Newsletter 2019

FEBRERO

OC OPTICA®

EMILIO PUCCI

DESCÚBRELAS EN
OC OPTICA

OC OPTICA

EMILIO PUCCI

En **OC OPTICA** te ayudamos a **mejorar tu salud visual.**

Necesitemos gafas o no siempre es necesario cuidar nuestra vista, desde OC queremos darte algunos consejos para ayudarte a cuidar tus ojos.

La nutrición es muy importante, un aporte adecuado de vitaminas y elementos antioxidantes tiene un gran beneficio sobre nuestra salud ocular.

No frotes o toques tus ojos con las manos, los expones a infecciones.

Protege siempre tus ojos del sol con lentes homologadas, compra tus gafas en tu óptica de confianza, ¡no te la juegues!.

No llevar la corrección óptica adecuada obliga a nuestros ojos a un esfuerzo innecesario.

Dormir poco impide una correcta recuperación de los ojos.

La falta de una correcta iluminación perjudica nuestra visión.

La distancia a la que miramos a los objetos (televisión, libros, ordenadores, etc) debe ser la adecuada para evitar forzar la vista.

Revisa la vista por lo menos una vez al año, sobre todo a partir de los 40 años. Esperamos que estos consejos te sean útiles.

OC OPTICa

OC OPTICA, 25 años innovando

Desde que en 1994 nuestro gerente German López inaugurase su primera óptica, en OC a primado el servicio al cliente, el asesoramiento personalizado y una clara apuesta por trabajar a la vanguardia de la tecnología, ofreciendo siempre a nuestros clientes la máxima calidad.

En nuestras ópticas contamos con equipamiento tecnológico único en España para el cuidado de tu visión y el tratamiento de tus gafas, soluciones innovadoras para el análisis completo y la evaluación de las necesidades de visión.

Somos pioneros en el país en adquirir los aparatos más punteros y prestigiosos del sector, así como en formación de nuestros profesionales, aportando un valor añadido a nuestro excepcional servicio.

Nuestros nuevos analizadores permiten una optimización integral de la salud ocular, permitiendo la detección de glaucoma, control de opacidad de la lente de cristal para la detección de cataratas, detección de queratocono con topografía que analiza más de 100 000 puntos en la córnea, entre otras muchas funciones, realizando una simulación completa de la visión del paciente.

En OC encontrarás los medios humanos y la tecnología mas avanzada, ven a disfrutar de la experiencia OC.

SEMANA DE LA MODA EN MILÁN

El pasado 23 de febrero nuestro gerente Germán López asistía a la semana de la moda en Milán, para celebrar un Show Room de las prestigiosas marcas Loewe, Celine, Kenzo y nueva incorporación de la marca de lujo Fred, dónde pudo ver y probar los últimos modelos de estas firmas.

OC OPTICA

KENZO PARIS

DESCÚBRELAS EN
OC OPTICA

¿Qué hacen tus ojos cuando duermes?

Analizamos la fase REM del sueño

¿Qué hacen los ojos mientras dormimos? Mientras dormimos, los ojos continúan funcionando y enviando información al cerebro.

¿Quieres saber si alguien está soñando? Observa sus ojos: si se mueven rápidamente de un lado a otro puedes concluir que esa persona se encuentra inmerso en el mundo onírico. ¡No le despiertes!

Científicos del Massachusetts Institute of Technology (MIT), ha comprobado que el cerebro humano es capaz de procesar imágenes completas en tan solo 13 milésimas de segundo. Cuando vemos algo la información llega a la retina, donde se transmite al cerebro para posteriormente ser procesada por el mismo en parámetros de forma, orientación, color… ¿Qué información transmiten nuestros ojos durante el sueño?

El la década de los años 50 dos investigadores del sueño, Aserinsky y Kleitman descubrieron que, mientras la persona dormía, los ojos experimentaban períodos de quietud movimiento. Dividieron así el sueño en dos partes: REM (Rapid eye movement) y NREM (No Rapid Eye Movement). En la fase REM (rapid-eye movements), el movimiento de los ojos es vertiginoso; aunque no envían información visual al cerebro, el córtex (área del cerebro que procesa las imágenes) permanece en actividad. Esta fase es la quinta etapa del sueño (las cuatro anteriores que completan el ciclo del sueño forman parte de la fase NREM o NO REM), comienza aproximadamente 90 minutos después que nos dormimos.

