de la información que recibes cuando conduces llega a través de tus ojos se hace lógico que cuidar de tu vista es fundamental a la hora de conducir. Ver bien, prevenir la fatiga visual en carretera y mantener hábitos saludables al volante son las claves para una buena visión en la conducción. Pero, ¿reconoces los síntomas de la fatiga visual? En No sin mis gafas te explicamos qué es, cómo prevenirla y te damos las claves para proteger tus ojos en carretera.

¿Sabes qué síntomas presenta la fatiga visual en carretera?

Los síntomas de la fatiga visual en carretera son fácilmente reconocibles aunque muy variados.

- Lagrimeo constante
- Sequedad ocular
- Visión borrosa
- Percepción de sombras oscuras o franjas.
- Sensación de tensión o pesadez ocular
- Escozor y/o enrojecimiento de globo ocular o párpados.

Además, la fatiga visual se asocia también a cambios posturales involuntarios (acercarse al parabrisas, por ejemplo), adoptados para superar el cansancio ocular y que pueden ocasionar dolor de espalda, de brazos y cuello.

Cómo evitar la fatiga visual

Una mala visión en carretera puede ralentizar el tiempo de reacción al volante. A 50 km/h con 0,5 de agudeza visual un conductor necesita 3 segundos más para leer claramente una señal de tráfico. Mantener tus ojos cuidados y evitar la fatiga visual se hace objetivo primordial. ¿Cómo?

- Asegúrate de que tus gafas, graduadas y de sol, están en perfectas condiciones (con la graduación actualizada y en buen estado:limpias y sin rayaduras). Existen lentes específicas para conducir. Su uso te ayudará a reducir la fatiga visual.

- Haz paradas periódicas, cada dos horas más o menos, para estirar las piernas y refrescar la vista. ¿Cómo? Procura mirar cosas que tengas cerca (leer un periódico, el menú de un restaurante), para que tu visión “de lejos” descanse.

- Evita los lugares muy iluminados, que no dejan descansar a tus ojos. Si crees que lo necesitas, pon la palma de tus manos sobre los ojos, sin presionarlos, formando un espacio oscuro que los relaje durante el tiempo que necesites.

- No te frotes los ojos aunque te piquen, puedes agravar esa sensación o, lo que es peor, hacerte daño con alguna partícula que esté en tu mano o en tus ojos.

Visión y seguridad vial

Uno de cada 5 conductores no ve bien la carretera por una visión mal corregida. Una razón contundente para cuidar tu vista y, también, tus gafas. Para minimizar los peligros de una mala visión en carretera, desde Essilor te recomendamos:

- Revisa tu vista de forma periódica
- Mantén tus gafas en buen estado
- Lleva siempre gafas de sol en el coche para evitar deslumbramientos por el sol.

Según el I Informe sobre Salud Visual y Tendencias de los españoles de Transitions Optical, del 61% de los españoles que usa gafas graduadas todos los días sólo 3 de cada 10 guarda unas gafas de sol graduadas en el coche. Teniendo en cuenta que el 85% de los conductores sufre deslumbramientos por el sol y que los reflejos en carretera son un riesgo para la seguridad vial, ¿no te parece poco?
Eliminar el reflejo a 80km/h significa frenar 7 metros antes.

Lentes específicas para conducir: ventajas

Existen lentes específicas para conducir que, además de proporcionarte una vista más nítida, reducen el sobreesfuerzo que realizan tus ojos durante esta actividad. Un buen rendimiento visual a todas las distancias y cualquier condición de luz garantiza actuar con seguridad al volante.

• Ofrecen un campo de visión panorámica despejada en los lados, permitiéndote ver perfectamente los retrovisores, las señales de tráfico para poder así anticiparte a las acciones de otros conductores.

• Proporcionan una visión de cerca clara y precisa, para apreciar al detalle los instrumentos del salpicadero.

• Permiten una visión rápida de los objetos en movimiento.

• Reducen la fatiga ocular.

Pero, ¿cómo elegir las gafas adecuadas para conducir? Tres consejos importantes:

• Las monturas ideales deben ser amplias (para que el campo de visión sea mayor) y con varillas finas (para no obstaculizar la visión lateral).

• Las lentes solares para conducir no pueden ser muy oscuras. De categoría 3 como máximo

• Puedes hacerte unas gafas polarizadas y graduadas, para tener una visión nítida y a salvo de deslumbramientos en días soleados.

