

Newsletter 2020

**NOVIEMBRE**



**OC OPTICA**





GUCCI

GUCCI

# GUCCI

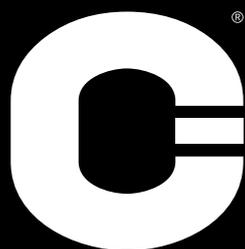


DESCÚBRELAS EN



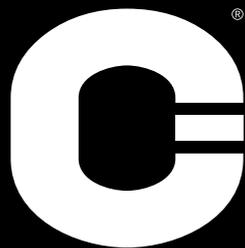
OC OPTICA

# TOM FORD



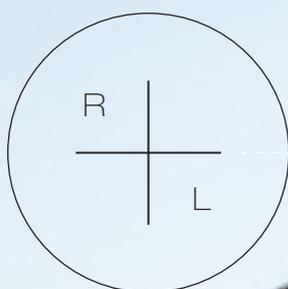
OC OPTICA

# TOM FORD



OC OPTICA

# LENTESES PARA DEPORTISTAS





Practicar deporte al aire libre con lentes adecuadas no sólo protegerá tus ojos de agresiones externas, como la luz solar, sino que también mejorará tu rendimiento. Triunfarás en la pista, en el Green, en la carretera, la montaña... El deporte al aire libre tiene mucho éxito entre los españoles. Según el Consejo Superior de Deportes (CSD) el fútbol, la caza, el golf, las actividades de montaña, la escalada, el ciclismo y la pesca, están entre las prácticas deportivas que cuentan con más federados.



El CSD comunica, además, que los equipamientos deportivos más frecuentes en las casas de los españoles son las bicicletas, los balones y las raquetas de tenis.



## Protege tus ojos cuando practicas deporte

---



Utilizas casco, coderas y rodilleras cuando vas a salir en bici, te pones zapatillas específicas para correr y te das crema solar cuando juegas al tenis. Si proteges tu cuerpo de acuerdo con la actividad deportiva que vas a realizar, con los ojos debes hacer lo mismo.



Para protegerte de los rayos UV, pide en tu óptica que tus lentes solares lleven el tratamiento Crizal Sun UV, con Factor de Protección Solar para los Ojos (E-SPF) de 50+.



## Mejora tu rendimiento

---



Tanto si tus lentes son monofocales como si son progresivas, Essilor te ofrece una solución adecuada a tus necesidades deportivas:



Las polarizadas Essilor Xperio eliminan los reflejos sobre superficies planas (agua, asfalto, arena o nieve) y te aseguran una visión clara y nítida del entorno. Ideales practicar deportes de montaña, mar y para la carretera.



¿Sabías que la gama Essilor SOL-utions tiene lentes específicas para 20 deportes diferentes? Pregunta a tu óptico cuál de ellas te ayudará a mejorar tu puntería en el Green o tirando al plato, por ejemplo.



Las lentes fotocromáticas Crizal Transitions pueden ser completamente blancas en interiores y más o menos oscuras en exteriores, dependiendo de la intensidad de luz. Tus gafas graduadas se convertirán en gafas de sol como por arte de magia.



**¿Sabes ya cuál va a mejorar más y mejor tu rendimiento deportivo?**

---

# Cataratas ¿Qué son y por qué se producen?

Esta patología visual, asociada al envejecimiento, es la principal causa de ceguera en el mundo y se asocia a dificultades de visión a partir de los 55 años. Casi 3 de cada 4 personas mayores de 75 años la padecen.

## ¿Por qué se producen?

---

El cristalino enfoca la luz sobre la retina; algo así como una lente dentro del ojo. Con el paso del tiempo, esta lente se vuelve más opaca, más gruesa y menos flexible, dificultando el enfoque de la luz y produciendo problemas de visión. La mayoría de las cataratas aparecen como parte del proceso natural de envejecimiento, aunque existen otros tipos de cataratas como las congénitas, las asociadas a alguna medicación o enfermedad, o las ocasionadas por un trauma.

## Factores de riesgo

---

Para prevenir o retrasar la aparición de cataratas, es recomendable evitar la exposición al sol sin lentes de protección, ya que reducen la cantidad de rayos UV que llegan al ojo. El tabaquismo también aumenta las probabilidades de padecerlas.