Las fases del ciclo del sueño

El ciclo del sueño combina fase NREM (en la que hay 4 subetapas) y REM. Los periodos NREM se dividen en 4 fases:

Fase 1

Es el paso del estado de vigilia al sueño y dura de 30 segundos a varios minutos. Es una fase de sueño ligero.

Fase 2

La actividad cerebral se vuelve más lenta, el sueño se hace menos ligero. Esta fase dura una hora aproximadamente.

Fases 3 y 4

En estas etapas del sueño el cuerpo descansa más, la actividad cerebral se vuelve mucho más lenta y la persona "desconecta" completamente de su entorno, por lo que resulta muy difícil despertarla.

Los periodos REM y NREM se van alternando varias veces (4 ó 5) a lo largo de una noche, formando ciclos que duran entre 90 y 120 minutos. Durante los primeros ciclos de la noche predominan las fases de sueño profundo, de descanso. Pero, en la segunda mitad de la noche predominan las fases 2 y REM.

Durante la fase REM, además de moverse los ojos bajo los párpados, la actividad electroencefalográfica es más rápida, se producen variaciones en la respiración y el ritmo cardíaco y la musculatura se relaja completamente, pierde todo su tono, dejando al cuerpo inmovilizado.

Así, mientras el resto de los músculos están relajados, los músculos oculares se encuentran en plena actividad. Debido a esta paradoja, la fase REM también recibe el nombre de fase del sueño paradójico.

El movimiento de los ojos en la fase REM indica que la persona se encuentra profundamente dormida y soñando. Cuando alguien se despierta durante esta etapa interrumpe su sueño y, por eso, lo recuerda mejor que otra que es despertada en la fase NREM. Según el Instituto Nacional de Salud de España, cada persona puede llegar a soñar alrededor de 2 horas por noche. Pero, ¿por qué no siempre nos acordamos de lo que soñamos? La incapacidad de recordar los sueños está relacionada con el ciclo de sueño del cerebro. Durante el sueño, el sistema de memoria está inactivo, lo que lo hace incapaz de recordar las secuencias. No obstante, las personas que tienen un ciclo de sueño interrumpido en la fase REM, cuando el cerebro está "en alerta", son más propensas a recordar algunos detalles.

¿Por qué no puedo dormir bien?

La exposición continuada a la luz artificial de pantallas y luces LED (luz azul-violeta), resulta perjudicial para la salud ocular y para nuestro ciclo del sueño. La luz azul afecta negativamente al reloj biológico, reduce la producción de melatonina, una hormona que la glándula pineal genera en la oscuridad y que favorece nuestro sueño. Pero, ¿por qué las pantallas no te dejan dormir?

Investigadores de Oxford han estudiado el sueño con tres colores diferentes de luz: violeta, azul y verde. La luz verde produjo un rápido comienzo del sueño (entre 1 y 3 minutos). La azul lo atrasó y la violeta también, aunque menos.

Los investigadores encontraron que mientras que la exposición a los tres colores de la luz aumenta el nivel de corticosterona (una hormona del estrés producida por la glándula suprarrenal que causa la excitación: vigilia), en los ratones normales, la luz azul provocó un incremento mucho mayor.

Saber cómo se comporta nuestro cerebro y nuestros ojos durante el ciclo de sueño y cómo condicionantes externos como el estrés o la sobre-exposición a la luz azul pueden influir en la calidad del sueño, nos ayudan a saber qué podemos hacer para dormir mejor. ¡Cuida tus ojos y tu sueño!

Ordenadores para niños: ¿cómo afecta a la visión de los más pequeños?

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 visión), 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.

