

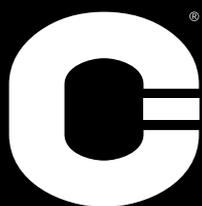
Newsletter 2020

SEPTIEMBRE



OC OPTICA

RIMOWA



OC OPTICA

DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO

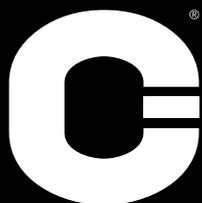


Diseñadas para la comodidad y la durabilidad.

Diseñadas para la comodidad y la durabilidad.



DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO



OC OPTICA

RIMOWA





combina



2 x 99€*
monturas+cristales

*PVP por la compra de dos monturas a escoger entre un surtido identificado en tienda y de dos lentes orgánicas monofocales endurecidas con antirreflejante (-6 a +6 D y astigmatismo hasta 2D), o bien, de dos lentes orgánicas monofocales color verde, gris o marrón (-5 a +5 D y astigmatismo hasta 2D). No acumulable a otras ofertas o promociones. Ambas gafas graduadas deben ser para la misma persona.



En la vuelta al cole, protege sus ojos de las pantallas, cuida su salud ocular **¡también si no necesita gafas!**

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.





DESCÚBRELAS EN



OC OPTICA







OC OPTICA





KENZO
P A R I S





OC OPTICA

Nuestra compañera Laura,
luciendo unos de los exclusivos
modelos de la firma Kenzo.

A que esperas para descubrirlas...

KENZO

P A R I S



 **OC OPTICA**

DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO

RIMOWA



1 de cada 3 niños tiene problemas de visión, según un estudio del CGCOO.

Según un estudio del Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas (CGCOO), el 34% de la población infantil tiene problemas de visión.

Por este motivo, se une al Día Universal del Niño, que se celebra el próximo miércoles 20 de noviembre, para transmitir la necesidad de controlar la salud visual de los más pequeños, ya que es en esta edad cuando es más fácil prevenir y rehabilitar cualquier alteración relacionada con el desarrollo visual.

Las últimas encuestas indican que para el 92% de los ciudadanos es imprescindible contar con una buena visión durante el aprendizaje. Sin embargo, solo 3 de cada 10 niños menores de 7 años han acudido alguna vez a su profesional de la visión.

Según el estudio del CGCOO, cerca del 80% del desarrollo socio-educativo se produce a través de la visión durante los primeros 12 años de vida. Además, muchas alteraciones de la vista pueden tener lugar sin que los padres sean conscientes.

Así, en algunas ocasiones, un mal rendimiento escolar se puede asociar también con trastornos de la relación acomodación-convergencia, por lo que se recomienda evaluar estas capacidades con el fin de descartar un posible problema de aprendizaje.

Existen varios signos o síntomas que pueden servir de voz de alarma para que los padres detecten la existencia de un problema visual a tiempo:

- Cuando el niño realiza mucho esfuerzo para ver de lejos.
- Cuando la alineación de los ojos no es correcta. Presenta desvíos y sospechas de un estrabismo.
- Cuando existen antecedentes familiares de alteraciones en la visión.
- Cuando el niño se queje de dolor de cabeza o de ojos al hacer un esfuerzo visual.

Asimismo, desde el CGCOO recomiendan realizar una revisión completa entre los 2 y 6 años de edad, aunque no se haya detectado nada anormal en los más pequeños.

No en vano, aproximadamente entre el 5% y 10% de los preescolares y el 25% de los escolares tiene problemas visuales y utiliza gafas o lentes de contacto para corregir sus problemas de visión. La miopía es el defecto refractivo más habitual entre los estudiantes, con un 18% del total.





