Newsletter 2019

MARZO

OC OPTICA®

DESCÚBRELAS EN
OC OPTICA

KENZO
PARIS

DESCÚBRELAS EN
OC OPTICA

KENZO
PARIS

FRED

DESCÚBRELAS EN
OC OPTICA

FRED

Esfuerzo y fatiga visual

Fatiga visual digital ocasionada por pantallas: ordenador, móviles, tabletas,… Definición, síntomas, causas y tratamientos para la fatiga ocular con Eyezen.

Es posible que tengas fatiga visual si te pican, te molestan o te lloran los ojos después de pasar un rato delante del ordenador. Este problema es muy común, sobre todo entre personas que usan pantallas frecuentemente. ¿Sabes cuál es el mejor tratamiento para el esfuerzo visual?, ¿y qué hacer para prevenir sus síntomas?

¿QUÉ ES LA FATIGA VISUAL?

No se trata de una patología es, más bien, la consecuencia de haber exigido demasiado a los ojos. Aparece tras realizar un esfuerzo acomodativo excesivo.

La musculatura del ojo se encuentra más o menos relajada cuando se ve de lejos, al mirar el horizonte, por ejemplo. Pero, cuando se enfoca de cerca, tiene que realizar un trabajo mayor (llevar a cabo un esfuerzo acomodativo mayor).

Al pasar mucho rato leyendo o mirando una pantalla, esta musculatura manifiesta cansancio. La fatiga visual también aparece cuando se ha realizado una actividad que exige cambios acomodativos constantes.

Para conducir, por ejemplo, los ojos deben pasar frecuentemente de vista de cerca (salpicadero, retrovisores…), a vista de lejos (carretera). En condiciones de mucha o de poca luz, los ojos también se ven obligados a hacer un esfuerzo mayor para enfocar, lo que puede ocasionar este cansancio ocular tan molesto.

Es importante destacar que la fatiga visual se vuelve más frecuente tras la aparición de la presbicia o vista cansada, porque el mecanismo de acomodación empieza a ser más difícil a partir de los 45 años, más o menos.

¿CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS?

Las manifestaciones de la fatiga visual son muy variadas, como también lo son las causas que la producen. Además, a cada uno le puede afectar de una manera distinta, dependiendo de su morfología y hábitos visuales. Por lo general, la persona que padece fatiga visual, siente:

Molestias en los ojos. Calor, picor, hinchazón, “arenilla” o pinchazos. Normalmente, se trata de sensaciones internas, que no se manifiestan exteriormente, aunque puede haber excepciones. Muchas veces el enrojecimiento asociado a la fatiga ocular es consecuencia de haberse frotado los ojos para aliviar el malestar. Las molestias mencionadas pueden estar localizadas en los ojos y, también, en el contorno de los mismos, en el puente nasal o en la cuenca del ojo.

Dolores de cabeza. Aparecen también como consecuencia de haber realizado un gran esfuerzo acomodativo. Se diferencian de otros dolores de cabeza (cefaleas tensionales, migrañas, jaquecas…) porque se localizan en la zona de los ojos o la frente e irradian hacia atrás. Además, no se sienten en un solo lado de la cabeza.

Hinchazón y enrojecimiento. A veces, esta sensación de “ojos hinchados” tiene una manifestación externa que, por lo general, viene acompañada de lagrimeo. Es una hinchazón leve que no suele confundirse con episodios alérgicos o infecciosos, ya que, en estos últimos casos, las manifestaciones son mucho más severas.

Visión borrosa. No es frecuente que la fatiga visual venga acompañada de dificultad visual aunque, en algunas ocasiones, quien la padece puede percibir las imágenes menos nítidas. Si se interrumpe la actividad y se descansa, la visión borrosa desaparece enseguida.

