

Newsletter 2019

**ENERO**



**OC OPTICA**





# EN OC OPTICA ENCONTRARÁS TODO LO QUE NECESITAN TUS OJOS PARA PRACTICAR DEPORTES DE INVIERNO.

Si vas a practicar deportes de invierno, **protege tu visión.**

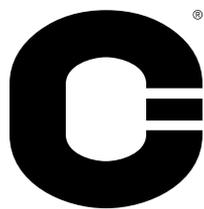
El frío ha llegado y algunos seguro que habéis decidido hacer una escapada a las montañas nevadas para practicar deportes de invierno. Hay un 20% de las personas que practican deportes en la nieve con frecuencia que sufren de oftalmia. Esta patología es conocida como la ceguera en la nieve, aunque no se pierda la visión. Se trata de una inflamación de la conjuntiva del ojo y de la córnea producidas por la exposición a la radiación ultravioleta.

Los síntomas de esta enfermedad ocular se perciben entre 4 y 6 horas después de haber practicado el deporte en la nieve y pueden ser los siguientes:

- Lagrimo excesivo
- Enrojecimiento
- Inflamación de los párpados
- Fotosensibilidad
- Dolor de cabeza
- Visión borrosa

En la nieve y en los deportes de invierno como el esquí, snowboard o esquí alpino es muy importante el uso de gafas de sol debido a la visión reducida y a la existencia de la fuerte radiación solar. El objetivo de cualquier especialista es poder garantizar la diversión máxima con salud visual, seguridad y también poder disfrutar de los sorprendentes paisajes que las montañas nos ofrecen.

# LOEWE



**OCOPTICA**

DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO



DESCÚBRELAS EN  
**OC OPTICA**

DESCÚBRELAS EN  
**OC OPTICA**



## ¿DE DÓNDE VIENE REALMENTE LA LUZ AZUL?

La comunicación de la industria se centra en los dispositivos digitales como la principal fuente de luz azul dañina. El sol, sin embargo, es la fuente de luz que más nos preocupa. Es 10 veces más potente que cualquier fuente de luz artificial<sup>1</sup> y la principal fuente de luz azul y ultravioleta dañina (280 - 450nm) proviene del sol.

Contacta con nosotros para conocer más sobre nuestras lentes de contacto blandas con filtros de luz azul y UV de clase I.

**NOVEDAD**



LENTES DE CONTACTO MENSUALES CON FILTROS DE LUZ AZUL Y UV CLASE 1

Contacta con tu delegado comercial para más información:

T. 902 11 11 30 | 91 649 61 21  
E. [mkservices@markennovy.com](mailto:mkservices@markennovy.com)  
[www.markennovy.com](http://www.markennovy.com)

Inspire your eyes

**markennovy**

1. Marshall J. Blue Light Paradox: Problem or Panacea. Seminar, March 16, 2017, London, UK.

# Frutas & verduras para tus ojos

Aprovecha la llegada de la temporada primavera-verano para preparar platos “supervitaminantes y ineralizantes” además de estar deliciosos, protegen tu organismo en general y tu salud visual en particular. ¡Descubre todas sus ventajas!  
Se confirma: **“verde” es salud.**

Diversos estudios sostienen que consumir habitualmente la cantidad recomendada de frutas y verduras, 5 piezas al día, llega a disminuir hasta en un 29% el riesgo de muerte por enfermedad. Un trabajo reciente, realizado por investigadores del University College of London, señala que elevar esta cifra a siete o más piezas de frutas y/o verduras diarias, puede rebajar hasta en un 42% este riesgo ¡Increíble!

## Vitamina C y E para prevenir la ceguera

De acuerdo con un trabajo publicado en la revista American Journal of Clinical Nutrition, un aporte medio de antioxidantes combinados, compuesto por vitamina C y vitamina E, betacarotenos y zinc, reduce la incidencia de cataratas, una de las principales causas de ceguera según la OMS. Los cítricos, el perejil, el brócoli y la col de Bruselas son alimentos ricos en vitamina C. Los aceites vegetales, la yema de huevo, los betacarotenos y el zinc son buenas fuentes de vitamina E.

