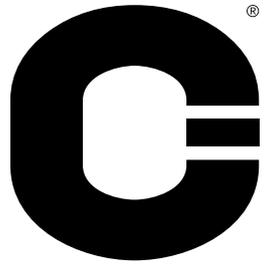


Newsletter 2020

**JULIO**



**OC OPTICA**

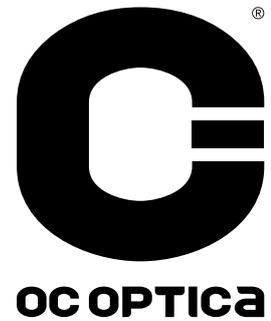
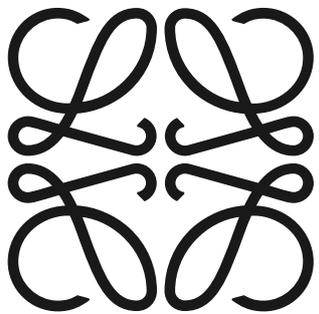




*Paula's*  
Lounge



# LOEWE







Chloé



**OC OPTICA**





OC OPTICA

DOLCE & GABBANA

# Reevolución

*Reevolucionemos juntos,  
porque juntos somos mejores.*

En **OC OPTICA**<sup>®</sup> nos reinventamos,  
porque ser luchadores incansables, es nuestra naturaleza.  
Nos adaptamos al nuevo mundo que nos rodea y creamos  
nuevas herramientas y acciones para apoyarte como nunca,  
porque nunca estar tan lejos nos hizo estar tan cerca.

*#Reevolución*





**OC OPTICA**



# TOM FORD



DESCÚBRELAS EN



OC OPTICA



**TOM FORD**



Chloé



OC OPTICA

## El 80% de los conductores considera que **una mala visión es la antesala de un accidente, según estudio del CGCOO.**

Ocho de cada diez conductores consideran que una información visual inadecuada, incorrecta o imprecisa, puede ser la antesala de un accidente, según un informe del Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas (CGCOO).

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 autopercepción 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.