TRATAMIENTO DEL ESFUERZO VISUAL

Si quieres dar menos trabajo a tus ojos y retrasar la aparición de la fatiga visual, es importante que sigas las siguientes pautas:

Cuidado con la luz. Asegúrate de que recibes la luz que precisas para la actividad que estás realizando: si hay demasiada o muy poca, te costará más enfocar. Comprueba, además, que no tienes reflejos. Es recomendable que uses gafas de sol polarizadas en exteriores, sobre todo cuando hay mucha luminosidad o cuando conduces.

Haz paradas. Cuando empieces a notar que los ojos te molestan, para un rato y realiza otra actividad más relajante, que no exija tanto esfuerzo de acomodación. Después del descanso, podrás retomar la actividad.

Busca nuevos enfoques. Dedica unos minutos a cambiar los objetos del entorno (alejar un poco el ordenador, por ejemplo) y para mirar algo que esté a larga distancia (a más de 6 metros). Si estás trabajando con una pantalla, aprovecha para comprobar si el brillo es el adecuado y aumenta el tamaño de lo que estás mirando (letras, imágenes…).

Y CUANDO YA HA APARECIDO…

Si ya notas que los ojos te pican y que, incluso, estás lagrimeando:

Proporciónales oscuridad total. Puedes conseguirlo tapando tus ojos con el hueco de las manos durante un buen rato. Cuando decidas dar por finalizado el descanso, aparta las manos y abre los ojos muy lentamente, para que no te moleste la luz.

Aplícales frío. Túmbate y ponte una máscara de frío (caliéntala con las manos si acabas de sacarla de la nevera y está a muy baja temperatura) y mantén los ojos cerrados durante unos 10-20 minutos.

Dales un suave masaje. Aplícate una crema hidratante de contorno de ojos y pasa los dedos haciendo círculos por los párpados cerrados y el contorno de ojos.

También puede aliviar las molestias asociadas a la fatiga visual ejercer ligeras presiones por la zona de las ojeras, las cejas y las comisuras de los ojos.

FATIGA VISUAL DIGITAL

En los últimos años, el mundo digital se ha integrado en la vida diaria. Vivimos rodeados de ordenadores, smartphones, tablets, etc., sobre-exponiendo nuestros ojos a un entorno “multipantalla”. Todo ello propicia la aparición de “nuevos” problemas de visión, como el Síndrome Visual Informático (SVI).

Tal y como se extrae de un estudio reciente realizado por el Colegio Oficial de Ópticos Optometristas de Cataluña (COOOC), llevado a cabo para la campaña “Visión y Pantallas”, una de cada siete personas padece Síndrome

Visual Informático (SVI). De acuerdo con sus conclusiones, permanecer delante de una pantalla más de tres horas al día aumenta el riesgo de que el SVI se manifieste.

Según los datos extraídos del estudio, en nuestro país, los menores de 30 años pasan 10 horas y media diarias visualizando pantallas; la población entre 31 y 45 años, 9,3 horas; las personas entre 46 y 60 años, 8,3 horas; y, las personas mayores de 60 años, 3,8 horas.

Para evitar la aparición del SVI es importante observar la regla del 20, 20, 20: Apartar la mirada de la pantalla durante 20 segundos cada 20 minutos enfocando a una distancia de 20 pies (6 metros).

Los expertos destacan también que es importante que no haya reflejos en la pantalla, adoptar una postura correcta delante del ordenador y cerrar los ojos y parpadear con frecuencia.

¿Por qué son perjudiciales las pantallas para los ojos?

La luz de las pantallas y los LED´s emite gran cantidad de rayos azul-violeta, de alta energía, que dañan las células de la mácula, un tejido sensible a la luz situado en el fondo del ojo, en el centro de la retina.

Esto aumenta el riesgo de padecer DMAE (Degeneración Macular Asociada a la Edad), una de las principales causas de ceguera en el mundo. La luz azul-violeta también produce fatiga y estrés visual.