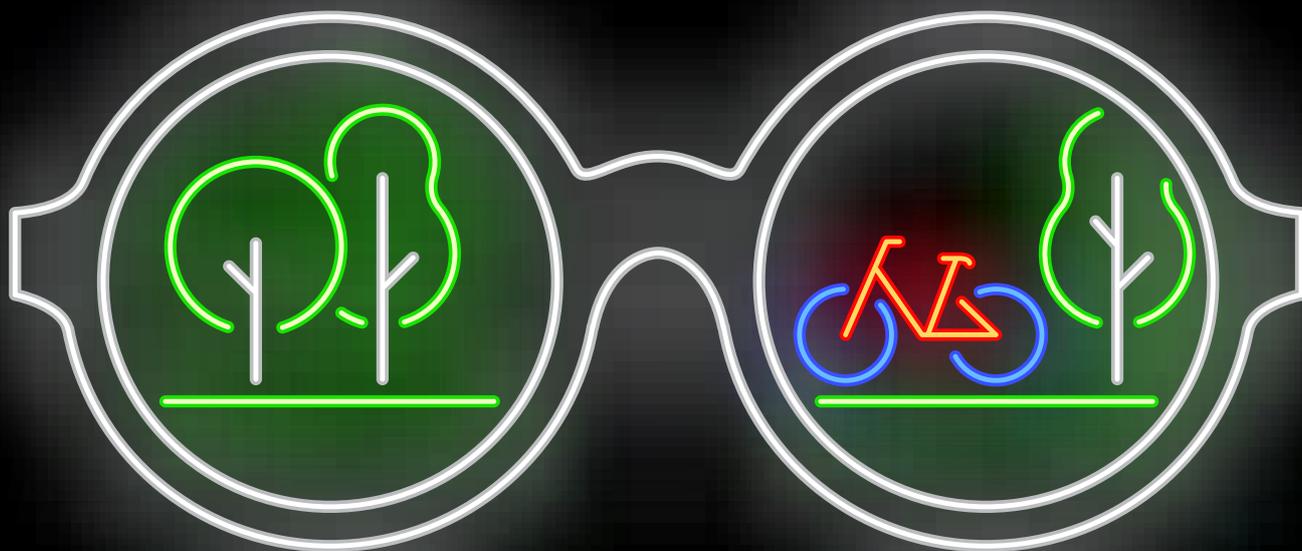
Gafas&Mascarillas

En OC OPTICAS disponemos de variedad de productos para evitar el vaho en tus gafas y que puedas disfrutar de ellas de una manera cómoda y segura.

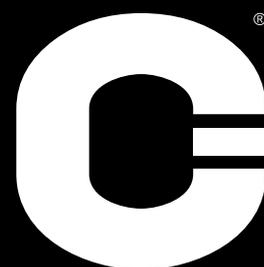




OC OPTICA

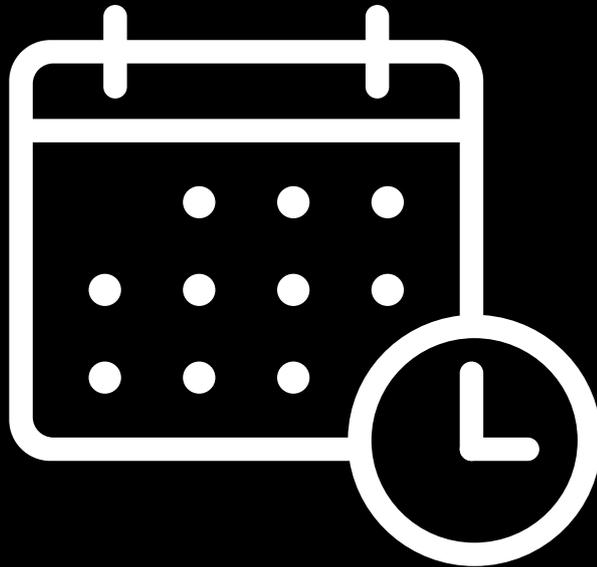


**Compra y consume
en el comercio local,
ganamos todos.**



OC OPTICA

NUEVO HORARIO

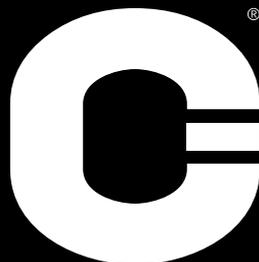


De lunes a viernes

Mañanas de 9:30 a 14:00h.

Tardes de 16:30 a 20:30h.

Los Sábados permaneceremos cerrados.



OC OPTICA

Influyente, innovadora
y progresiva:
Explora en OC ÓPTICA
la Nueva Colección
de Gucci.



GUCCI



Ópticos-Optometristas andaluces advierten que los rayos UV afectan siete veces más a los ojos de niños que de adultos.