**W**  
WEB EYEWEAR

DESCÚBRELAS EN



OC OPTICA

DESCÚBRELAS EN



OC OPTICA



*Ray-Ban*

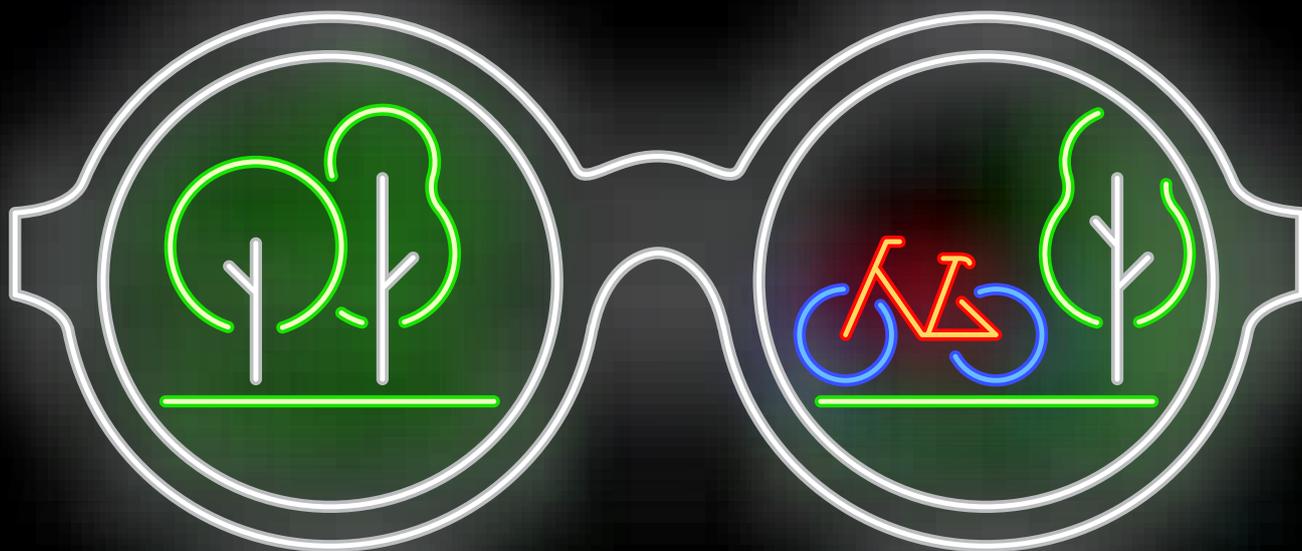
DESCÚBRELAS EN



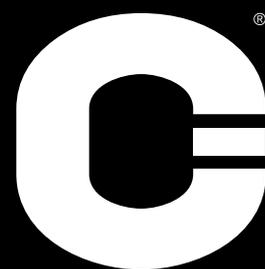
OC OPTICA



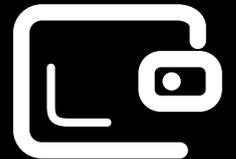
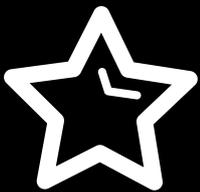
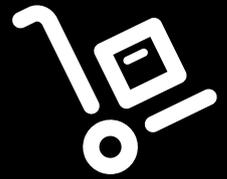
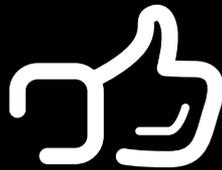
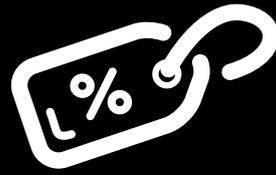
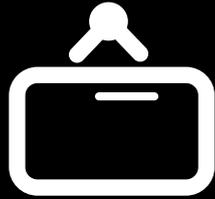
Ray-Ban®



**Compra y consume  
en el comercio local,  
ganamos todos.**



**OC OPTICA**



## La campaña #NoGafestusGafas da las mejores pautas para proteger nuestra salud visual con compras seguras.

Campaña en las redes sociales con el objetivo de favorecer la salud visual de los ciudadanos ayudándoles en la elección de sus gafas y lentillas para ver mejor sin riesgos.

Con la máxima de que un usuario bien informado y atendido por el profesional correcto obtendrá un mejor servicio y, por tanto, una adecuada atención facultativa para la salud de sus ojos, los mensajes lanzados a través de Facebook o Twitter persiguen llamar la atención con frases impactantes, donde se exponen las pautas a seguir para realizar una compra segura y evitar los riesgos.

Tal y como explica la secretaria general de COOCYL, Ana Belén Cisneros, la iniciativa ha supuesto la creación de “una tienda online falsa que vende gafas con graduación, lentillas y gafas de sol a precios muy llamativos, pero al llegar a la web se encuentran con algo muy distinto: mostramos los problemas que puede acarrear a la salud visual de los usuarios una compra de este tipo sin la supervisión de un profesional óptico-optometrista”.

Bajo el lema #NoGafestusGafas, #NoGafestusOjos, la campaña está dirigida especialmente al público potencialmente interesado en las compras de óptica online que no visitan a un óptico-optometrista para adquirir estos productos sanitarios, bien por falta de información o por desconocimiento de las graves consecuencias que conlleva no estar asesorado por un profesional de la salud visual.

“Nos dirigimos a ellos para cazarles mientras navegan a la búsqueda de la compra digital, porque es el momento en el que más receptivos están a la información”, añade Ana Belén Cisneros, con el objetivo de minimizar los riesgos y lograr que estos usuarios necesitados de ayudas ópticas “elijan comprar y reponer sus lentes o lentillas en establecimientos sanitarios de óptica especializados y homologados, con el fin de obtener una atención individualizada y con garantías de control, almacenamiento, registro, servicio y reclamación”.

Con todo, desde COOCYL aseguran que si bien las gafas graduadas y lentes de contacto son ayudas visuales para corregir defectos refractivos y, a día de hoy, ofrecen soluciones para, prácticamente, todos los pacientes con ametropías, es fundamental que los usuarios acudan a los establecimientos sanitarios de óptica para que se les realice una adaptación personalizada.

Con estas premisas, la campaña #NoGafesTusGafas seguirá activa en las redes sociales con mensajes capaces de atraer la atención de los usuarios y adaptados al lenguaje online, precisamente en un momento ultra saturado de publicidad sobre productos de óptica en internet.