EYEZEN, CRIZAL PREVENCIA, Y ANTI-FATIGUE, TUS ALIADOS CONTRA LA FATIGA OCULAR

En Essilor contamos con varias lentes que te ayudarán a prevenir la aparición de la fatiga ocular:

Las lentes Eyezen están especialmente diseñadas para mantener tus ojos cómodos y relajados cuando se exponen a las pantallas. Poseen la tecnología Eyezen Focus, un potenciador que ayuda al ojo al realizar el mecanismo de acomodación, reduciendo la fatiga visual.

Incluyen también el filtro Light Scan ®, que protege los ojos de la luz azul-violeta y evita el deslumbramiento de las pantallas, mejorando el contraste y la nitidez.

Las lentes Crizal Prevencia también cuentan con el filtro Light Scan, que les permite bloquear un 20% de la luz azul-violeta para, de esta manera, reducir el riesgo de muerte celular en un 25%. Incluyen filtro UV, que proporciona 25 veces más protección frente a los rayos del sol que si no se llevan gafas.

Las lentes Anti-Fatigue poseen una suave adición pensada para relajar la acomodación ocular, que facilita la visión de cerca y proporciona un mayor confort ocular a lo largo de la jornada.

TOM FORD

DESCÚBRELAS EN
OC OPTICA

TOM FORD

KENZO
PARIS

DESCÚBRELAS EN
OC OPTICA

KENZO
PARIS

DESCÚBRELAS EN
OC OPTICA

KENZO
P A R I S

GUCCI

GUCCI

GUCCI

DESCÚBRELAS EN
OC OPTICA

GUCCI

DESCÚBRELAS EN
OC OPTICA

Una vida entre pantallas...

PANTALLAS QUE ME PERSIGUEN

Nos pasamos el día mirando pantallas digitales. ¿Cómo afecta esto a nuestros ojos?

PÍXELES, PÍXELES Y MÁS PÍXELES

Nuestros ojos no fueron diseñados para estar viendo millones de pixeles durante todo el día.

Las imágenes que vemos en las pantallas de nuestros móviles, tabletas o portátiles suelen ser demasiado pequeñas y a veces muy pixeladas y esto provoca que nuestros ojos deben esforzarse para enfocar.

ES LA LUZ AZUL

Llamamos “luz azul” a un tipo de luz que proviene del Sol, pero también de fuentes de luz artificial, como la de las pantallas digitales o las luces fluorescentes.

El ojo humano absorbe este tipo de luz de una manera muy intensa. La luz azul es beneficiosa para nuestros ojos si la recibimos con moderación porque ayuda a regular el reloj interno del cuerpo y a mejorar la lucidez.

Pero una sobre exposición a la luz azul-violeta puede generar problemas oculares que aumenten el riesgo de degeneración macular asociados a la edad..

4 - Es el número de pantallas digitales que de media utiliza una persona cada día

7 h - Es el tiempo que pasan delante de pantallas 6 de cada 10 personas

89 % - Es el porcentaje de personas que se quejan de: ojos cansados, irritados, secos, visión borrosa…

Protege tus ojos

Vivimos en un mundo rodeado de contenidos visuales. Tenemos muchas cosas interesantes que ver, que crear, que compartir, a través de las pantallas digitales de nuestros dispositivos.

Tengas gafas o no, es la hora de proteger tus ojos.

GUCCI

DESCÚBRELAS EN
OC OPTICA

GUCCI

DESCÚBRELAS EN
OC OPTICA

FRED

FRED

DESCÚBRE LA MARCA DE LUJO EN

OC OPTICA®

Síndrome Visual Informático

Cada día aumentan las apariciones de Sindrome Visual Informático (SVI), que produce fatiga ocular, ojo seco, picor, dolor de espalda y cuello y visión borrosa. Las pantallas y las luces LED ocupan un papel protagonista en la vida actual. Su irrupción en nuestro día a día supone un esfuerzo extra para los ojos, obligados a enfocar a corta distancia con mucha más frecuencia y sometidos a emisiones de luz azul-violeta, perjudicial para la retina.

