

Newsletter 2020

MARZO



OC OPTICA

¡Ten mucho ojo!



#QuedateEnCasa

¡Ten mucho ojo!



#QuedateEnCasa

Tu salud es lo primero

Hola, en OC OPTICA nuestra prioridad es salvaguardar la salud de las personas, por ello y como cuerpo que pertenece a la sanidad, estamos autorizados a prestar nuestros servicios, siempre bajo estrictas condiciones de seguridad, para continuar ofreciéndote soluciones y acciones, en esta situación tan excepcional y delicada.

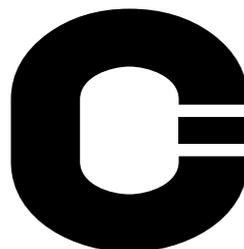
Por lo tanto, esta acción va dirigida sobre todo a personal sanitario, personas mayores o cualquier persona que ocupe un puesto de trabajo que se vea obligado a cumplir con la sociedad en este momento, así como personas con cualquier sintomatología que precise de nuestra atención, para que puedan estar abastecidos de lo necesario y recibir el asesoramiento que necesiten.

Cualquier artículo como lentes de contacto, gafas graduadas o cualquier tipo de producto de óptica de primera necesidad, como soluciones para alivio de conjuntivitis leves, lagrima artificial u otros productos, **ponemos a vuestra disposición el siguiente número de teléfono para asistencia exclusiva vía Whats App:**



646 968 416

Horario de nuestras ópticas en El Ejido y Adra:
Lunes a Viernes de 10:00 a 13:00h



OC OPTICA



¡Ten mucho ojo!



#QuedateEnCasa

ALGUNOS CONSEJOS ÚTILES

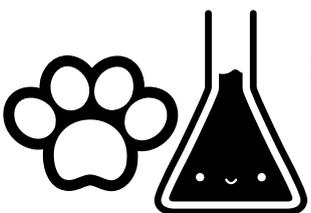
PROTOCOLO DE ENTRADA EN CASA



ACCIONES FRENTE AL COVID-19

- 

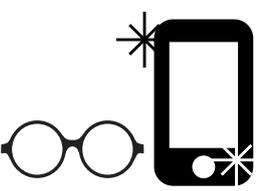
1. Al volver a casa, intenta no tocar nada.
- 

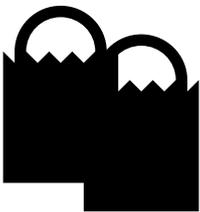
2. Quítate los zapatos al entrar a casa.
- 

3. Desinfecta las patas de tu mascota si la has estado paseando.
- 

4. Quítate la ropa de utilizar en el exterior y métela en una bolsa para lavar.
(Con lejía, recomendable a más de 60°)
- 

5. Deja bolso, cartera, llaves etc. en una caja en la entrada de casa.
- 

6. Dúchate o si no puedes, lavate todas las zonas expuestas.
- 

7. Lava el móvil con cuidado y las gafas con agua y jabón.
- 

8. Limpia con guantes con lejía las superficies de lo que hayas traído de fuera antes de guardarlo.
(20ml por litro de agua)
- 

9. Quítate los guantes con cuidado tíralos y lávate las manos.
- 

10. Recuerda que es imposible hacer una desinfección total el objetivo es reducir el riesgo.

¡Ten mucho ojo!



#QuedateEnCasa

ALGUNOS CONSEJOS ÚTILES

PROTOCOLO DE ESTANCIA EN CASA



ACCIONES FRENTE AL COVID-19

1.



Dormir en camas separadas.



Desinfectar el baño con lejía.

2.

3.



No compartir, toallas, vasos, cubiertos etc.



Limpiar a diario las superficies de alto contacto.

4.

5.



Labar ropa, sábanas y toallas muy frecuentemente.



Mantener las distancias.

6.

7.



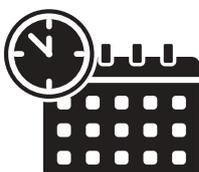
Ventilar a menudo las habitaciones.