“Adquirir gafas graduadas, lentes de contacto o gafas de sol a través de establecimientos virtuales que operan en internet puede conllevar graves riesgos para la salud visual, y por eso desde COOCYL hemos querido contribuir a que esto no suceda”, concluye la secretaria general.

### Los mensajes

Con frases como Las gafas perfectas para no ver nada claro o Las lentillas para rascarte el ojo (sin parar), los ópticos-optometristas de Castilla y León, como agentes primarios de la salud visual, difunden a través de la web creada para esta campaña las claves para una compra segura:

### Para tus gafas graduadas:

¿Para qué las vas a utilizar? Según el uso que le vas a dar, tienes a tu disposición diferentes modelos y materiales que varían según su resistencia, flexibilidad, dureza...

El óptico-optometrista adaptará los cristales adecuados según tus características de graduación, fisonomía, etc. Esto garantiza que la gafa está en perfectas condiciones para su uso, evitando desequilibrios prismáticos, mareos y fatiga visual.

¿Se ajustan bien? No se trata sólo de que te queden bien. Las gafas tienen que adaptarse: a tu nariz, a tu sien, a tus orejas y, cómo no, a tu cara.

¿Y si las ajustas? Es habitual que, tras comprar unas gafas, al tiempo haya que “reajustar” algo. Tu óptico-optometrista te atenderá encantado.

## Para tus lentillas:

¡Cuidado con eso! Las lentes de contacto son productos sanitarios: requieren de una atención individualizada y un control periódico. ¡No te lo saltes! Elige, según tu actividad, diversas alternativas y reemplazos según tu estilo de vida.

Por eso, es importante adquirirlas en un establecimiento especializado. Allí, tu óptico-optometrista realizará una adaptación individualizada según tus parámetros corneales y la observación por microscopio de todas las estructuras oculares (lágrima, conjuntiva, párpados y película lagrimal): con esto, conseguiremos determinar qué lente de contacto es la perfecta para tus ojos y tu estilo de vida.

Al estar en contacto directo con tus ojos, puede infectarse o dañar tu visión. Haz caso de las indicaciones de uso y horario y acude periódicamente a las citas periódicas de revisión y control antes de cambiarlas.

## Para tus gafas de sol:

Todo depende del uso. No es lo mismo utilizar unas gafas en días nublados que en soleados, o en la playa que en la montaña, por ejemplo. Y, ni mucho menos, todas están habilitadas para utilizarlas al conducir un vehículo. Consulta a tu óptico-optometrista para estar seguro.

¿De qué color? El color de la lente es clave. Según su color, tu gafa de sol será más o menos eficiente: amarillo, verde, marrón o gris, cada uno tiene una función y te permitirá ver mejor en unas situaciones u otras.

Las lentes baratas, salen caras. Una lente de mala calidad puede provocar mareos, visión doble, cefalea (dolor de cabeza) y daños oculares. A lo mejor no lo notas, pero... pasa.

No te dejes engañar por el color de las lentes. El color no significa protección: una lente puede llevar color y no tener una protección contra la radiación solar. De hecho, es peor: un cristal oscuro sin protección deja pasar más radiación UV. Consulta a tu óptico-optometrista para verlo... ¡claro!

Solo las gafas de sol adquiridas en establecimientos sanitarios de óptica, bajo el consejo y prescripción de un óptico-optometrista, podrán garantizar la calidad de los filtros y la salud visual y ocular del usuario durante su uso.



# TELETRABAJO, MIOPIA INFANTIL, CONFINAMIENTO Y NUEVOS HÁBITOS

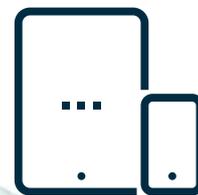


En esta época actual tan convulsa provocada por la pandemia de COVID-19 en donde el confinamiento y los nuevos hábitos presentes y futuros de actividades online y teletrabajo han incrementado exponencialmente las tareas visuales de ámbito cercano, se hace imprescindible adoptar unas correctas pautas en el uso de dispositivos digitales para mantener una adecuada salud visual.

Estas pautas son de necesaria implantación para jóvenes entre 8 y 16 o 18 años si queremos evitar la aparición y el aumento de miopías y para el resto de la población si queremos evitar astenopías visuales asociadas al Síndrome Visual Informático-Digital.