## Antioxidantes en lucha contra la DMAE

Los alimentos ricos en antioxidantes protegen frente a la Degeneración Macular Asociada a la Edad (DMAE). Un estudio científico difundido por la publicación internacional Ophthalmic and Physiological Optics, demuestra que las personas con cataratas suelen tener niveles bajos en su retina de dos antioxidantes: luteína y zeaxatina.

La luteína se encuentra en el kiwi, las uvas rojas, el calabacín y la calabaza. Las naranjas, el melón dulce, el mango y la papaya son ricos en zeaxatina. La yema de huevo, el maíz y las verduras de hoja verde, como el brécol, las espinacas o los guisantes verdes, contienen tanto luteína como zeaxatina.

**¡Que no falten frutas y verduras en tu dieta!,  
¡Hazlo por tus ojos!**



# AVISO IMPORTANTE

## Cuarentañeros.



A partir de los 45 años, el 90% de las personas necesita corrección visual. Ha llegado el momento de revisar tu salud visual ¿no te parece?

### A ti, joven présbita

La presbicia , también conocida como vista cansada, aparece a partir de los 40 años y, tarde o temprano, afecta a la práctica totalidad de la población. Sin embargo, sólo el 66% de entre 45 y 55 años utiliza algún sistema óptico de compensación. ¿Has notado pérdida de visión en los últimos años?, ¿a qué esperas para recuperarla?

### A los 50, las molestias se acentúan

Según los expertos del Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas (CGCOO) , el 92% del total de la población mayor de 55 años utiliza corrección visual. A esta edad, además de presbicia, aumenta el riesgo de sufrir otros problemas de visión como cataratas, glaucoma o DMAE.

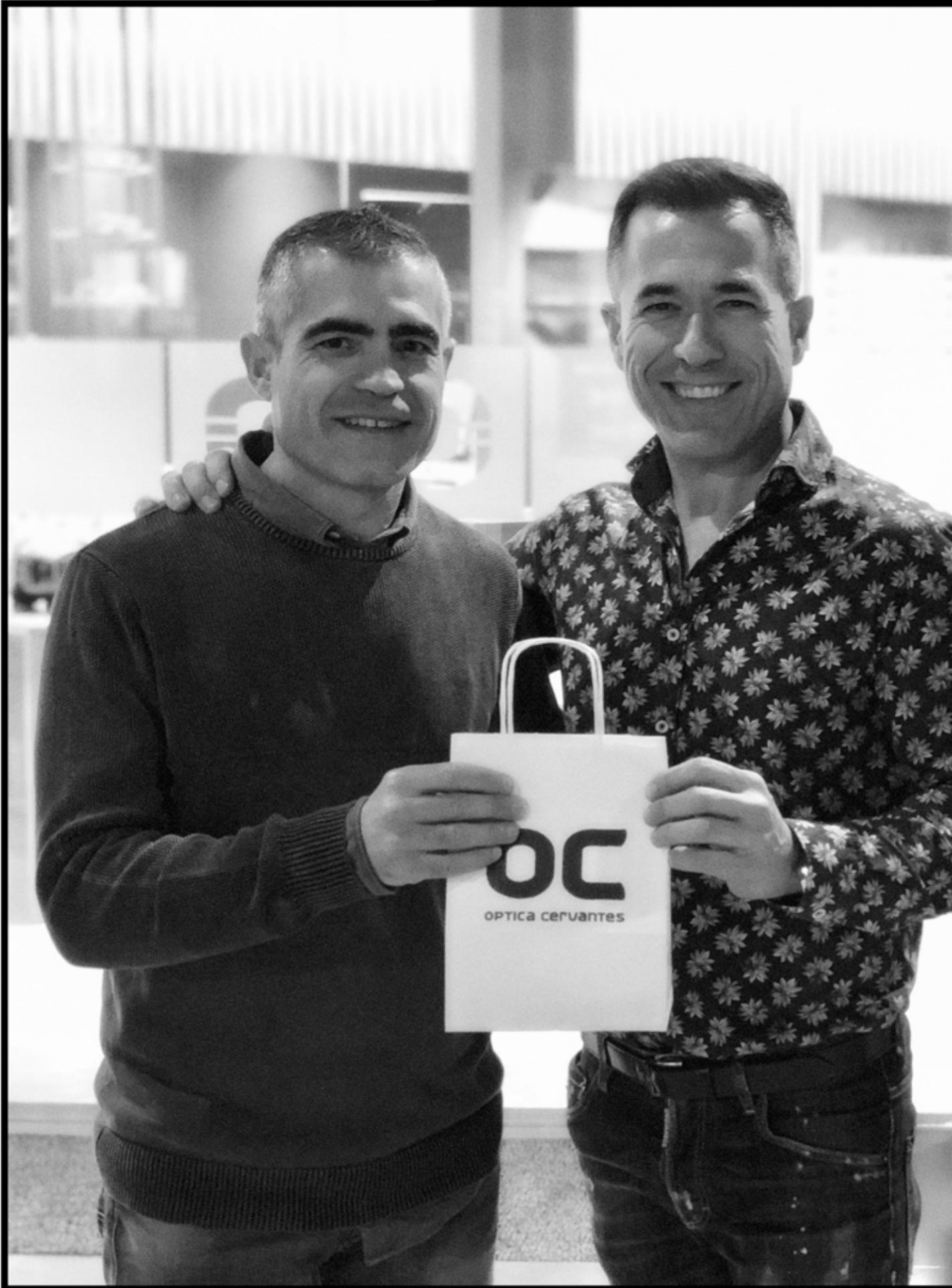
#### ¡Visita a tu óptico ya!