Llamar al teléfono designado si se presenta más de 38° de dificultad para respirar.

8.

9.



No rompas la cuarentena en 15 días, cada salida de casa es un reinicio en el contador.

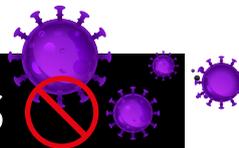
¡Ten mucho ojo!



#QuedateEnCasa

ALGUNOS CONSEJOS ÚTILES

PROTOCOLO PARA SALIDA DE CASA



ACCIONES FRENTE AL COVID-19

1.



Al salir ponte una chaqueta de manga larga.



Recógete el pelo, no lo llovesuelto, no uses, ni anillos, ni pulseras, ni pendientes.

2.

3.



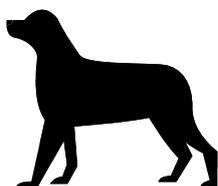
Si tienes mascarilla pónitela al final, justo antes de salir.



Intenta no usar el transporte público.

4.

5.



Si vas con tu mascota procura que no se roce con las superficies del exterior.



LLeva paños o toallitas desechables.

6.

7.



Arruga el pañuelo y tiralo en una bolsa cerrada al basurero.



Si toses o estornudas hazlo en el codo, no en las manos o en el aire.

8.

9.



Intenta no pagar con efectivo y hacerlo con tarjeta.



Lávate las manos después de tocar cualquier superficie lleva desinfectante.

10.

11.



No te toques la cara hasta que tengas limpias las manos.



Mantente a distancia con la gente.

12.

AVA™

AN ESSILOR INNOVATION



¿Sabías que en OC ÓPTICA podemos graduar tu vista con más precisión?

Somos pioneros en Andalucía en introducir una tecnología única, capaz de conseguir una graduación muy superior a lo que habitualmente se consigue con otros sistemas convencionales.



DALE A TUS OJOS
LA PRECISIÓN
QUE SE MERECE

<p>AVA[™]</p> <p>UN NUEVO VIAJE HACIA LA ALTA PRECISIÓN VISUAL CON UN SISTEMA DE REFRACCIÓN REVOLUCIONARIO Y MÁS PRECISO INTEGRADO EN EL DISEÑO DE LAS LENTES.</p>	<p>VER MÁS. VIVIR MÁS.</p>	 <p>essilor</p>
--	--------------------------------	--



MÁXIMA PRECISIÓN



GRADUACIÓN CONVENCIONAL
PRECISIÓN DE 0,25 Dioptrías

N EN GRADUACIÓN.

AVA™

AN ESSILOR INNOVATION



NUESTRO SISTEMA DE GRADUACIÓN
PRECISIÓN DE 0,01 Dioptrías



OC OPTICA

OC OPTICA DISPONE DE UN SISTEMA DE GRADUACIÓN PIONERO EN ANDALUCÍA.

5 Consejos para cuidar tus ojos en primavera.

Ojos enrojecidos, párpados inflamados, lagrimeo, secreciones viscosas e incluso visión borrosa. Si eres alérgico al polen, ya habrás experimentado los estragos que deja la primavera en tu vista. Lamentablemente, los expertos en salud visual no tenemos el poder de desterrar la conjuntivitis alérgica.

Eso sí, te ofrecemos unas sencillas recomendaciones para cuidar tus ojos durante esta estación con el fin de minimizar tus molestias.

¿Sabías que hay alimentos que pueden aliviar la incomodidad?

Las típicas rodajas de pepino o la infusión de té verde calmarán tu irritación. Ten en cuenta este dato y toma nota de estas indicaciones.

1. Extrema la higiene

Prohibido frotarse los ojos con las manos sucias e irse a la cama sin desmaquillar. La limpieza también debe extenderse a tu casa. Ventila las estancias debidamente y aspira las alfombras para alejar a los ácaros.