La miopía es uno de los defectos refractivos más comunes entre la población mundial, afectando principalmente a la visión de lejos. Entre los múltiples factores que afectan a su aparición y/o desarrollo se encuentran la visualización a cortas distancias durante periodos prolongados y la falta de actividades al aire libre con luz solar.

Ya antes de esta situación, los menores de 30 años pasaban más de 10 horas diarias ante pantallas, las personas de entre 31 y 45 años 9,3 horas al día, las de 46 a 60 años 8,3 horas y los mayores de 60 años 3,8 horas. El abuso de horas de uso con dispositivos digitales impuesto por los nuevos hábitos, hace necesario que se presten atención a estos consejos:



## Para jóvenes entre 8 y 18 años:

Los datos recientes estudios alarman de que, con el cierre de los colegios, el tiempo de los menores frente a las pantallas ha aumentado hasta en un 50%. Estos datos son extrapolables también a estudios de secundaria y bachillerato en donde las actividades online también incrementarán el uso de estos dispositivos y el futuro próximo no parece que vaya volvernos a situaciones anteriores.

El abuso de la exposición visual a dispositivos digitales cuando el aparato ocular aún está en fase de maduración puede anticipar la aparición de la miopía o potenciarla. La miopía suele aparecer a los 6-8 años de edad y puede aumentar hasta al menos los 18 años; por eso es tan importante el control en estas edades.

Entre las pautas para evitar el riesgo de aparición de disfunciones visuales en estas edades por el uso de pantallas podemos destacar:

Para todos los dispositivos es esencial prestar especial atención a la distancia de uso. Al tener los brazos más cortos su distancia de visualización también se reduce, pero una distancia de visualización muy cercana implica un alto esfuerzo de acomodación.

Para los ordenadores de sobremesa, entre los ojos del usuario y la pantalla del ordenador debe haber una distancia mínima del brazo extendido para evitar daños oculares (entre 60 y 70cm).

En los ordenadores portátiles la distancia es más reducida, pero debemos siempre respetar la mayor posible (entre 50 y 60cm).

Para las tablets y los teléfonos móviles la distancia ideal mínima es la misma que la de un libro: la distancia entre el codo y la palma de la mano del usuario (entre 35 y 45cm).

La situación de las pantallas también es importante:

Para los ordenadores de sobremesa, la parte superior del monitor debe quedar a la altura de los ojos, sin sobrepasar en altura la cabeza del usuario. En los niños y adolescentes este consejo cobra especial relevancia ya que por sus estaturas suelen tener una mala situación, mirando recto o hacia arriba, tanto en las aulas como en sus hogares.

Los portátiles, tablets y móviles deben colocarse en posición de mirada inferior (hacia abajo) estando sentado adecuadamente y evitando posturas inadecuadas como visualizarlas tumbados, recostados o acostados.

Se deben hacer descansos cortos periódicos 20 o 30 minutos mirando a algo lejano a más de 3 o 4 metros o dando un paseo por la casa.

Programa la temperatura de color de los móviles y tablets de tus hijos e hijas para que a última hora del día predominen los tonos cálidos (ocres y naranjas) para evitar el insomnio provocado por la excesiva luz azul.

Por otro lado, en trabajos realizados se ha demostrado la existencia de una relación directa entre una menor exposición diaria a la luz natural y la velocidad de un crecimiento ocular axial más rápido y, por lo tanto, al desarrollo de la miopía.

Estos resultados respaldan el potencial del control de la miopía mediante un aumento de la exposición diaria a la luz solar intensa (por ejemplo, aumentar el tiempo que pasan los niños y adolescentes por día al aire libre).

Es importante también establecer una rutina de horarios similar a la que se tuviera durante la temporada escolar, limitar el tiempo de uso de videojuegos o televisión e intentar que entretenerse con otras actividades.

### **Para el resto de la población:**

El sistema visual del ser humano está diseñado para una labor eminentemente dirigida a la capacidad de una buena y continua visión lejana y una visión de cerca solo durante breves periodos.

Las tareas visuales continuadas en un ámbito cercano fuerzan unos mecanismos de enfoque con el consiguiente gasto de energía que puede generar cansancio y malestar. Es lo que se denomina Síndrome Visual Informático-Digital (SVI-D).