Las lentes específicas para conducir de Essilor pensada para présbitas son las Varilux Solutions Drive que reducen hasta el 90% de los deslumbramientos de noche.

Las Transitions XTRActive son lentes dinámicas que se se caracterizan por su activación moderada dependiendo de la luminosidad del coche y garantizan una visión perfecta en túneles y carreteras poco iluminadas. Bloquean más del 34% de la luz azul en interiores y de 90% en exteriores.

Consejos para conducir

Vista revisada, gafas a punto, ¿y ahora qué? Sigue estas sencillas recomendaciones a la hora de enfrentar un viaje en carretera:

• Elige las horas y las gafas adecuadas para viajar. Durante el amanecer y el anochecer el riesgo de deslumbramiento es mayor. Por la noche los cambios entre luz y oscuridad aumentan la fatiga visual. Si vas a conducir de día, no olvides tus gafas de sol.

• Modera tu velocidad. La distancia de reacción, la que recorres desde que percibes un peligro hasta que comienzas a frenar, aumenta conforme aumenta la velocidad. Esto significa que, si vas a 100km/h y tardas un segundo en reaccionar, recorres 27,8 metros antes de comenzar a frenar. El campo visual se reduce conforme aumenta la velocidad, es lo que se conoce como campo de visión cinético. A 35 km/h el campo de visión es de 100 grados, pero a 100 km/h, este se reduce 30 grados.

• Revisa la posición de los retrovisores. Debes verlos bien moviendo la cabeza hacia los lados y hacia arriba, sin necesidad de desplazarla hacia delante o hacia atrás. El espejo interior debe estar centrado respecto a la luneta trasera para ofrecer máxima visibilidad. Los retrovisores laterales deben estar lo más abiertos posible, para ganar ángulo de visión en carretera.

• Mantén una postura adecuada. Tu espalda debe estar apoyada en el asiento, posicionado en un ángulo ligeramente superior a los 90º. Estira totalmente tus brazos, ¿tus muñecas se apoyan sobre la parte superior del volante? Entonces, la posición de tu asiento es perfecta.

Tu cabeza debe estar cerca del reposacabezas, para evitar sufrir un latigazo cervical en caso de accidente. La altura del asiento debe permitirte una buena visibilidad de la carretera.

Por un coche más seguro: revisa su mantenimiento
Antes de realizar cualquier viaje, asegura que tu coche se encuentra en perfecto estado. Revisa su mantenimiento y presta atención a:

• Amortiguadores. Su mal estado provoca inestabilidad en el vehículo.

• Neumáticos. Asegúrate de que ofrecen adherencia y capacidad de frenada óptimas.

• Frenos. Comprueba que el líquido está en los niveles adecuados. Los expertos aconsejan reemplazarlo cada dos años.

• Niveles de aceite, dirección asistida, refrigeración y limpiaparabrisas.

• Correa de distribución. Consulta en tu taller cuándo debes cambiarla, según el modelo de tu coche, su antigüedad y los kilómetros que tenga.