2. Lleva gafas de sol

Las lentes protegen tus ojos, pues ejercen de barrera frente a la luz, más intensa en esta época. Recuerda que solo las gafas de óptica, y anchas, te ofrecen seguridad en este sentido. Más aún si conduces —en este caso, además, no debes bajar las ventanillas—. Si las olvidas en casa, no mires directamente al sol.

3. Evita las zonas verdes (ALGO OBLIGATORIO ESTAS SEMANAS)

Los jardines, los parques, los bosques, el río... La naturaleza en primavera es un espectáculo, pero es el peor enemigo de tus ojos, junto a las zonas con polución. Ten especial cuidado a primera hora de la mañana y por la tarde-noche.

4. Utiliza sueros o colirios

Los baños oculares hidratarán y limpiarán las zonas irritadas. Pregunta a un experto sobre qué gotas necesitas y en qué dosis, o cada cuánto tiempo debes aplicarlas. Aplicarte soluciones por tu cuenta abre las puertas a la inflamación de córnea, más conocida como queratitis.

5. Huye de las pantallas

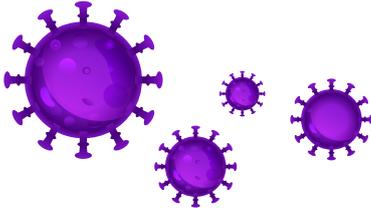
Ya hemos dicho que no debes exponerte a la luz natural del sol, pero tampoco a la artificial que desprende tu móvil. El peligro se acrecienta cuando permaneces demasiado tiempo frente a la pantalla y cuando lo haces antes de acostarte o nada más levantarte.

Las indicaciones anteriores te servirán para proteger tus ojos alérgicos en primavera.

Ten en cuenta todas estas buenas prácticas y percibirás cómo tus molestias disminuyen con respecto a las de la primavera anterior. Si la irritación no cesa, consulta con un especialista en salud visual. Te proporcionará un tratamiento específico para sobrellevar las molestias.



Recomendaciones del Colegio de Ópticos-Optometristas de Castilla y León en relación al COVID-19



Ante la alerta sanitaria declarada por la situación del COVID-19 (2019-nCoV), el Colegio de Ópticos-Optometristas de Castilla y León (COOCYL) se suma a las directrices de la Administración sanitaria y comunica las siguientes consideraciones.

La situación sanitaria causada por la epidemia del coronavirus COVID-19 (2019-nCoV) está causando una lógica preocupación entre los profesionales sanitarios, incluyendo a los ópticos-optometristas.

Al igual que en otras infecciones causadas por virus, la transmisión sería a través del contacto estrecho con las secreciones respiratorias que emite una persona enferma a través de la tos o el estornudo. Estas secreciones infectarían a otra persona al entrar en contacto con su nariz, sus ojos o su boca.

Se ha confirmado que el patógeno puede transmitirse de persona a persona a través de las gotitas de Flügge (parece poco probable la transmisión por el aire a distancias mayores de uno o dos metros). Esta situación está produciendo una lógica preocupación entre el personal sanitario, y desde el Ministerio de Sanidad se están ultimando protocolos de actuación específicos para cada colectivo.

El Colegio de Ópticos-Optometristas de Castilla y León, en la línea con las medidas ya avanzadas por otras instituciones, recomienda las siguientes actuaciones para minimizar la exposición y el riesgo del virus.

Lavarse concienzudamente las manos con agua y jabón o con gel isopropílico antes y después de atender al paciente y evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca sin antes lavarse las manos (estas zonas han de estar protegidas durante la exposición a pacientes que pudieran padecer 2019-nCoV).

En la práctica, debería reforzarse el protocolo de desinfección de lentes, así como las medidas básicas de prevención.

Limpiar y desinfectar las superficies expuestas. La limpieza y desinfección se realizará con un desinfectante o con una solución de hipoclorito sódico que contenga 1.000 ppm de cloro activo (dilución 1:50 de una lejía con concentración 40-50 gr/litro preparada recientemente). Estos virus se inactivan tras 5 minutos de contacto con desinfectantes normales, como la lejía doméstica.

