

Newsletter 2019

DICIEMBRE







ho
ho
HO

Él sabe dónde ir
para estar a la moda.



OC OPTICA

¿PREPARAD@ PARA TU DEPORTE DE INVIERNO?



Cuando subimos a la sierra a disfrutar de los deportes de nieve no podemos olvidarnos de proteger de manera especial nuestros ojos. Al igual que nos protegemos del frío con el mejor equipo hay que tener en cuenta que nuestros ojos pueden sufrir graves daños y debemos utilizar la mejor protección.

Los daños que podemos sufrir si no llevamos las gafas adecuadas son conjuntivitis, queratitis, cataratas o lesiones de la retina, provocadas principalmente por la radiación ultravioleta, la suspensión en el aire de cristales de hielo o reverberación atmosférica.

Es importante saber que la nieve refleja el 80% de la luz solar mientras que la arena solo lo hace un 10% y la proporción de rayos ultravioletas en la luz solar aumenta un 10 por ciento cada mil metros de altitud.

Además en la montaña hay menos contaminación de partículas en suspensión en el aire por lo que los efectos de la radiación ultravioleta es mucho mayor que en la ciudad o la playa por lo que es aun mas importante proteger los ojos en invierno en la nieve que en verano.

Si normalmente es necesario utilizar la protección ocular, en la nieve debemos cuidar aun más la protección de los ojos, así que, no esperes a llegar a la montaña para comprar tus gafas.



OC OPTICA





Con nuestros mejores deseos...

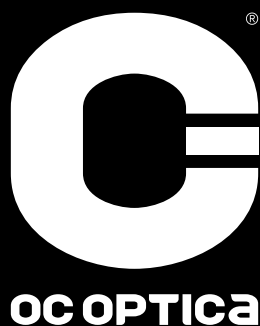


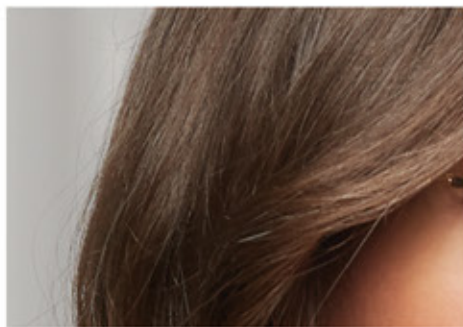


Todo el equipo de OC OPTICA os deseamos
una Feliz Navidad llena de momentos inolvidables
junto a vuestros seres queridos.

¡Por un próspero año 2020!

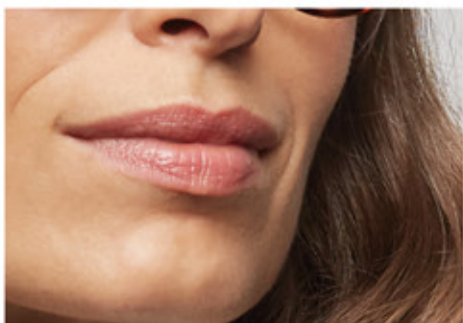
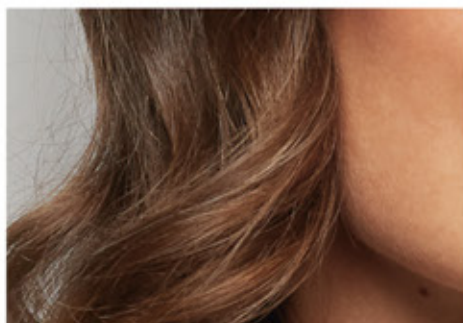
FELIZ NAVIDAD





*Dale a tus ojos
la precisión
que se merecen.*

AVA[™]
DE ESSILOR OPTIQUE



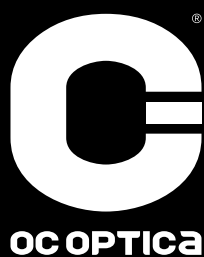
VARILUX[®]
AMBASSADOR

En tu óptica **Varilux Ambassador** te proponemos un viaje hacia la alta precisión visual: **AVA**. Con la última tecnología de graduación de **Essilor** y un avanzado sistema de toma de medidas, vivirás una experiencia única.

OC[®]
OPTICA

La calidad de nuestro equipo técnico y la tecnología que utilizamos en graduación de la vista en nuestras ópticas, nos ha llevado a ser una de las Solo 170 ópticas de toda España y la Única de Andalucía, reconocida como **Varilux Ambassador**.

Varilux, lentes progresivas Essilor España



Chloé



Chloé



Excesos navideños: cómo proteger tus ojos en 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.