El CGCOO recomienda una revisión anual de la vista para corregir los problemas de visión asociados a la edad. Dejarlo pasar, puede llegar a dificultar tareas sencillas como leer un libro, enhebrar una aguja, cocinar o conducir, repercutiendo negativamente en la calidad de vida.

### No más excusas

El 74% de la población espera a notar alguna deficiencia visual para visitar al especialista. Una vez detectada, el 66% tarda hasta 3 meses en acudir al óptico-optometrista. “Los motivos principales por los que retrasan la visita al especialista son por pereza, estética o por considerarlo un síntoma poco importante”.





# OC OPTICA

## ¡Enhorabuena!

José Manuel  
Berenguel

Ganador de nuestro sorteo  
premiado con unas gafas  
de sol polarizadas.

**¡¡¡Que las disfrutes!!!!**

 **OC OPTICA**





CÉLINE

DESCÚBRELAS EN  
**OC OPTICA**

# ¿Qué le han traído los Reyes a tus hijos?

Si ha sido algo con pantalla digital, ten en cuenta estos **CONSEJOS** para que disfrute del regalo sin perjudicar su vista.

Los ordenadores son habituales en el mundo de los adultos... ¡Y en el de los niños!. La exposición continuada a sus pantallas puede ocasionar visión borrosa, picor de ojos, dolores de cabeza, ojos secos y otros síntomas de fatiga visual. Estas molestias pueden deberse a una iluminación escasa, deslumbramientos, una configuración incorrecta del lugar de trabajo, problemas de visión no corregidos o una combinación de estos factores. Los niños pueden experimentar los síntomas derivados del uso de ordenadores incluso más que los adultos. Según el estudio "Impacto de los ordenadores en la visión infantil" (Impact of computer use on children's vision), realizado por N Kozeis, de la unidad de oftalmología pediátrica del Hippokratio Hospital, de Tesalónica (Grecia), algunos aspectos específicos de la forma en la que los niños usan ordenadores, pueden hacerlos más susceptibles que a los adultos para desarrollar estos problemas ¿Quieres saber por qué?

A más concentración, mayor riesgo de sequedad ocular. La mayoría de los niños son capaces de realizar tareas que les divierten (por ejemplo, jugar a videojuegos), con una alta concentración, durante muchas horas, hasta que quedan exhaustos, haciendo pocos descansos o ninguno. La actividad prolongada sin descansos puede exigir un esfuerzo excesivo de enfoque e irritación ocular. Cuando una persona (un adulto o un niño), pasa demasiado tiempo mirando algo con concentración, la frecuencia de su parpadeo disminuye, lo que impide una correcta distribución de la lágrima y favorece el ojo seco. Por otro lado, el hecho de que las pantallas se coloquen más altas que un libro o una revista, obliga a abrir más los ojos, lo que favorece la evaporación de la lágrima.