Taparse al toser o al estornudar cubriéndose la boca y la nariz con la parte interna del codo o con un pañuelo desechable, tirando seguidamente el pañuelo.

Mantenerse a distancia de las personas que muestren signos de afección respiratoria, como tos o estornudos, especialmente aquellas que han viajado frecuentemente al extranjero y, en concreto, a las zonas consideradas de riesgo por coronavirus, siendo muy conveniente el uso de mascarillas en el entorno cercano.

Permanecer en casa si se presenta sintomatología compatible con una infección respiratoria aguda, como fiebre, tos o sensación de falta de aire, y ponerse en contacto por vía telefónica con su médico o centro de salud.

- **Criterios epidemiológicos:**

Cualquier persona con historial de viaje a las zonas declaradas de riesgo por coronavirus en los 14 días previos al inicio de síntomas.

Cualquier persona que en los 14 días previos a la aparición de sus síntomas haya estado en contacto estrecho con un caso probable o confirmado.

- **Criterios clínicos:**

cualquier persona con síntomas clínicos compatibles con una infección respiratoria aguda, de cualquier gravedad, que presente fiebre y alguno de los siguientes síntomas: disnea, tos o malestar general.

La Organización Mundial de la Salud advierte de que, si un profesional está sano, solo necesita llevar mascarilla si va a atender a alguien de quien se sospeche que esté infectado. En el caso de observar tos o estornudos, sí puede utilizarse la mascarilla para evitar la propagación de las gotitas de saliva, pero es preciso usarla y desecharla correctamente.

Además, la OMS recuerda que las mascarillas solo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos con una solución hidroalcohólica o con agua y jabón.

Ante un paciente que presente un criterio epidemiológico acompañado de, al menos, un criterio clínico, debe procurarse demorar el tratamiento optométrico (salvo urgencias, lógicamente) hasta el esclarecimiento del caso, remitiéndolo a su médico de Familia con el correspondiente informe de sospecha.



La OMS presenta el primer Informe mundial sobre la visión

Al menos 2200 millones de personas tienen deficiencia visual o ceguera; de estos casos, más de 1000 millones podrían haberse evitado o aún no han sido tratados.

Más de mil millones de personas en todo el mundo viven con deficiencia visual porque no reciben la atención que necesitan para afecciones como la miopía, la hipermetropía, el glaucoma y las cataratas, según el primer Informe mundial sobre la visión publicado por la Organización Mundial de la Salud.

El informe, publicado antes del Día Mundial de la Vista, que se celebró el 10 de octubre, puso de manifiesto que el envejecimiento de la población, los cambios en los estilos de vida y el acceso limitado a la atención oftalmológica, en particular en los países de ingresos bajos y medios, son algunos de los principales factores que impulsan el aumento del número de personas con deficiencia visual.

"Las afecciones oculares y la deficiencia visual están muy extendidas, y con demasiada frecuencia siguen sin ser tratadas", afirma el Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, Director General de la OMS. "Las personas que necesitan atención oftalmológica deben poder recibir intervenciones de calidad sin sufrir dificultades financieras. Incluir la atención oftalmológica en los planes nacionales de salud y en los conjuntos esenciales de servicios es una parte importante del camino de cada país hacia la cobertura sanitaria universal".

El Dr. Tedros añade: "Es inaceptable que 65 millones de personas sean ciegas o tengan problemas de vista cuando su visión podría haberse corregido de la noche a la mañana con una operación de cataratas, o que más de 800 millones de personas tengan dificultades para realizar sus actividades cotidianas porque no tienen acceso a unas gafas".

A nivel mundial, por lo menos 2200 millones de personas tienen deficiencia visual o ceguera, de las cuales al menos 1000 millones tienen una deficiencia visual que podría haberse evitado o que aún no ha sido tratada.