El uso de luces LED y de dispositivos electrónicos ha crecido mucho en los últimos años. De acuerdo con los datos de un estudio llevado a cabo por la Fundación Telefónica, un usuario de Smartphone mira su teléfono móvil unas 150 veces al día. Además de esta pantalla, muy probablemente mirará otras, como la de la Tablet, el ordenador… y, en muchas ocasiones, la distancia de los ojos y la pantalla será muy poca, aumentando el esfuerzo que tienen que hacer los ojos.

UNO DE CADA SIETE ESPAÑOLES SUFRE SVI

Según una investigación llevada a cabo por el Colegio Oficial de Ópticos Optometristas de Catalunya (COOOC) en 2014 para la campaña con la campaña Visión y Pantallas, aproximadamente el 70% de la población sufre el Síndrome Visual Informático (SVI) asociado a un excesivo uso de pantallas de ordenador, teléfonos móviles, tabletas o e-books. Para llegar a estas conclusiones, los expertos del COOOC han recopilado datos de 1.400 personas de 14 a 70 años. Al parecer, la principal causa de la aparición del SVI es permanecer delante de una pantalla más de tres horas al día, un tiempo mínimo que es superado en nuestro país en todas las franjas de edad:

- Los menores de 30 años pasan, al día, 10,5 horas mirando una pantalla
- Los adultos de entre 31 y 45 años, 9,3 horas
- Los adultos de 46 a 60 años, 8,3 horas
- Los adultos de 60 años en adelante, unas 3,8 horas

LA REGLA DEL 20, 20, 20

Para combatir la aparición del SVI, es recomendable llevar a cabo la regla del 20, 20, 20, que consiste en apartar la mirada de la pantalla cada 20 minutos, durante 20 segundos, enfocando a una distancia de 20 pies (6 metros).

Los expertos del COOOC han desarrollado OKVision, una aplicación destinada a reducir los síntomas del SVI, que ayuda al usuario a incorporar en su rutina diaria la regla del 20-20-20. Es decir, tras 20 minutos de trabajo, la aplicación insta a hacer una pausa de 20 segundos, permitiendo realizar un ejercicio visual o leer un consejo de salud visual. De este modo, disminuye la fatiga visual, mejorando al mismo tiempo la salud ocular y la productividad en el trabajo. Es una aplicación gratuita y está disponible para Windows y Mac.

Tal y como explica Lluís Bielsa, vicepresidente del COOOC "Se recomienda su uso a todas las personas que pasan más de 2 horas delante de una pantalla (ya sea de ordenador, Tablet, smartphone o libros electrónicos)". Está especialmente indicada para quienes ya presentan síntomas de SVI: fatiga visual (49%), sequedad (27%), picor (24%), visión borrosa (20%),
ojos rojos (10%), lagrimeo (9%) o visión doble (2%).

CONSEJOS PARA EVITAR EL SVI

Además de la regla del 20, 20, 20, existen otros factores a tener en cuenta para reducir el riesgo de padecer este problema:

1. Colocar las pantallas de forma que no tengan reflejos de luz artificial o natural

2. Mantener una postura correcta delante del ordenador
> Apoyar completamente la planta de tus pies en el suelo y tener las piernas formando un ángulo recto.
> Apoyar la columna en el respaldo, no sentarse al borde del asiento.
> El brazo apoyado sobre la mesa y doblado por el codo debe formar un ángulo recto sin tener los hombros levantados.
> La parte superior del monitor debe estar a la misma altura de los ojos o algo por debajo.

3. Parpadear voluntariamente y mantener los ojos cerrados durante 20-30 segundos de vez en cuando. Si se notan los ojos secos con frecuencia, es recomendable aplicarles lágrimas artificiales.

4. Proteger los ojos con lentes que cuenten con un tratamiento específico contra la luz azul-violeta.
¿POR QUÉ LAS PANTALLAS SUPONEN UN RIESGO PARA LOS OJOS?