Los síntomas asociados a este malestar pueden manifestarse solo durante las horas de uso e incluso permanecer tras su uso, reduciendo la salud visual del usuario. Las principales causas y riesgos pueden englobarse bajo tres epígrafes:

Causas y riesgos por alteraciones visuales  
Causas y riesgos por ergonomía deficiente  
Causas y riesgos de los dispositivos

Las pautas para evitar estas disfunciones visuales y mejorar el rendimiento académico y laboral son diversas, encontrándose entre las más importantes:

## **CONSEJOS OPTOMÉTRICOS REFRACTIVOS**

El primer consejo es que, si tienes síntomas indeseables después de trabajos visuales cercanos, visites a tu óptico-optometrista para que te realice un análisis visual y descarte o compense pequeñas alteraciones de índole refractiva o acomodativa.

Todos los usuarios deben hacer descansos periódicos para eludir la fatiga visual cada 20 o 30 minutos mirando a algo lejano a más de 3 o 4 metros. También es útil levantarse y estirar las piernas.

Si se usan gafas, implementar tratamientos antirreflejantes y/o con filtro de luz azul nociva en las lentes oftálmicas y en algunas lentes de contacto.

Consulta a tu óptico-optometrista por los productos disponibles en el mercado para reducir la fatiga visual que nos provocan los dispositivos digitales y los ordenadores:

Para las personas con presbicia o vista cansada las gafas progresivas tienen en cuenta todas las distancias de visión minimizando el esfuerzo visual. Apuesta por elegir lentes de amplio campo y adaptadas a tus actividades y necesidades.

Para las personas pre-présbitas entre los 35 y 45 años, la gama de gafas ocupacionales está ideada en exclusiva para ser usadas en un ámbito cercano de trabajo y su diseño proporciona la mejor visión al usar PVDs.

Para la población entre 15 y 35 años se han desarrollado gafas digitales diseñadas para apoyar el trabajo de acomodación, mejorar el enfoque y reducir el estrés visual.

Los usuarios de lentes de contacto deben recordar que es muy importante aumentar de forma consciente la frecuencia y la amplitud del parpadeo para evitar sequedad, irritación y pérdida de transparencia de las lentes.

Los usuarios con bajas hipermetropías pueden necesitar que su defecto refractivo sea compensado durante su trabajo con pantallas, aunque el resto del tiempo no necesite usar la corrección.

## CONSEJOS ERGONÓMICOS

En cuanto a la iluminación, debe tenerse especial cuidado en la colocación y distribución de la fuente de luz, que nunca deberá ser excesiva, incidir directamente sobre los ojos del usuario, ni crear sombras o reflejos en las pantallas.

La silla debe ser de altura regulable permitiendo el apoyo firme de los pies en el suelo. La espalda debe apoyarse completamente en el respaldo, y es importante que la zona lumbar no quede sin apoyo.

La distancia de visualización es básica. En general el sistema visual siempre trabaja más cómodamente con los dispositivos lo más alejado posible siempre que permita ver los caracteres con comodidad, puesto que hay menos demanda tanto de convergencia como de acomodación.

Para los ordenadores de sobremesa, entre los ojos del usuario y la pantalla del ordenador debe haber una distancia mínima del brazo extendido para evitar daños oculares (entre 60 y 70cm).

En los ordenadores portátiles la distancia es más reducida, pero debemos siempre respetar la mayor posible (entre 50 y 60cm).

Para las tablets y los teléfonos móviles la distancia ideal mínima es la misma que la de un libro: la distancia entre el codo y la palma de la mano del usuario (entre 35 y 45cm).

La situación de las pantallas también es importante para evitar fatiga visual.

Para los ordenadores de sobremesa, la parte superior del monitor debe quedar a la altura de los ojos, sin sobrepasar en altura la cabeza del usuario.