Otras de las principales conclusiones del informe son las siguientes:

- La carga de enfermedades oftalmológicas y deficiencias visuales no afecta a todas las personas por igual: a menudo afecta mucho más a las personas que viven en zonas rurales, a aquellas con bajos ingresos, a las mujeres, a las personas mayores, a las personas con discapacidad, a las minorías étnicas y a las poblaciones indígenas.
- Se estima que la necesidad insatisfecha de atención de la miopía en las regiones de ingresos bajos y medios es cuatro veces mayor que en las regiones de ingresos altos.
- Las regiones de ingresos bajos y medios del África subsahariana occidental y oriental y del Asia meridional tienen tasas de ceguera ocho veces superiores a las de todos los países de ingresos altos. Las tasas de cataratas y triquiasis tracomatosa son más altas entre las mujeres, especialmente en los países de ingresos bajos y medios.
- Se necesitan US\$14 300 millones para atender las necesidades de atención insatisfechas de los 1000 millones de personas que viven con deficiencia visual o ceguera debido a la miopía, la hipermetropía y las cataratas.

Principales causas del aumento de los casos de deficiencia visual.

Las afecciones oculares que pueden causar deficiencia visual y ceguera, como las cataratas, el tracoma y los errores de refracción, son el principal centro de atención de las estrategias nacionales de prevención y otras estrategias de atención oftalmológica. Sin embargo, no se deben pasar por alto las afecciones oculares que no suelen afectar a la visión, como la xeroftalmía y la conjuntivitis, ya que, según se señala en el informe, son una de las principales razones por las que las personas acuden a los servicios de atención oftalmológica en todos los países.





La combinación de una población creciente y cada vez más envejecida aumentará significativamente el número total de personas con enfermedades oculares y deficiencia visual, ya que la prevalencia aumenta con la edad. Otros factores principales que provocan las afecciones oculares más comunes son:

- **Miopía:** El aumento del tiempo que se pasa en espacios interiores y de las actividades que implican una «visión de cerca» están provocando que un mayor número de personas padezcan miopía. El aumento del tiempo en el exterior puede reducir este riesgo.
- **Retinopatía diabética:** cada vez son más las personas con diabetes, especialmente la diabetes de tipo 2, que puede afectar a la visión si no se detecta y trata. Casi todas las personas con diabetes padecerán alguna forma de retinopatía a lo largo de su vida. Los exámenes oftalmológicos de rutina y un buen control de la diabetes pueden proteger la visión de las personas frente a esta afección.
- **Detección tardía:** Debido a servicios de atención oftalmológica deficientes o mal integrados, muchas personas carecen de acceso a exámenes rutinarios que pueden servir para detectar afecciones y conducir a la prestación de una atención o tratamiento preventivo adecuado.

Acceso a los servicios

Según el informe, se necesita una mayor integración de la atención oftalmológica en los servicios nacionales de salud, en particular en el nivel de la atención primaria, para garantizar que se atiendan las necesidades de atención oftalmológica de un mayor número de personas, entre otras cosas mediante la prevención, la detección precoz, el tratamiento y la rehabilitación.

El Dr. Alarcos Cieza, que dirige la labor de la OMS en el ámbito de la ceguera y la deficiencia visual, dice: "Millones de personas tienen graves deficiencias visuales y no pueden participar plenamente en la sociedad porque no pueden acceder a servicios de rehabilitación. En un mundo construido sobre la base de la capacidad de ver, los servicios de atención oftalmológica, incluida la rehabilitación, deben proporcionarse más cerca de las comunidades para que las personas alcancen su máximo potencial".

En el informe se indica que todas las personas con ceguera o deficiencia visual grave que no pueden ser tratadas pueden llevar no obstante una vida independiente si tienen acceso a servicios de rehabilitación. Algunas de las opciones disponibles son las lupas ópticas, la lectura en Braille, los buscadores de los teléfonos inteligentes y el entrenamiento de orientación y movilidad con bastones.



OC OPTICA

Silhouette®

¿Qué es la ambliopía?