Cuando observamos una pantalla sometemos a nuestros ojos a un gran esfuerzo que se traduce en molestias oculares como ojos rojos, cansados o irritados y, también, de problemas visuales, como visión borrosa. Los motivos de esto son, principalmente, tres:

- Estamos enfocando continuamente. Los ojos se encuentran en reposo cuando miran a larga distancia. Pero, cuando tienen que enfocar para ver algo en la visión próxima (como una pantalla, por ejemplo), realizan un esfuerzo acomodativo para enfocar que, de manera continuada, resulta cansado.

- Mantenemos los ojos muy abiertos. La concentración que nos exige una pantalla hace que reduzcamos el parpadeo de forma involuntaria, pasando 18 a 3 parpadeos por minuto. Además, si la parte superior de la pantalla está más arriba de los ojos, los tendremos más abiertos. Todo ello reduce la cantidad de lágrima y aumenta el riesgo de sequedad ocular.

• Emiten luz azul-violeta. Las fuentes de luz artificial presentan muchas ventajas ya que consumen menos energía y producen menos impacto medioambiental. Sin embargo, poseen también una parte negativa: emiten en la banda de longitudes de onda de la luz azul más nociva para la mácula, situada en la parte central de la retina, donde se encuentran las células fotorreceptoras encargadas de recoger la información visual sobre los colores y la luz, que se envía al cerebro. El progresivo deterioro de las células de la mácula aumenta el riesgo de padecer

• DMAE. La Degeneración Macular Asociada a la Edad causa un 32% de los casos de baja visión y del 15% de los casos de ceguera en España. Es la primera causa de ceguera legal en mayores de 65 años.

ESSILOR TE PROTEGE CONTRA EL SVI

El departamento de I+D+i de Essilor está continuamente investigando nuevas tecnologías para proteger tus ojos. El filtro Light Scan, exclusivo de Essilor permite proteger los ojos de la luz azul-violeta que emiten las pantallas dispositivos electrónicos y luces LED. Su tecnología, fruto de 20 años de experiencia en filtros de luz selectivos tiene tres ventajas muy importantes para los entornos multipantalla:

• Filtra la luz azul-violeta y UV, responsable del envejecimiento prematuro de los ojos. Las lentes de Essilor que cuentan con este filtro bloquean el 20% de la luz azul-violeta nociva y el 100% de los rayos UV, proporcionando 25 veces más protección a los rayos UV que si no se llevase nada

• Deja el paso de luz visible beneficiosa, como la luz azul-turquesa, que regula el funcionamiento del reloj biológico, los ciclos de sueño/vigilia, la temperatura corporal y, además, participa en los procesos cognitivos y de memoria.

• Permite una visión clara y nítida, ya que asegura total transparencia y elimina los reflejos ya que poseentratamiento anti-reflejante en la parte frontal, y, también, en la posterior, haciendo posible que el reflejo quede prácticamente eliminado.

Las lentes Eyezen y Crizal Prevencia, de Essilor, cuentan con tecnología Light Scan y filtro anti-reflejante, que protegen tus ojos de incómodos brillos y reflejos. Las lentes Anti-Fatigue, también de Essilor, tienen una suave adición pensada para reducir el esfuerzo que los ojos deben realizar al enfocar, lo que se traduce en un mayor confort ocular a lo largo de la jornada.

Las lentes Eyezen y Crizal Prevencia, de Essilor, cuentan con tecnología Light Scan y filtro anti-reflejante, que protegen tus ojos de incómodos brillos y reflejos. Las lentes Anti-Fatigue, también de Essilor, tienen una suave adición pensada para reducir el esfuerzo que los ojos deben realizar al enfocar, lo que se traduce en un mayor confort ocular a lo largo de la jornada.

KENZO
PARIS

KENZO SPRING 2019 AD CAMPAIGN

DESCÚBRELAS EN
OC OPTICA

TOM FORD

OC OPTICA
Síguenos en:
YouTube