## ¿Cuáles son los síntomas?

---

Visión borrosa  
Problemas para ver en condiciones de baja iluminación  
Sensibilidad a la luz y deslumbramiento  
Halos alrededor de las luces  
Doble visión  
Cambios en la prescripción  
Desvanecimiento de los colores  
Visión borrosa y desvanecimiento de los colores a causa de las cataratas

## ¿Cómo evoluciona?

---

Las cataratas asociadas al envejecimiento tienen un desarrollo lento. En las primeras fases, sus síntomas pueden ser corregidos con el uso de lentes oftálmicas, lentes de aumento, de sol, o incrementando la luz cuando se desarrollan tareas minuciosas. Cuando las cataratas empiezan a generar problemas molestos en la visión, interfiriendo en las actividades cotidianas, se recomienda realizar una sencilla cirugía que consiste en sustituir el cristalino opaco por una lente artificial.

**Visión normal.**



**Visión borrosa**  
y desvanecimiento  
de los colores a  
causa de las cataratas.



# Gucci FW20: *The Ritual.*

*La campaña con la que Alessandro Michele quiere mostrar el lado más cotidiano, sincero y transparente de la casa de moda italiana.*

---

*Siguiendo con el objetivo de mirar las cosas desde puntos de vista y perspectivas diferentes, Alessandro Michele presenta la nueva campaña de Gucci FW21. Bautizada como *The Ritual*, esta nueva entrega de la casa de moda italiana ha pedido directamente a los modelos que sean los propios autores de esta nueva campaña mostrando una sincera representación de cómo se verían en su vida cotidiana.*

*Para ello, los protagonistas se han retratado a ellos mismos desde la comodidad de sus espacios íntimos para dejar como resultado una serie de imágenes profundamente personales, honestas y sinceras. Las hiperrealistas instantáneas de la nueva campaña de Gucci FW20 muestran el lado más fresco y auténtico de cada uno de sus hábitats convirtiéndolos por un instante en auténticos laboratorios creativos en los modelos han sido libres para expresar toda su imaginación.*

*Fueron los propios modelos los que actuaron como fotógrafos, narradores, productores y escenógrafos. Para la producción, se les dio vía libre, por lo que el resultado deja aún más en evidencia el propósito de esta nueva campaña. El hecho de que utilizaran desde cámaras analógicas hasta las de los teléfonos móviles deja como resultado una serie de imágenes en diferentes formatos que le dan aún más valor al concepto de esta nueva campaña de Gucci FW20.*