La ambliopía u ojo perezoso es una patología visual que debe ser diagnosticada y corregida en la infancia. Se trata de una disminución de la agudeza visual, sin que por ello exista lesión orgánica ocular. Por regla general se manifiesta en un solo ojo y se produce como consecuencia de la ausencia de estimulación durante el desarrollo visual de tu pequeño. Descubre cómo se manifiesta el ojo vago, la causa más común de pérdida de visión en los menores.

Cuáles son las causas de la ambliopía.

La ambliopía puede ser causada por el estrabismo, cuando cada ojo mira en una dirección. En estos casos, suelen existir antecedentes familiares. Esta anomalía también se explica por la anisometropía, es decir, una considerable diferencia de graduación entre un ojo y otro. Asimismo, los pequeños con cataratas congénitas son susceptibles de presentar ojo vago. En estas circunstancias, la luz no llega a la retina a través de estructuras transparentes.

Los síntomas del ojo ambliope.

Debes saber también que si esta patología no se trata en la infancia (antes de los siete u ocho años), no podrá revertirse en la edad madura. Por eso es tan importante prestar atención a síntomas como estos durante la denominada etapa de plasticidad cerebral de tu hijo:

1. Los ojos del niño se entrecierran.
2. El pequeño agacha la cabeza con frecuencia.
3. Uno de los ojos de tu hijo se traslada hacia dentro o afuera, pues no se comunica debidamente con el cerebro.
4. El menor no percibe la profundidad.
5. El niño se acerca demasiado las cosas a la cara.

De todos modos, debes tener presente que esta patología no resulta muy evidente. Solo un examen visual exhaustivo podrá concluir que, efectivamente, existe este problema. Debes pedir cita durante sus primeras semanas de vida si ya percibes que sus ojos deambulan. También si en tu familia ha habido casos de cataratas infantiles o estrabismo.

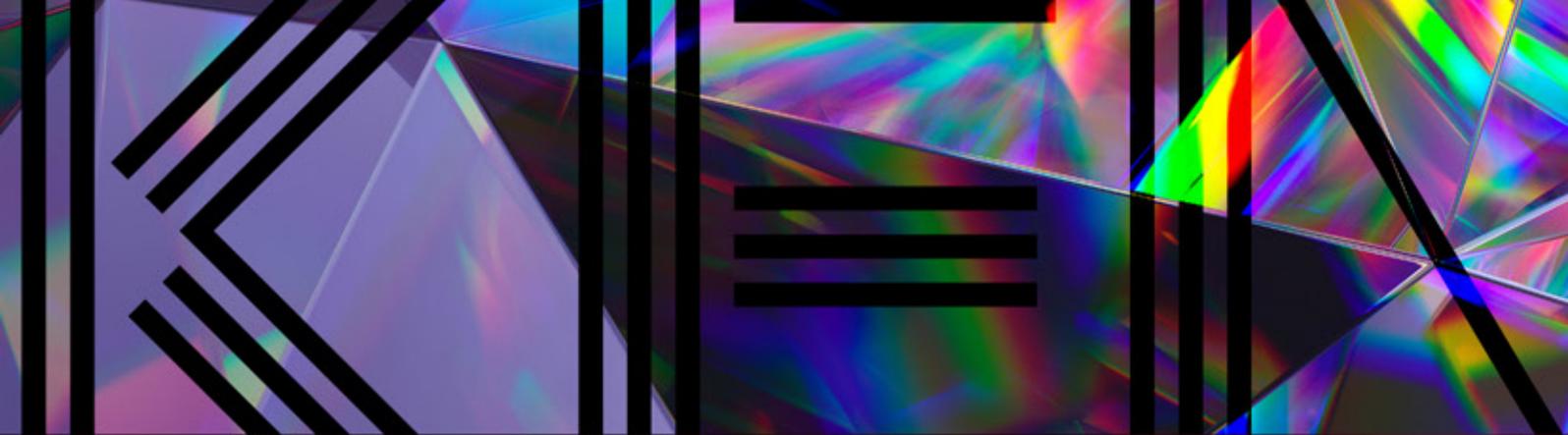
Tratamiento del ojo vago.