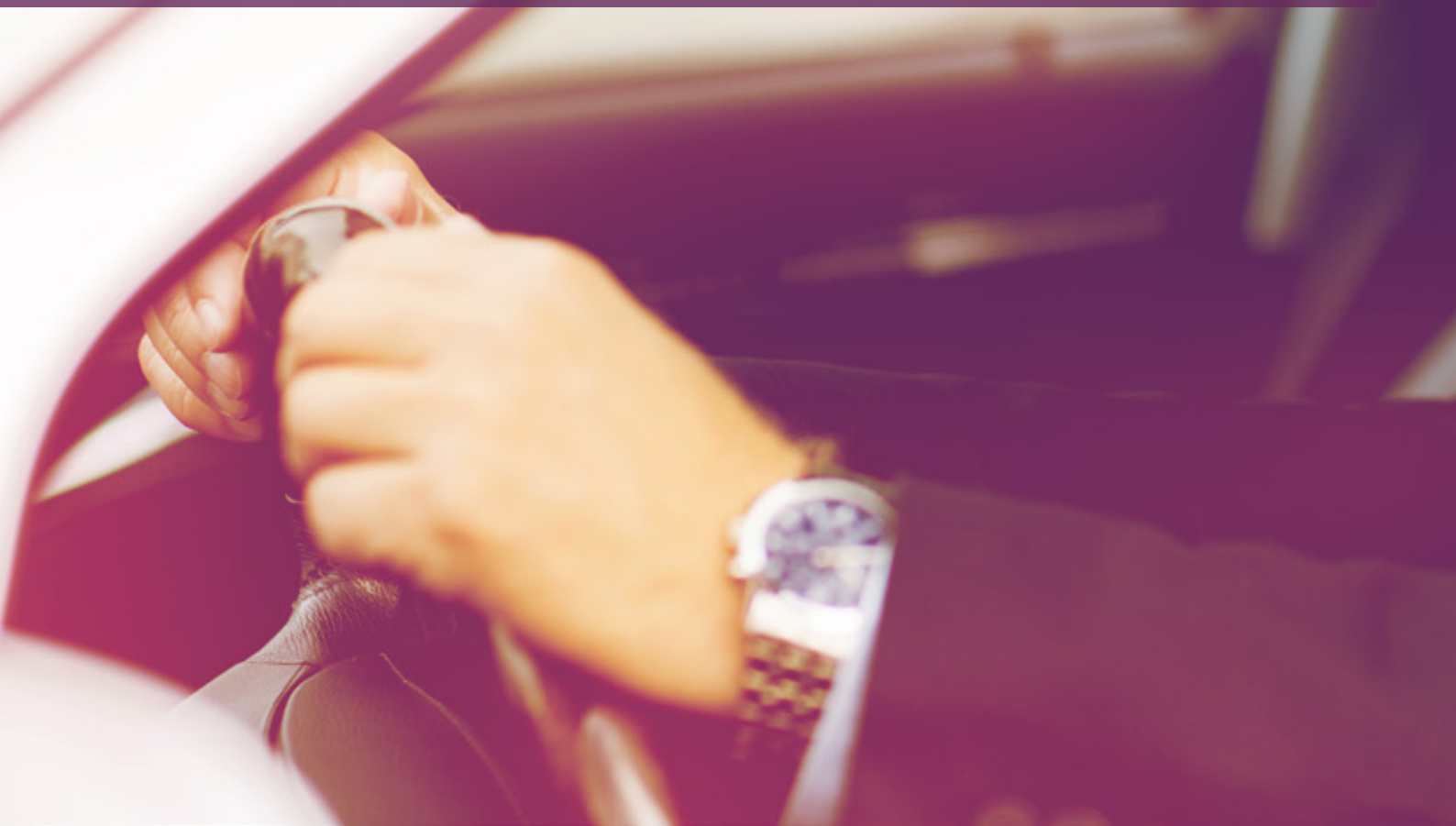
• Luces. Supervisa que funcionan correctamente y que llevas un juego de recambio.
Todos tenemos una razón: elige la tuya
Essilor mantiene con la FIA (Federación Internacional del Automóvil) un acuerdo para concienciar a los conductores sobre la importancia de la visión en la seguridad vial. Te recordamos cinco buenos motivos para extremar las precauciones al volante:

- Por tu seguridad
- Por tus acompañantes
- Por tus familiares y amigos
- Por los demás conductores
- Por tu vida

Y tú, ¿por qué lo haces?

Tener una buena visión es fundamental para una conducción segura.

Los trastornos visuales y la fatiga visual pueden ralentizar considerablemente los tiempos de reacción en carretera. Cuida tu vista para mejorar la seguridad vial en carretera de todos.



GUCCI

GUCCI

¿EXISTE LA LUZ AZUL “BUENA” Y LA LUZ AZUL“MALA”?

¿Luz azul “buena” y “mala”? ¿Existen dos tipos de luz azul? ¿Conoces los efectos negativos de la luz azul mala para los ojos? Por lo general, la línea que se separa la luz azul buena de la mala se desdibuja por la cantidad de información que circula sobre ambas. ¿Qué luz azul es la que nos perjudica? En Essilor queremos ayudarte a cuidar de tus ojos de la mejor manera posible y, por eso, te contamos todo lo que necesitas saber sobre la luz azul, la buena y la mala, y las ventajas y peligros que comporta.