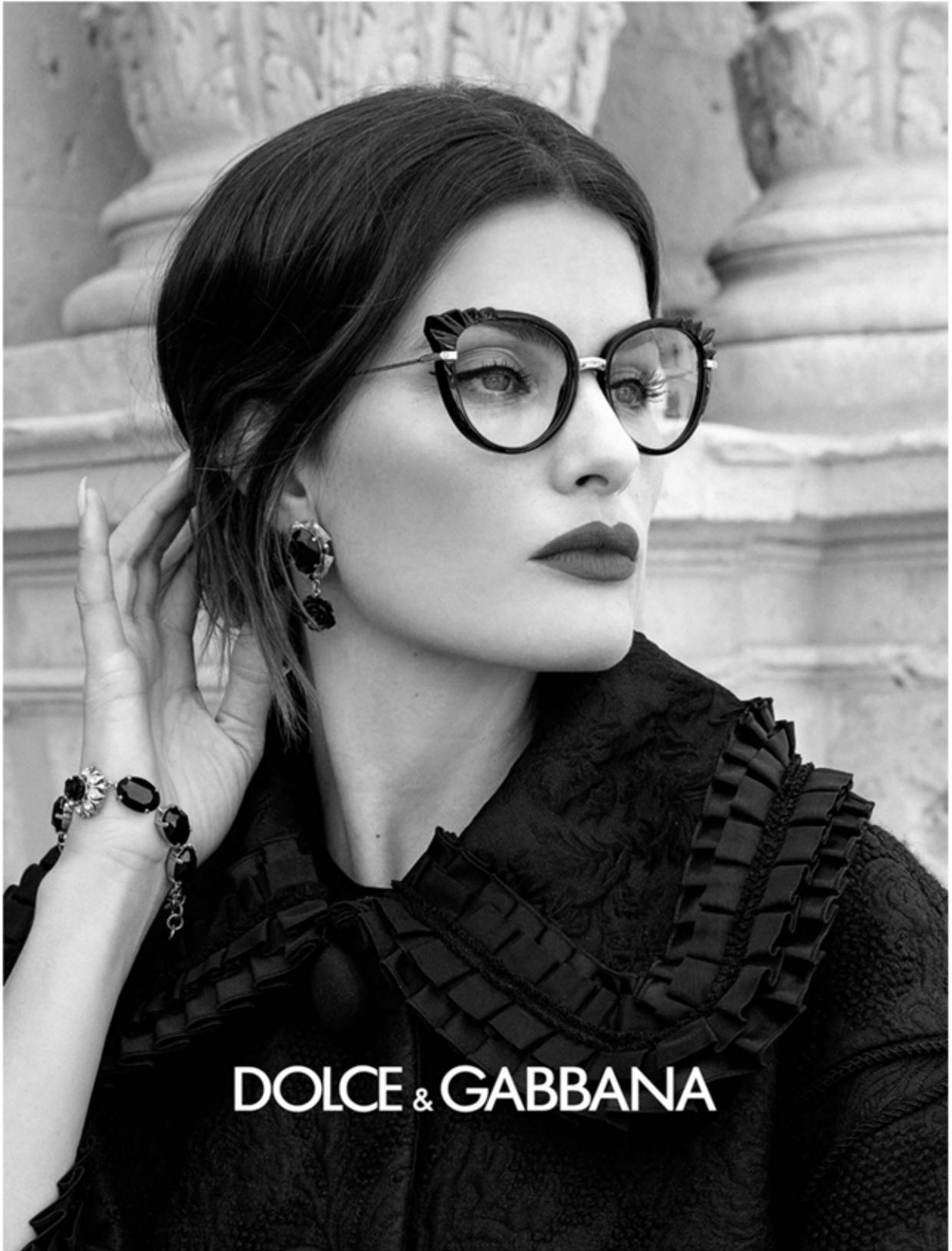
Para los ordenadores portátiles, las tablets y los teléfonos móviles la posición normal de visualización es siempre inferior y debemos evitar posturas inadecuadas como visualizarlas tumbados o recostados. El ángulo de visión para tablets y smartphones no debe ser inferior a 35°.