Alta adaptabilidad y poca (o ninguna) conciencia de malestar. Los niños se adaptan bien a diferentes entornos, lo que hace que, con frecuencia, ignoren los problemas. Un niño puede estar mirando la pantalla de un ordenador con una iluminación muy fuerte, sin pensar en cambiar los ajustes de brillo o las circunstancias del entorno, para conseguir una visión más cómoda. Esto puede provocar fatiga ocular excesiva. Además, los niños, a menudo, no son conscientes de que tienen visión borrosa causada por un error de refracción, ya que creen que todo el mundo ve de igual forma que ellos.

Los ordenadores están pensados para adultos. Dado que la mayoría de los lugares de trabajo con ordenador están pensados para el uso de adultos, los niños no están cómodos en ellos. Un niño que usa un ordenador en un escritorio de oficina típico, a menudo debe mirar más hacia arriba que un adulto. Dado que el ángulo de visión más eficiente es el que obliga a mirar hacia abajo unos 15 grados, es habitual que el pequeño experimente fatiga visual antes que un adulto. Por otro lado, los niños pueden tener dificultades para alcanzar el teclado o colocar los pies en el suelo, lo que favorece la aparición de molestias en los brazos, el cuello o la espalda.

Problemas de iluminación. El nivel de iluminación para el uso adecuado de un ordenador es aproximadamente la mitad de brillante que el que normalmente se encuentra en una clase. El aumento de los niveles de luz pueden contribuir al deslumbramiento excesivo y a los problemas asociados con los ajustes del ojo a diferentes niveles de luz.

## Los ordenadores son para niños cuando...

Los menores tienen necesidades diferentes a los adultos para usar un ordenador cómodamente. Para reforzar los hábitos de visualización apropiados y garantizar un uso cómodo y agradable de las pantallas, es importante hacer que el niño siga las siguientes normas:

- Pasar revisiones visuales frecuentes que confirmen de que el niño ve de una forma clara y cómoda. Si usa el ordenador con frecuencia, debe pasar, al menos, un examen visual anual.
- Hacer un descanso de diez minutos por cada hora que mira la pantalla evitará la aparición de problemas de acomodación e irritación ocular.
- Ajustar la posición del ordenador a sus necesidades. El monitor del ordenador y el teclado deben ajustarse de acuerdo con los parámetros del cuerpo del niño. La pantalla y la mesa no deben estar situadas demasiado altas y la silla no debe ser demasiado baja. A veces, el niño puede necesitar un taburete para apoyar los pies.
- Revisar la iluminación para detectar reflejos en la pantalla del ordenador. Las ventanas u otras fuentes de luz pueden crear reflejos en la pantalla. Cuando esto ocurre, el escritorio o la pantalla del ordenador deben girarse en otra dirección.
- Reducir la cantidad de iluminación en la habitación. Procurar que el espacio en el que se encuentre el ordenador tenga una luz tenue en lugar de una brillante luz cenital.



# Excesos navideños: cómo proteger tus ojos en Navidad y post-Navidad

Nos preocupa que los abusos de comida y bebida que se realizan durante estas fiestas puedan ocasionar una subida de peso, dolores de cabeza, resacas o, incluso, problemas más serios como un accidente cardiovascular. Sin embargo no pensamos en cómo los excesos afectan a nuestra salud visual. De acuerdo con los expertos del Consejo General de Colegios de Ópticos Optometristas (CGCOO): “Descuidar la salud durante las fiestas navideñas puede acarrear problemas a todo nuestro organismo, incluidos los ojos”.

Según Fundación Española del Corazón, al terminar las celebraciones de Navidad, las previsiones contemplan que los niveles totales de colesterol pueden incrementarse hasta en un 10%. Se calcula que cada español aumenta un 50% la ingesta de calorías recomendadas, lo que se traduce en 2-3 kilos más de peso. Pero los excesos navideños también tienen efectos en nuestros ojos.