QUÉ ES EL ESPECTRO DE LUZ VISIBLE

El espectro de luz visible está formado por los rayos de diferentes colores que nuestros ojos pueden percibir (por eso se le llama “visible”). Estos colores no son otros que los que conforman el arcoiris: rojo, anaranjado, amarillo, verde, azul, añil y violeta; los mismos en los que se descompone la luz blanca o luz solar cuando atraviesa un prisma.

El espectro de luz azul visible proviene de fuentes naturales, como el sol, y de fuentes artificiales, como las bombillas, las luces LED o las pantallas.

El hecho de que veamos un objeto de uno u otro color se debe a que, cuando todos esos rayos de color que contiene la luz visible inciden sobre ese objeto, algunos son absorbidos por su superficie (los que no vemos) y otros son reflejados por la misma (los que vemos). Un tomate, por ejemplo, refleja los rayos de color rojo y de color verde; como resultado, nuestros ojos perciben un fruto rojo con hojas verdes.

Un objeto de color negro absorbe toda la luz y un objeto de color blanco la refleja toda. En este proceso, tanto los ojos como el cerebro tienen un papel fundamental porque es el primero quien procesa la información sobre cómo vemos los colores que recibe de los conos y bastones oculares.

Cada uno de los rayos que contiene la luz visible tiene una longitud de onda distinta. Así, la longitud de onda de los rayos rojos es la más larga y la de los rayos violetas es la más corta.

Nuestros ojos son capaces de percibir, de media, longitudes de onda de 390 a 750 nm. Aunque, está demostrado que algunas personas, pueden captar longitudes de onda desde 380 hasta 780 nm.

Existe una relación inversa entre la longitud de onda de los rayos de luz y la cantidad de energía que contienen.Los rayos de luz que tienen longitudes de onda más largas contienen menos energía, y aquellos con longitudes de onda cortas tienen más energía.

En el extremo rojo del espectro de luz visible se sitúan longitudes de onda más largas y, por lo tanto, menos energía hasta los infrarrojos. Por el contrario, en el extremo azul del espectro se sitúan las longitudes de onda más cortas y más energía. Aquí se sitúan los rayos de luz azul-violeta o luz violeta.

Se considera que la luz azul compone, aproximadamente, el 25% de los rayos que conforman el espectro de luz azul visible.

Dicha luz azul visible tiene varias tonalidades que van desde la luz azul-turquesa a la luz azul-violeta, que es la que tiene la onda más corta y, por tanto, la más perjudicial para los ojos. Los rayos ultra-violeta pertenecen al espectro de luz no visible y su longitud de onda es inferior que cualquiera de las del espectro visible; más corta incluso que la luz visible azul-violeta.

TIPOS DE LUZ AZUL

No todos los rayos de luz azul son perjudiciales para nuestra salud. La luz azul-turquesa está relacionada con los ciclos de sueño/vigilia, con la la correcta percepción de los colores y con una buena agudeza visual como parte de la luz visible. Sin embargo, la luz azul-morada o azul-violeta, cuya longitud de onda es más corta y, por tanto, tiene más energía, puede provocar fatiga y estrés visual además de la aparición precoz de la Degeneración Macular Asociada a la Edad, causa de un 32% de los casos de baja visión y del 15% de los casos de ceguera en España.

Las fuentes de luz artificial, como las pantallas de los móviles, emiten en la banda de longitudes de onda de luz azul más nocivas, por encima de cualquier fuente de luz natural.

Aproximadamente, el 25% de la luz blanca que emiten las pantallas es en realidad es luz azul. Vivimos sobreexpuestos a pantallas, smartphones y tablets.

Según un estudio llevado a cabo por la Fundación Telefónica, un usuario de smartphone puede mirar su teléfono móvil unas 150 veces al día. Fatiga ocular, ojo seco, picor, dolor de espalda y cuello, visión borrosa y alteración de los ritmos del sueño son algunos de los efectos nocivos de esta sobreexposición a la luz azul "mala". Un conjunto de síntomas relacionados con el Síndrome Visual Informático.

Claves de la luz azul-turquesa y la luz azul-violeta

La luz azul-turquesa o la luz azul "buena". Los rayos de luz azul-turquesa presentan importantes beneficios para la salud.

Contribuyen al buen funcionamiento del reloj biológico, que se ocupa de ajustar los ciclos de sueño-vigilia, de regular la temperatura corporal y que participa en el funcionamiento de los procesos cognitivos y de memoria. Las alteraciones en el reloj biológico aumentan el riesgo de padecer cambios de humor, desorientación, problemas gástricos y malestar general. Esta luz participa además en el reflejo de contracción de la pupila, que permite al ojo protegerse del exceso de luz.