## CONSEJOS DE CONFIGURACIÓN

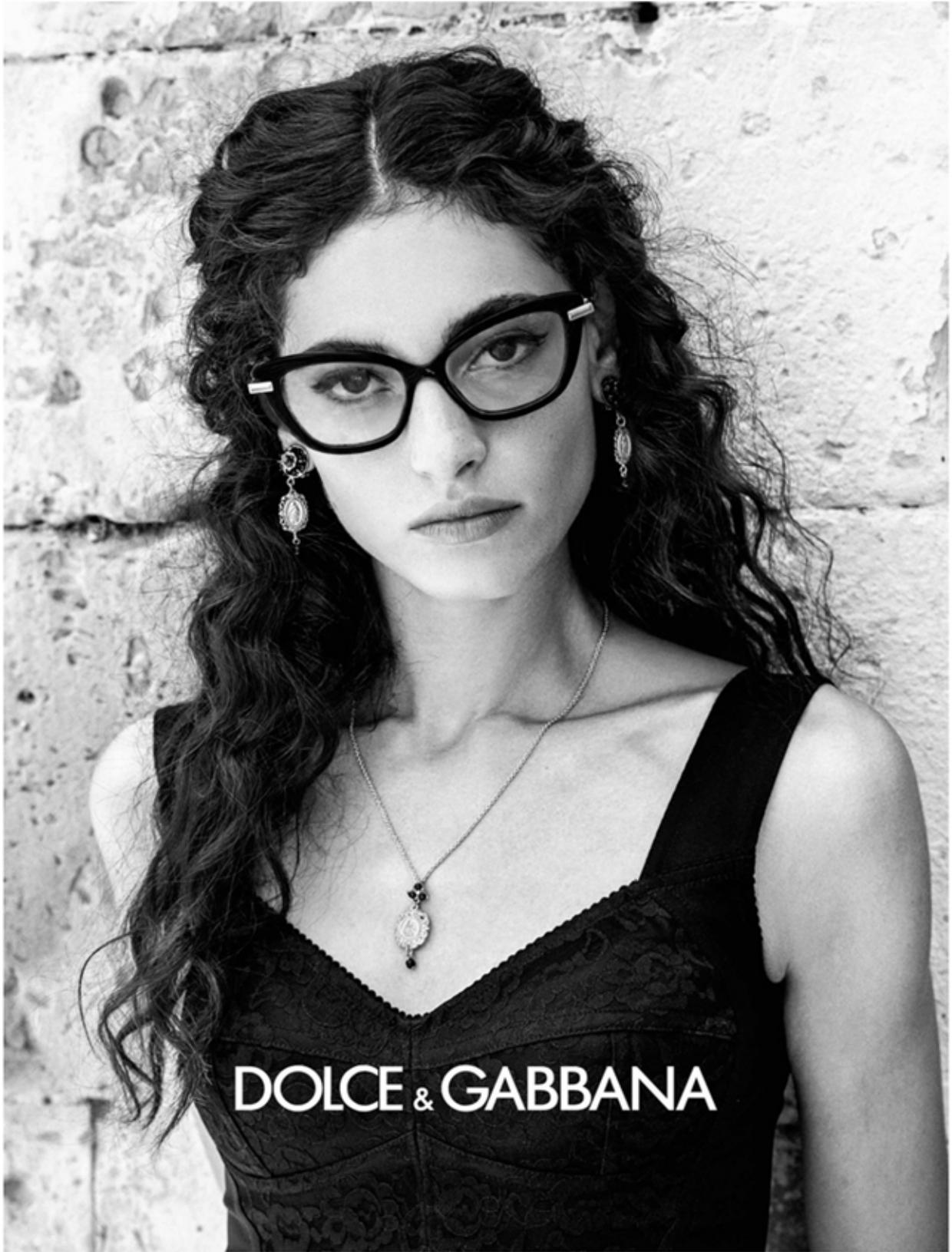
Ajusta convenientemente el contraste: el negro debe ser negro (no gris oscuro). Para ello, baja el brillo del monitor. Una página totalmente blanca no te debe deslumbrar. Para ello ajusta el contraste.

Controla la temperatura de color que muestra la pantalla. Con esta función podemos cambiar de tonos fríos (azules y rosados) a tonos cálidos (amarillos y naranjas) para tener una percepción visual más agradable y evitar la pérdida de sueño y el insomnio debido al uso prolongado de nuestros smartphones.