Los expertos en salud visual realizarán pruebas de agudeza visual, análisis de los músculos oculares, estudio del reflejo de las pupilas, evaluación de la córnea, refracción y otros exámenes.

¿Qué ocurre si determinan que tu hijo padece ambliopía? Tu pequeño deberá llevar gafas graduadas y parches en el ojo dominante (el ojo fuerte). Otras soluciones más allá de los parches. Las oclusiones son los remedios más empleados para la corrección, pero existen otras alternativas. Te hablarán del uso de filtros sobre los cristales de sus gafas, de otros sistemas que hacen la visión del ojo bueno borrosa o del empleo de la atropina con el fin de dilatar la pupila del ojo dominante. Si las soluciones que, como ves, son sencillas y eficaces se aplican en el momento indicado, el niño recuperará la visión de manera total.

Recuerda acudir a revisión con tu pequeño para evitar la ambliopía y otros problemas visuales en niños. Un diagnóstico precoz permitirá corregir esta anomalía con un procedimiento simple y eficaz. Protege sus ojos hoy para que no se resientan en el futuro.





KENZO
P A R I S





OC OPTICA





EL **80%** DE LOS CONDUCTORES CONSIDERA QUE UNA MALA VISIÓN ES LA ANTESALA DE UN ACCIDENTE

Ocho de cada diez conductores consideran que una información visual inadecuada, incorrecta o imprecisa, puede ser la antesala de un accidente.

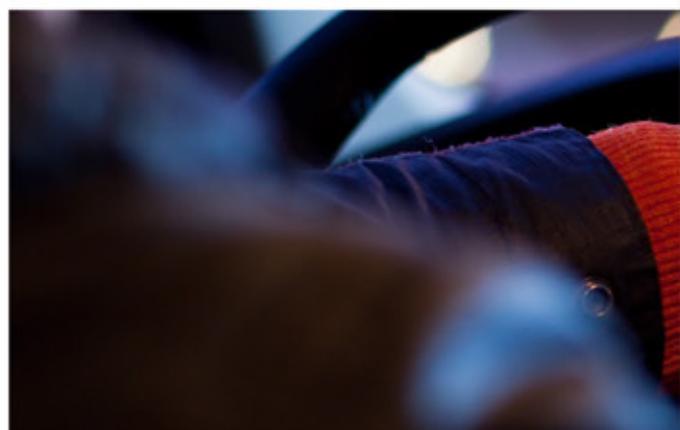
El estudio recoge que una cuarta parte de los conductores padece una anomalía visual y, a pesar de ello, solo la mitad revisa su visión cada año. "Se trata de un dato muy relevante si se tiene en cuenta que el 90 por ciento de las decisiones que se toman al volante depende de la visión", explican.

Los españoles consideran una mala visión como la situación que entraña mayor riesgo para la seguridad vial, por delante de otras como conducir después de haber tomado dos cervezas o utilizar el móvil al volante. En cuanto a la auto-percepción de la calidad de visión, uno de cada cinco conductores españoles reconoce tener problemas de visión y el 18 por ciento valora su visión como regular o mala.

De acuerdo con los datos del CGCOO, cuatro de cada diez conductores utilizan algún sistema de corrección visual: el 84 por ciento recurre a las gafas, el 7 por ciento usa lentillas y el 8,5 por ciento ambos sistemas. Este uso es más frecuente entre las personas de mayor edad, mujeres y conductores no profesionales.

Pese a que los conductores españoles parecen mostrarse muy preocupados por su salud visual, el 25 por ciento de los españoles entre 18 y 30 años nunca se ha realizado un examen visual. El 38 por ciento de conductores presenta dificultades de visión en situaciones de baja iluminación y el 14 por ciento incluso en condiciones óptimas de iluminación.