La luz azul-violeta o la luz azul "mala". Los rayos de luz azul-violeta son peligrosos para la salud ocular. La incidencia habitual de estos rayos sobre la retina, acelera la muerte de las células fotorreceptoras de la misma (conos y bastones), lo que, a largo plazo, deteriora la visión y favorece la aparición de patologías como la degeneración macular asociada a la edad (DMAE), una enfermedad que puede desembocar en ceguera.

En el centro de la retina se encuentra la mácula, un tejido sensible a la luz situado en el fondo del ojo. Las células que la componen no poseen capacidad de regeneración. Pasar demasiado tiempo delante de las pantallas acelera la desaparición de estas células hasta en un 93%.

Aunque la luz azul-violeta proviene del sol y de fuentes artificiales, estudios recientes demuestran que las pantallas de los dispositivos electrónicos (tablets, teléfonos móviles, ordenadores...) y las luces LED, emiten una mayor cantidad de esta luz.

¿Cómo puedes protegerte de la luz azul "mala"?

Cada vez es más común vivir rodeados de luces LED, ordenadores, tablets, teléfonos móviles... Este entorno multipantalla aumenta la exposición de los ojos a la luz azul-violeta. Por eso, para prevenir posibles problemas visuales es conveniente seguir unas sencillas pautas:

• Seguir una alimentación sana, rica en frutas y verduras, que aportan a la retina antioxidantes que la protegen de las emisiones nocivas de luz azul-violeta.

• Practicar deporte habitualmente para permitir una suficiente oxigenación de los tejidos oculares.

• Proteger los ojos con lentes que los defiendan de la luz azul-violeta. En Essilor somos especialistas este tipo de lentes. Pregunta en tu óptica por la solución Eyezen, lentes diseñadas para la vida digital. Los estudios de Eyezen demuestran que el 90% de los usuarios sienten los ojos los menos cansados cuando llevan unas Eyezen y el 89% nota menos deslumbramientos y que mejora su visión de contraste.

• Mantén una correcta postura delante del ordenador y las pantallas de tablets y smartphones respetando la distancia entre ojos y pantallas (el 95% de la población utiliza el móvil a una entre los 23 y los 43 cm de los ojos, una distancia que se considera “ultra próxima”).

• Sigue la norma 20-20-20: aparta la mirada de la pantalla cada 20 minutos, durante 20 segundos, enfocando a una distancia de 20 pies (6 metros).

• Parpadear voluntariamente(al fijar la atención en una pantalla se reduce inconscientemente el ritmo de parpadeo y, por tanto, aumenta la sensación de sequedad de ojos, ojos rojos, fatiga visual...) y mantener los ojos cerrados durante 20-30 segundos.

Ahora ya sabes por qué la luz azul es buena y mala, qué beneficios ofrece una para la salud y qué perjuicios tiene la otra si no cuidamos de forma correcta nuestros ojos.

GUCCI

DESCÚBRELAS EN OC

GUCCI

DESCÚBRELAS EN OC

GUCCIGUCCIGUCCIGUCCI
GUCCIGU
CCIGUC

GUCCI

Ventajas de las Lentes de Contacto

El Colegio Oficial de Ópticos – Optometristas de Andalucía nos deja una información muy interesante sobre las ventajas del uso de lentes de contacto.

En OC puedes encontrar asesoramiento y una amplia gama de lentillas y productos para su cuidado.

Las lentes de contacto son productos sanitarios individuales y personalizados para cada usuario, se insertan directamente en la capa lagrimal del ojo y actúan en contacto directo con la cornea, son un método excelente para compensar defectos refractivos de la visión y otras condiciones visuales, presentan infinidad de clases, tipos y variantes dependiendo de sus materiales, geometría y usos.

Las lentes de contacto aportan numerosas ventajas:

Proporcionan un campo visual total sin interferencias.

Ofrecen una visión e imágenes mas naturales que con las gafas.

Facilita la practica de deportes y actividades físicas de ocio.

Buena alternativa para las personas que no pueden o se quieren operar.

Son flexibles cómodas y no se empañan.

Mejoran tu imagen y libertad.

OC

optica cervantes