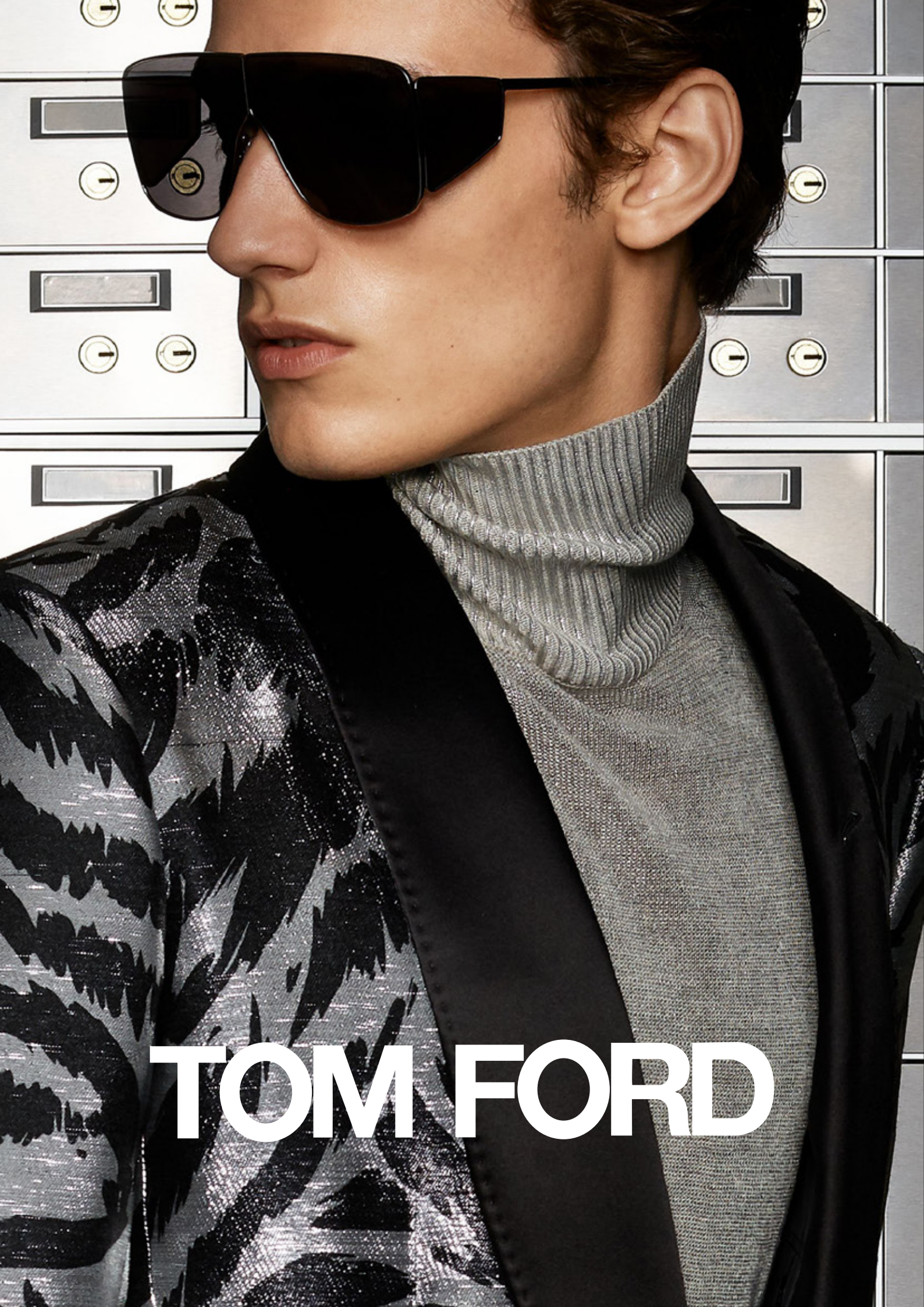
Revisar la iluminación para detectar reflejos en la pantalla del ordenador. Las ventanas u otras fuentes de luz pueden crear reflejos en la pantalla. Cuando esto ocurre, el escritorio o la pantalla del ordenador deben girarse en otra dirección. Reducir la cantidad de iluminación en la habitación. Procurar que el espacio en el que se encuentre el ordenador tenga una luz tenue en lugar de una brillante luz cenital.