## La “parte mala” de la Navidad

Consumir tabaco y alcohol, no controlar la presión arterial ni los niveles de glucosa en sangre o llevar un estilo de vida sedentario, tiene consecuencias para nuestra salud en general y nuestros ojos en particular.

- Perder el control de la tensión. La hipertensión está muy relacionada con el elevado consumo de grasas, azúcares, alcohol y la falta de actividad física, algo común en estas fechas. La retina está irrigada por pequeños capilares que pueden romperse o dilatarse cuando la presión arterial es muy elevada. La falta de control de la hipertensión, sobre todo si se mantiene en el tiempo, puede ocasionar retinopatía hipertensiva.
- Abusar de los dulces. Pasarse un día o dos con los turroneos y los polvorones no tiene por qué ser un problema... salvo para los diabéticos. Los excesos navideños en una persona que padece diabetes desde hace mucho tiempo, puede acelerar la aparición de retinopatía diabética o edema macular diabético; dos problemas visuales graves, que llegan a causar ceguera. Un mal control de los niveles de glucosa en sangre también puede desembocar en cambios de graduación, visión doble, opacidad del cristalino, glaucoma y alteración en la

## Percepción de los colores.

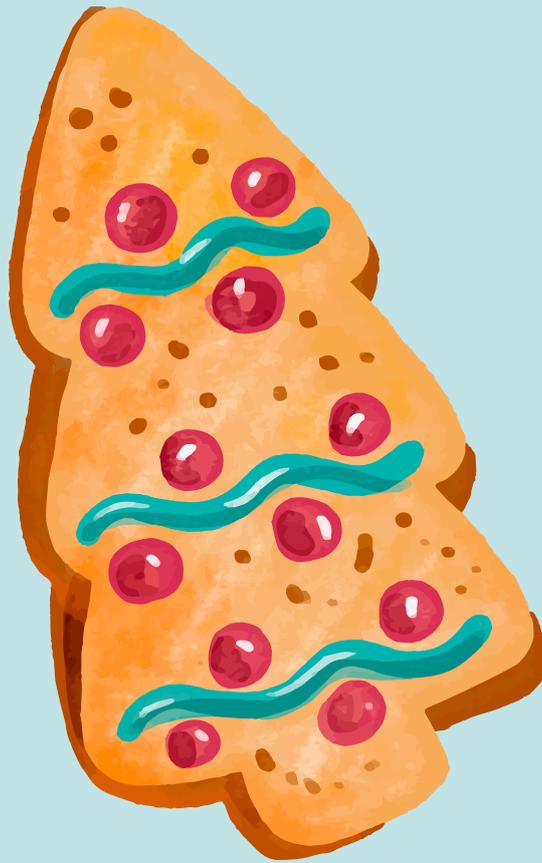
- Fumar. Es posible que no fumes durante todo el año pero que hagas una excepción en Navidades. No “caigas en la tentación”, sobre todo si eres ex-fumador, ya que corres un gran riesgo de volver a “engancharte”. El tabaquismo produce estrés oxidativo y favorece la aparición de degeneración macular asociada a la edad (DMAE). La DMAE es una patología que puede producir pérdida de la visión central, haciendo que quien la padece perciba una especie de punto negro en mitad de las imágenes.

Este mal hábito también aumenta el riesgo de daños en el nervio óptico o cataratas, un problema que es un 40% más frecuente entre los fumadores, ya que los agentes tóxicos provocan la pérdida de transparencia del cristalino. Fumar o “soportar” el humo del tabaco también incrementa las posibilidades de ojo seco. Las personas con diabetes que además fuman, presentan más posibilidades de padecer retinopatía diabética.