LOEWE



OCOPTICA

LOEWE



GUCCI





DESCÚBRELAS EN



TOM FORD



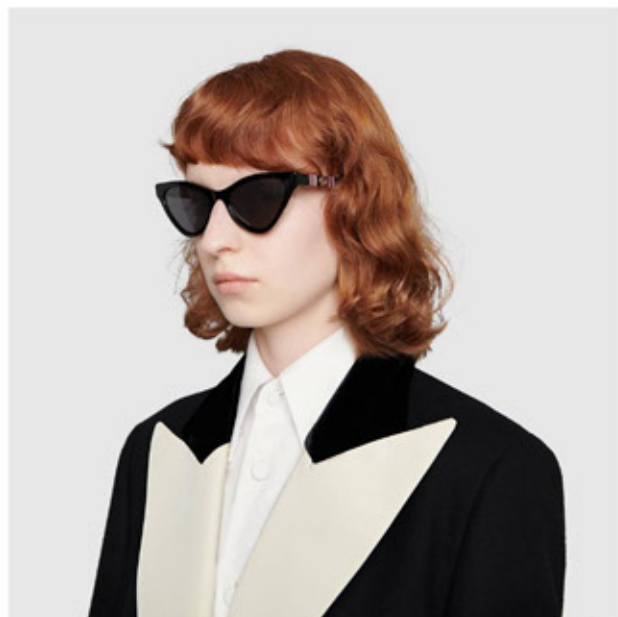
DESCÚBRELAS EN



OC OPTICA

A close-up, intimate portrait of a man and a woman. The woman, on the left, has dark skin and short, curly hair. She is wearing large, clear-framed sunglasses and a thick, multi-strand gold chain necklace. The man, on the right, has light skin and short brown hair. He is wearing dark, wrap-around sunglasses. Both are looking slightly away from the camera. The background is dark and out of focus. The text "TOM FORD" is centered in white, bold, sans-serif capital letters.

TOM FORD





GUCCI



GUCCI



OC OPTICA

Chloé



Chloé



¿Cómo detectar una urgencia oftalmológica?

Seguro que más de una vez has sentido alguna molestia y te has preguntado si deberías ir a urgencias o no. A veces es difícil determinar la importancia del problema, y en la salud visual ocurre lo mismo. En este post te ayudamos a categorizar según tus síntomas, la gravedad de tu dolencia.

Situaciones que son una grave urgencia oftalmológica

Los traumatismos en el ojo son una de las principales urgencias oftalmológicas que se encuentran los expertos en las consultas, y es muy común ya que estos golpes pueden causar graves problemas oculares. Debemos tener en cuenta que, si el traumatismo es lacerante, es decir, no hay perforación, el problema probable sea de menor gravedad.

En casos de perforación superficial, el experto debe examinar la córnea para ver el nivel del daño producido. Si la perforación es más profunda, puede que se necesite un tratamiento quirúrgico inmediato, igual que en casos extremos en los que un cuerpo extraño se nos haya quedado clavado.

En caso de producirse una quemadura química, conocer el producto que nos ha dañado los ojos es de vital importancia.

En estas quemaduras, los productos ácidos son menos graves que los productos base como lejía, cloro o amoníaco. Los productos base penetran al interior del globo ocular con mucha facilidad disolviendo los tejidos.

Sin embargo, el síntoma más alarmante, tanto para los traumatismos oculares o perforación superficial, es la pérdida de visión total o parcial, esto puede durar tan solo segundos o minutos. Si sufres diabetes, problemas cardíacos o hipertensión, es importante prestar todavía más atención a este problema para evitar que se agrave.

En cualquier situación, el diagnóstico precoz es fundamental para recibir un tratamiento acorde al problema y poder recuperar la normalidad cuanto antes.

Problemas que requieren atención oftalmológica lo antes posible

Un dolor intenso y repentino en el globo ocular debe atenderse siempre lo antes posible por un profesional. Si además está acompañado de vómitos y una pupila con dilatación media podría ser un glaucoma de ángulo cerrado. Ante este problema, la rapidez puede evitar impedimentos a la visión irreversibles.

Si vemos microdesopsias o fotopsias, es decir, moscas volantes en el campo de visión y destellos, el problema podría ser un desprendimiento de retina.

Las manchas negras y la sensación de tener el campo visual difuminado son otros de sus síntomas. Su diagnóstico precoz podría prevenir el completo desgarro de la retina.

¿Qué síntomas pueden aplazarse un par de días?