OC OPTICA

GUCCI

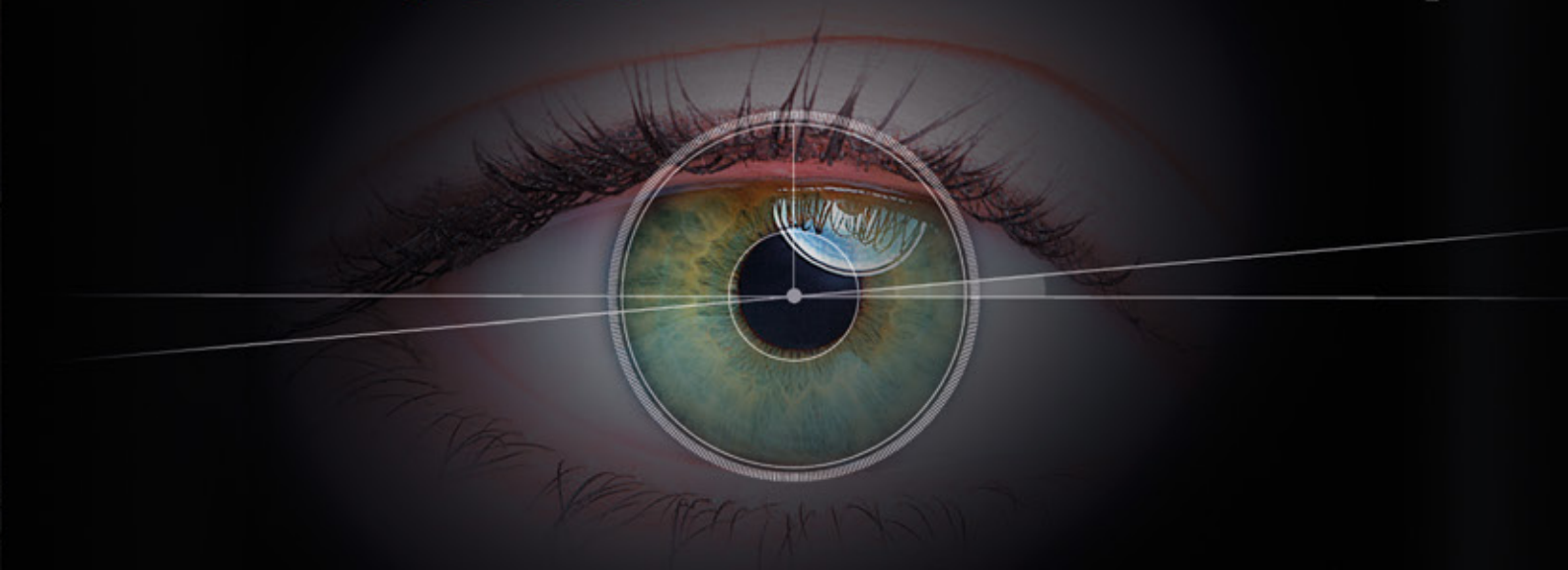
CÉLINE
DESCÚBRELAS EN
OC OPTICA

DESCÚBRELAS EN
OC OPTICA


TOM FORD

DESCÚBRELAS EN
OC OPTICA

Versa ONE DAY TORIC



NUEVA LENTE DE CONTACTO DIARIA TÓRICA QUE CUBRIRÁ PRÁCTICAMENTE TODAS LAS NECESIDADES DE TUS PACIENTES

Solo un número limitado de pacientes puede ser adaptado con las lentes diarias disponibles actualmente en el mercado. Ahora, gracias a **Versa One Day Toric** y a su excepcional rango de potencias y ejes, podrás ofrecer a tus pacientes una lente de contacto bajo demanda que aporta una corrección del astigmatismo sin igual en reemplazo diario.