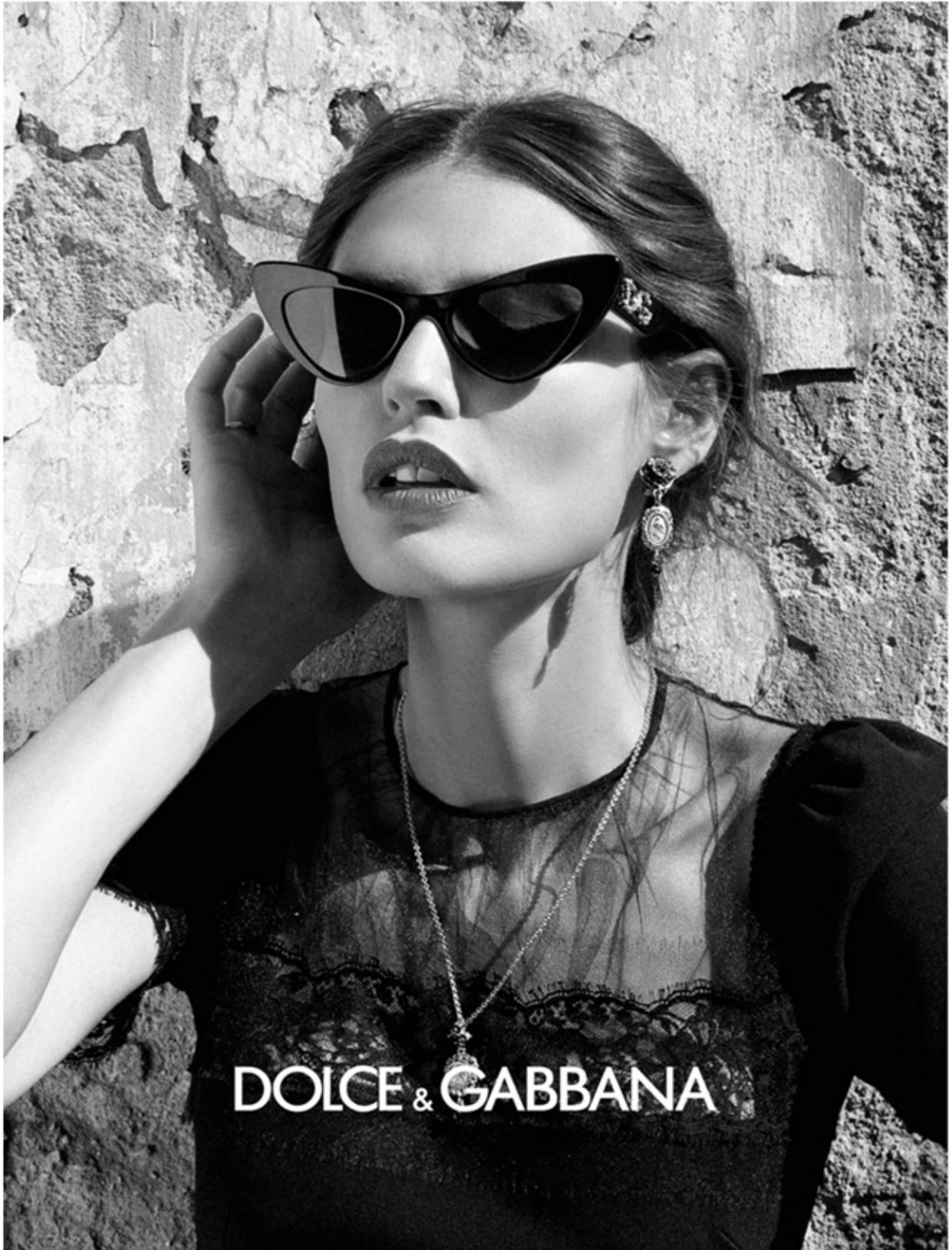
Evita utilizar formatos de letras demasiados pequeños. Reduce la resolución, o aumenta el tamaño de la fuente (incluso temporalmente) para que lo tengas algo más legible.



DOLCE & GABBANA

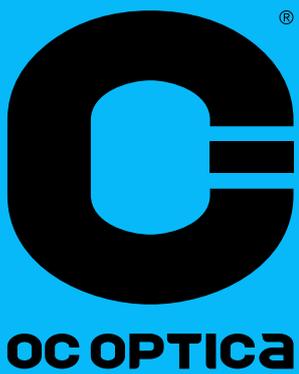


DOLCE & GABBANA





DOLCE & GABBANA



Síguenos en: [f](#) [i](#) [p](#) [You Tube](#)