Consejos para compensar los excesos navideños

- Mantén hábitos saludables. Intenta compensar los excesos en la mesa. Si tienes una cena especial, intenta optar por una comida sana con verduras y frutas, ricas en antioxidantes beneficiosos para tus ojos, y bebe al menos dos litros de agua.
- Evita el sedentarismo. Incorpora en tu rutina paseos y actividades en familia o con amigos para compensar los excesos. Con el ejercicio físico evitas que tu nivel de glucosa en sangre y tu tensión arterial suban.
- Cumple con las prescripciones médicas. Sigue los tratamientos pautados según lo indicado por los especialistas si padeces alguna patología. Mantener nuestros hábitos en la medida de lo posible durante estas fechas nos ayudará también para mantener nuestra salud visual.
- ¿Y los más pequeños? Los excesos de Navidad también incluyen excesos de regalos para los niños. ¿Cómo elegir los más adecuados para la salud visual infantil? El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia aconseja esta Navidad que se regale a los niños juguetes indicados para “un correcto desarrollo del sistema visual”, adaptados a la edad y a los gustos de los más pequeños, con el fin de “mejorar la salud visual”. Así, entre el primer y el tercer mes de vida, los juguetes deben tener colores llamativos y muy vivos. A partir de los tres años el niño puede jugar con rompecabezas que le ayuden a desarrollar su percepción y memoria visual.





## Y ahora viene la parte buena... ¡Las uvas!

Durante las navidades no todo es malo para la salud visual. Las uvas, por ejemplo, estrellas indiscutibles de la última noche del año, tienen un montón de propiedades “visión-saludables”. Estos frutos, se caracterizan por contener una gran cantidad de antioxidantes y su consumo regular protege los ojos de la DMAE.

Las uvas también tienen propiedades desintoxicantes y diuréticas, una característica verdaderamente importante en estas fechas de excesos, en las que conviene consumir alimentos que mantengan el organismo en equilibrio. Las uvas, además, ayudan a reducir el colesterol en sangre, hidratan la piel y previenen la inflamación y la formación de cataratas. Te proponemos dos deliciosos cócteles de uvas para refrescar tus ojos. ¡No te comas sólo doce! La navidad es una época en la que muchos bajan la guardia y comen, beben e incluso fuman, más de la cuenta. Te proponemos que evites excesos para proteger tu salud ocular y que incluyas uvas en tu dieta para ayudar a tu organismo (y eso incluye a tus ojos) a desintoxicarse.

PRESENTAMOS

# LA LENTE DE CONTROL DE MIOPIA

markennovy



## Características técnicas

MATERIAL	HIDROGEL DE SILICONA
CLASIFICACIÓN	FILCON V 3
REEMPLAZO	MENSUAL
CONTENIDO EN AGUA	75%
DK	60
DIÁMETROS	11.50 A 16.50 (pasos de 0.50mm)
RADIOS	6.50 A 9.80 (pasos de 0.30mm)
ESFERAS	- 0.25 A -15.00 (pasos De 0.25D)

90003641

La miopía es  
una epidemia  
que nos afecta  
de manera local

**56%**

En Europa, la población miope  
crecerá de un 22% a un 56%  
en 50 años (una de cada dos personas).

**227.2M**

Según las estimaciones demográficas  
europeas en 2010, hay 227,2 millones  
de personas con miopía en Europa,  
lo que supone un 30,6% de la población total.

1. WHO & Brian Holden Vision Institute Global Scientific Meeting on Myopia.  
The Impact of Myopia and High Myopia. University of New South Wales, Sydney, Australia. 16-18 March 2015.

DESCÚBRELAS EN  
**OC OPTICA**

# ¿Por qué los bebés tienen los ojos azules?

La mayoría de los recién nacidos tienen el iris de un tono azul grisáceo. Con el tiempo este color se va definiendo, hasta alcanzar el definitivo. ¿Por qué ocurre?

## El papel de la melanina

Este pigmento natural que se encuentra en la epidermis es el responsable de dar color a la piel, al pelo y al iris. Cuando el niño nace, las células que producen la melanina son aún inmaduras. Con el tiempo, estas células se desarrollan, hasta conferir el color definitivo a los ojos del pequeño, aproximadamente a los 6-12 meses. Cuando hay una cantidad abundante de melanina, los ojos del niño serán marrones. Si por el contrario, hay poca, serán azules.

¿Existe alguna relación con la lactancia?