Los ojos rojos también suelen ser una de las principales causas por las que acudimos a urgencias. En cambio, debemos detectar antes de acudir, si los ojos rojos están acompañados de dolor o no. Sin dolor, lo más común es que se trate de sequedad ocular, de conjuntivitis alérgica o bacteriana, en este caso con una visita a la consulta de nuestro médico de familia sería suficiente.

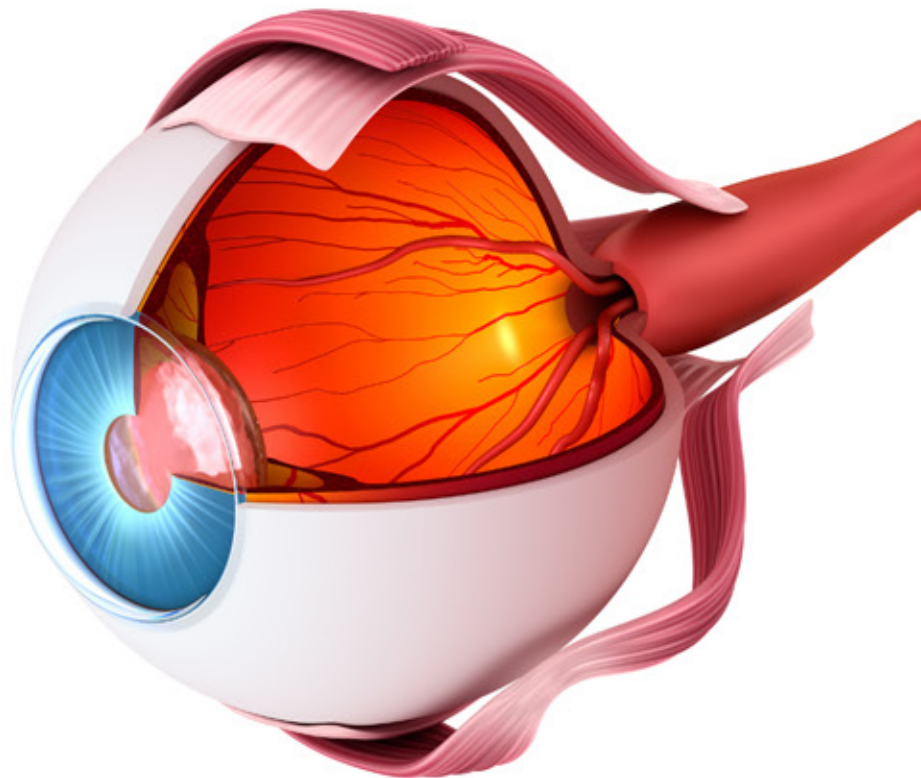
Cuando los ojos rojos están acompañados de dolor entonces si es recomendable acudir con premura al médico

Esto puede ser síntoma de conjuntivitis aguda, úlceras en la córnea causadas por un cuerpo extraño, o queratitis.

La queratitis es una inflamación de la córnea que se acompaña de otros síntomas como fotofobia o pérdida de visión. Esta afección, sobre todo en casos infecciosos, debe ser tratada con urgencia, ya que en los casos más graves podría conllevar un trasplante de córnea.

Estos síntomas pueden ayudarte a conocer las posibles causas de las dolencias más comunes, pero aún así, recuerda que es mejor prevenir que curar, por lo que ante la duda lo mejor será que visites a un experto.

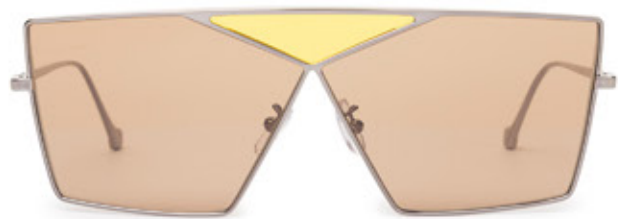
Las revisiones periódicas de la vista también ayudan a detectar problemas oculares antes de que tengamos que acudir a urgencias.



LOEWE



LOEWE



CELINE



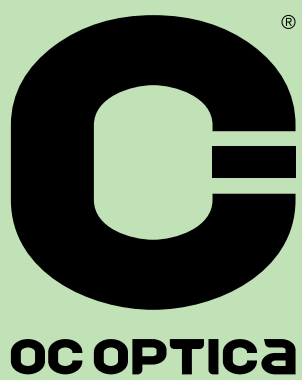
CELINE

DESCÚBRELAS EN



OC OPTICA





Síguenos en: [!\[\]\(15c9cca23297adb811cdb4a21b95fab3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d563596fceb37f547a2ec3fc1658c1f0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2798f2a3f4cb5e9b0c745a204c4b56b0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9894ebbb06ecd4673aab8eb31e489d0c_img.jpg\)](#)