Los deslumbramientos, que se incrementan en esta época debido al descenso de horas de luz, generan situaciones de riesgo para los conductores, ya que afectan a la calidad visual del conductor. Uno de cada tres conductores afirma que los sufre "con mucha o bastante frecuencia", un problema que da lugar a accidentes de una elevada letalidad y que tiene entre una de sus causas fundamentales, los problemas de visión.





CELE



LINE

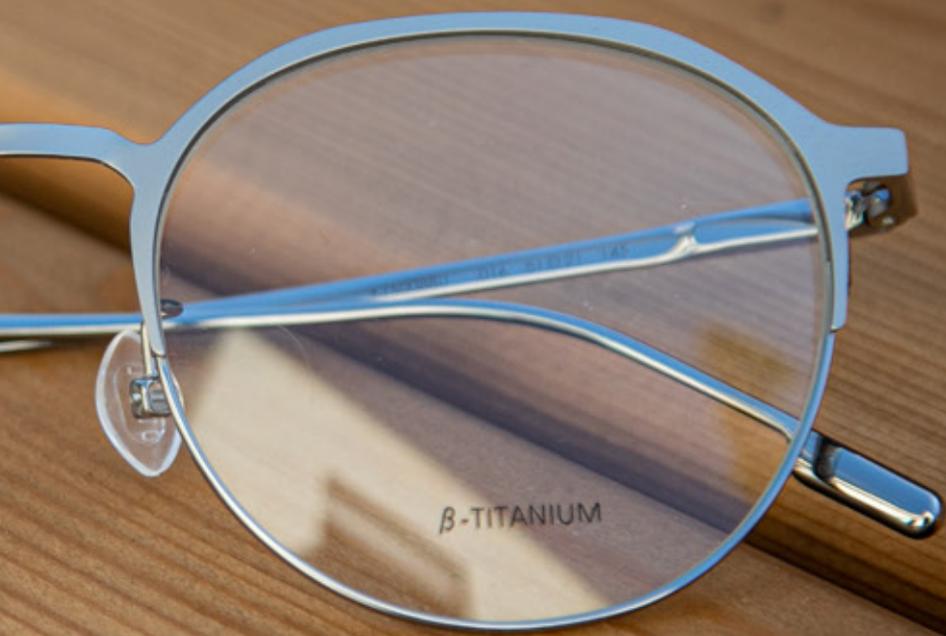


OC[®]
OPTICA



OC OPTICA





KENZO
P A R I S

¿Puede mi **mascota** transmitir el coronavirus?

Esta era una de las cuestiones más sonadas al inicio de la crisis del nuevo coronavirus. Según la **OMS** Organización Mundial de la salud no está demostrado, no obstante, se recomienda lavarse las manos con cuidado después de haber tocado al animal.

Ahora, tras el decreto de estado de alarma impuesto por el Gobierno, surgen nuevas preguntas en lo que refiere a tener mascota. La Comunidad de Madrid ha elaborado un video donde responden y resuelven las dudas más frecuentes de la población.

En lo que refiere a sacar a nuestra mascota a pasear, desde la Comunidad señalan que “podemos y debemos hacerlo”, pero solo el tiempo estrictamente necesario y de forma individual. Además, señalan que las clínicas y tiendas de animales permanecen abiertas durante el tiempo de confinamiento. Por el contrario, permanecerán cerradas las peluquerías caninas.

Al mismo tiempo, recomiendan que en caso de tener síntomas de coronavirus sea otra persona la que lleve saque a pasear o lleve a la clínica al animal, “habiendo antes desinfectado todo los utensilios” como la correa para transportarlo.





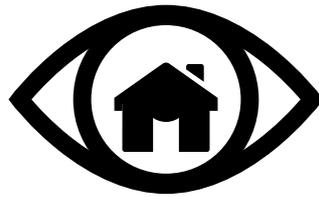


CHANEL



OC OPTICA

¡Ten mucho ojo!



#QuedateEnCasa



OC OPTICA

Síguenos en: [f](#) [Instagram](#) [p](#) [YouTube](#)