Es frecuente escuchar que los niños tienen los ojos claros mientras se están alimentando de leche materna. Sin embargo, esta teoría no tiene ninguna validez científica.

## Una cuestión genética

El color de los ojos de los niños depende de la herencia genética, que les transmiten sus padres. Tal y como explican las Leyes de Mendel, los colores oscuros son dominantes y los claros recesivos. Así, si la madre tiene los ojos verdes y el padre tiene los ojos negros, las probabilidades de que el niño tenga los ojos oscuros aumentan. Para poder hacer una previsión del color de ojos definitivo de tu bebé, te proponemos que entres en [Tech.org](#), y que pruebes su “calculadora para el color de ojos del bebé”. Verdes, los más “probables”

Todos pensamos que, en España, los ojos negros o marrones son los más comunes. Sin embargo, de acuerdo con una investigación realizada por la oftalmóloga María Antonia Saornil, del Hospital Clínico Universitario de Valladolid, la distribución de colores del iris en nuestro país es:

- 16.3% azul-gris
- 28.5% marrón-negro
- 55.2% verde-avellana









# TOM FORD

FALL WINTER 2018/2019

DESCÚBRELAS EN  
**OC OPTICA**

# ¿Frotarse los ojos es peligroso?

Cuando los ojos pican, lo natural es llevar las manos hacia ellos y frotarlos para buscar alivio. Sin embargo, esta acción puede ser peligrosa. ¿Te parece increíble? Pues no te frotes los ojos para verlo de nuevo, mejor ábrelos leyendo este post.

## **Aumenta el riesgo de infección**

Es imposible frotarse los ojos con el codo, y es una pena, porque sería menos peligroso. Las manos sucias aumentan el riesgo de infecciones como la conjuntivitis. Si tienes las manos recién lavadas el riesgo se reduce, claro. Pero, párate a pensar la siguiente pregunta: ¿te aseguras de tener las manos limpias antes de frotarte los ojos?

## **Puedes lesionarte**

Una de las principales razones para llevarse las manos a los ojos es que algo ha entrado en ellos. Si tienes una partícula extraña, presionarla y moverla es la forma menos efectiva y más peligrosa para sacarla. Es mejor que dejes que las lágrimas ocupen de echarla fuera y, si es necesario, que las ayudes con unas gotas de suero fisiológico.

## **Tiene efectos a largo plazo**

Estudios médicos demuestran que friccionarse los ojos de manera crónica puede adelgazar la córnea, lo que aumenta las probabilidades de sufrir infecciones recurrentes, o peor aún, padecer una patología que deteriora la visión y se conoce como queratocono.





### **Produce ojeras**

Frotarse los ojos puede romper los pequeños vasos sanguíneos que los rodean, produciendo esos círculos oscuros que dan al rostro un aspecto cansado. Es posible que te roces los ojos mientras estás durmiendo: usa una máscara cuando vayas a la cama y observa si disminuyen tus ojeras.

### **No funciona**

Irónicamente, esta acción no elimina el picor, sino que lo intensifica porque produce la liberación de histaminas.



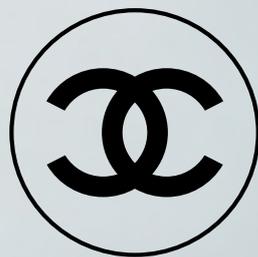
# TOM FORD

FALL WINTER 2018/2019

DESCÚBRELAS EN  
**OC OPTICA**



**CHANEL**



FALL WINTER 2018/2019

**C** **COPTICA**







# Chloé

DESCÚBRELAS EN  
**OC OPTICA**

# LOEWE



**OCOPTICA**

DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO

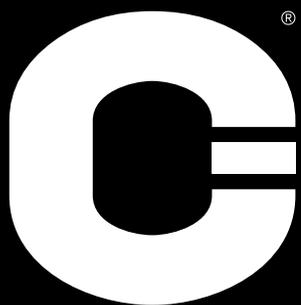
46 avenue Montaigne, Paris

# LOEWE



Printemps Été 2019

loewe.com



**OC OPTICA**