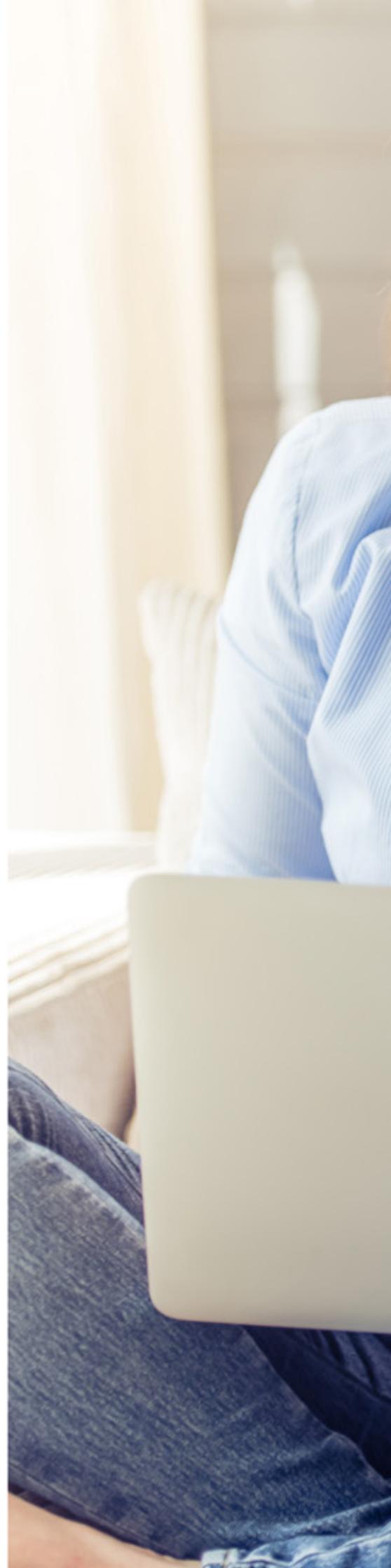
Con la entrada del verano, el Colegio Oficial de Ópticos-Optometristas de Andalucía (COOOA) advierte a la población de la importancia de proteger los ojos de los niños de los rayos del sol, ya que la radiación ultravioleta (UV) es siete veces más perjudicial para los ojos de los menores que para los de los adultos. Esto se debe a que el filtro del cristalino no termina de desarrollarse hasta los 12 años de edad, de tal forma que la córnea deja pasar hasta la retina más del 75% de la radiación ultravioleta (UV) frente al 10% que deja pasar a los 30 años.

Con este mensaje, el COOOA acaba de poner en marcha a través de su plataforma 'Tu Optometrista' una campaña que tiene el objetivo de concienciar a los padres y madres de la importancia de que sus hijos utilicen gafas de sol infantiles homologadas y de calidad. "Este tipo de gafas deben adquirirse en establecimientos sanitarios de óptica y ser prescritas por un óptico-optometrista para poder estar tranquilos de que el producto es adecuado para el uso que le van a dar los niños", explica Blanca Fernández, presidenta del Colegio andaluz.

Desde el COOOA destacan que el uso frecuente de gafas de sol homologadas y la adopción de unos hábitos de exposición solar saludables y preventivos en la infancia y hasta, al menos, los 16 años de edad son imprescindibles y pueden reducir drásticamente las posibilidades y los riesgos de sufrir daños a largo plazo, como lesiones corneales y conjuntivales, degeneraciones de retina, cataratas prematuras y alteraciones oculares que afecten a la visión permanentemente.

De igual forma, una alta exposición solar sin protección puede provocar a corto plazo fotoqueratitis y fotoconjuntivitis, así como quemaduras palpebrales, mientras los niños pueden padecer síntomas como dolor, fotofobia, jaquecas y enrojecimiento de los ojos.

Por otro lado, los ópticos-optometristas andaluces alertan de que utilizar gafas de sol de mala calidad, como pueden ser las de juguete o las adquiridas en canales de venta no autorizados, puede ser más perjudicial para los ojos de los niños que no usar ningún tipo de protección, ya que muchas de ellas pueden no tener un adecuado filtro UV. De esta forma, el color oscuro de la lente hace que la pupila se dilate más y deje pasar una radiación superior a la que pasaría sin utilizar ningún tipo de gafa.