65 ESFERAS

14 CILINDROS

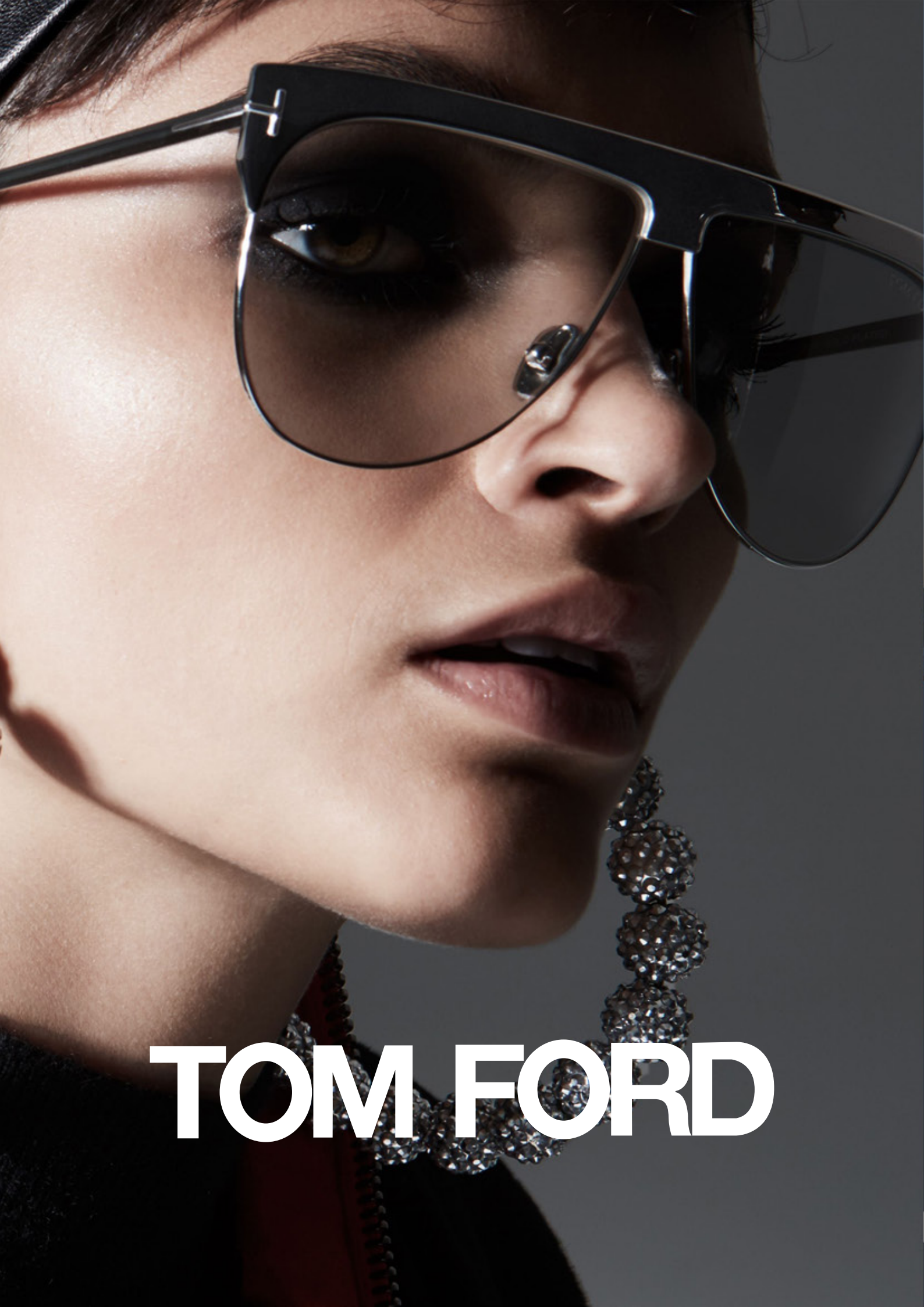
36 EJES

Versa One Day Toric Otras lentes diarias

Póngase en contacto con su delegado comercial
o con el equipo de Customer Care para conocer más detalles

T: 902 11 11 30 | 91 649 61 21
F: 902 111 150 | 91 639 00 18
E: mkservices@markennovy.com

Inspire your eyes
markennovy


TOM FORD

DESCÚBRELAS EN
OC OPTICA

Blu:gen

LA PRIMERA LENTE DE CONTACTO CON FILTRO DE LUZ AZUL Y FILTRO UV CLASE 1

DISPONIBLE EN UN AMPLIO RANGO DE PARÁMETROS, PARA LAS CARACTERÍSTICAS ÚNICAS DE CADA OJO

- Hidrogel de Silicona 75% H_2O
- Esférica, Tórica, Multifocal y Multifocal Tórica
- Disponible en diámetros desde 11.50 mm, para adaptar córneas pequeñas
- Ideal para los primeros síntomas de la presbicia con adiciones desde +0.50 y en pasos de 0.25 dioptrías

Contacta con tu delegado comercial o con el departamento de Customer Care para más información
T: 902 111 130 | F: 902 111 150 | E: mkservices@markennovy.com

Inspire your eyes
markennovy

FORMACIONES mark'ennovy 2018 Informate sobre nuestras formaciones en **formacion@markennovy.com**

900794v1

OC OPTICA

DZMITRY SAMAL
PARIS

LOEWE

DESCÚBRELAS EN
OC OPTICA

KEIN

PARIS

OC OPTICA
Síguenos en:
YouTube