Teletrabajo, miopía 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

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:

- 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).

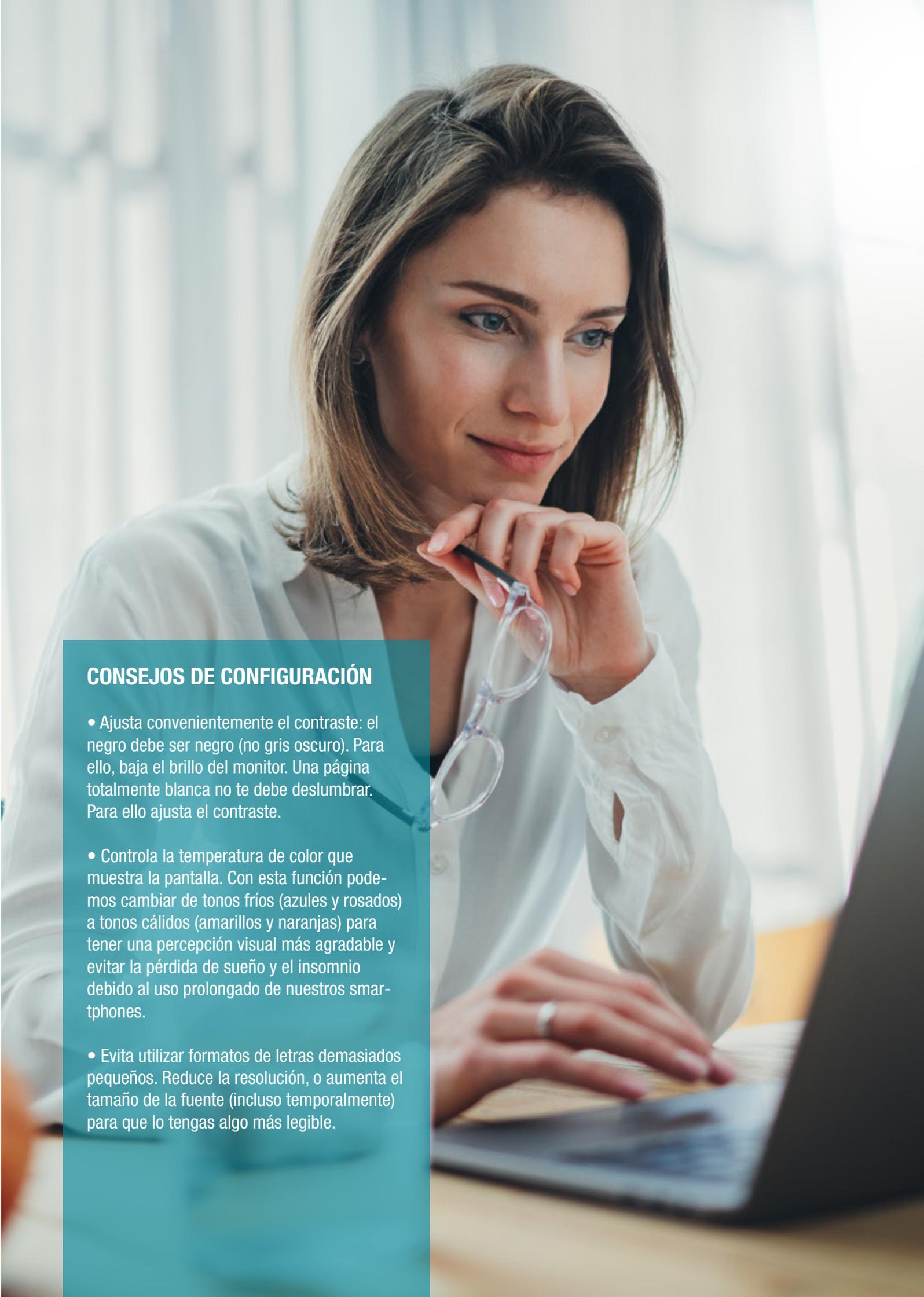
En los ordenadores portátiles la distancia es más reducida, pero debemos siempre respetar la mayor posible (entre 50 y 60cm).

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.



OC OPTICA

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