---



# GUCCI



# GUCCI

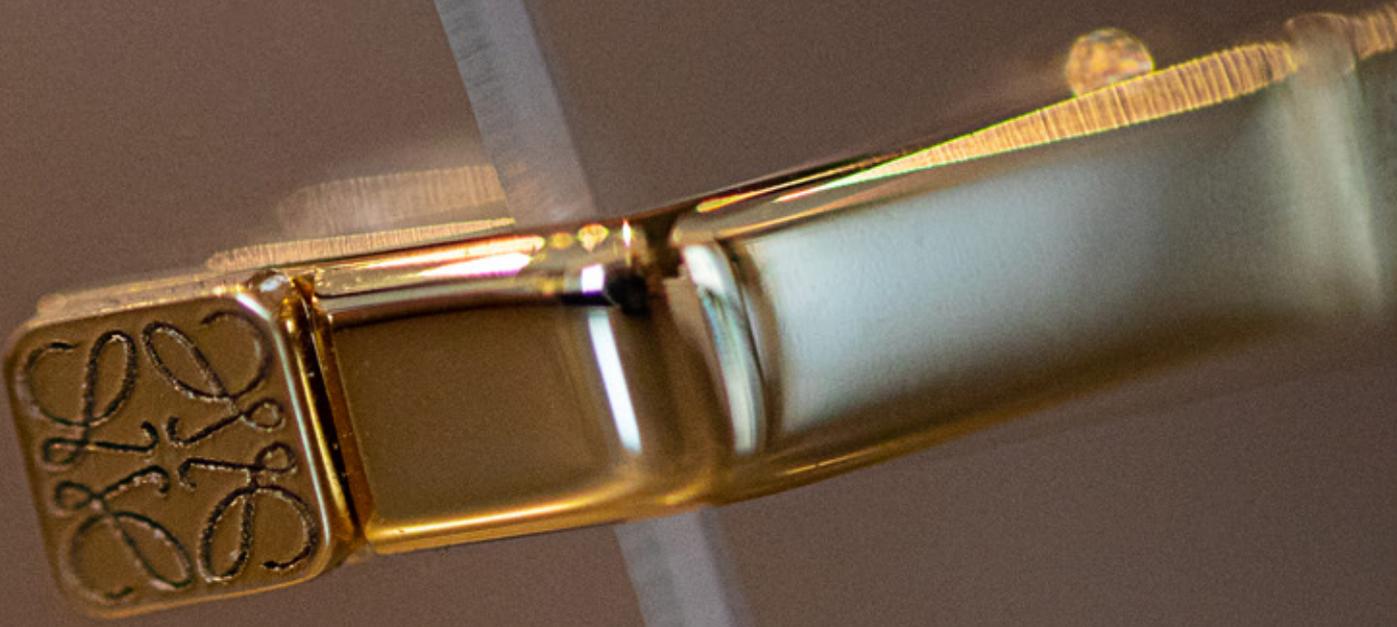
DESCÚBRELAS EN



OC OPTICA







LOEWE



DESCÚBRELAS EN



OC OPTICA

# LOEWE



# Ópticos-optometristas aconsejan adaptar los espacios de estudio en casa para evitar problemas visuales ante la posibilidad de incremento de clases online

---

La crisis del coronavirus ha provocado que la vuelta al cole este año sea un tanto peculiar, de tal forma que muchos centros educativos apuestan por la enseñanza online como una posible solución a esta situación.

Esta modalidad implica que los niños usen dispositivos electrónicos, en especial ordenadores, para poder seguir las clases y realizar sus tareas durante el nuevo curso escolar. Por este motivo, el Colegio Nacional de Ópticos-Optometristas de España (CNOO) aconseja adecuar los espacios de estudio para que estos faciliten y propicien una buena ergonomía visual con el objetivo de evitar problemas como la fatiga visual, la visión doble o borrosa, la fobia a la luz, el lagrimeo, la sequedad ocular, el enrojecimiento de los ojos, u otros síntomas como náuseas y mareos, e incluso un aumento de la miopía.

Estos signos y síntomas son propios del Síndrome Visual Informático (SVI), una afección visual que aparece cuando una persona hace un uso inadecuado de las pantallas sin tener en cuenta los descansos y las recomendaciones ergonómicas. En este sentido, el SVI puede aumentar este año como consecuencia de "la falta de recursos, el uso inadecuado de los mismos y la dificultad para adaptar las habitaciones y los espacios dedicados al estudio de los más pequeños para afrontar la nueva etapa escolar en la era COVID", advierte el decano del CNOO, Juan Carlos Martínez Moral.

En este sentido, el CNOO recomienda configurar los monitores para que tengan una iluminación adecuada, con un buen contraste y evitando los reflejos en la pantalla; relajar la vista mirando objetos o puntos lejanos a través de la ventana; mantener una postura correcta mientras se lee, estudia o se siguen las clases online y ubicar la pantalla ligeramente por debajo de la altura de los ojos.

Asimismo, se pueden realizar descansos de cinco o diez minutos cada hora, parpadear con regularidad para evitar la sequedad ocular y realizar ejercicios visuales, como cerrar los ojos o desviar la mirada con el fin de evitar algunos de los síntomas del SVI.

"Una buena medida sería utilizar la regla 20/20/20, que consiste en dejar de mirar la pantalla durante 20 segundos cada 20 minutos y centrar la mirada en cualquier otro punto que esté a 20 pies (poco más de 6 metros) de distancia para descansar la vista", indica Martínez Moral.

## El correcto uso del ordenador para cuidar la salud visual

---

La visión es clave para el aprendizaje, ya que el 80% de la información recibida se obtiene a través de ella. En la situación actual son muchos los niños que tendrán que someter a su sistema visual a un sobreesfuerzo porque a las horas de ocio frente al ordenador tendrán que sumarle las que inviertan en el aprendizaje. Además, algunos menores presentan problemas visuales, como la miopía, hipermetropía o estrabismo, que pueden perjudicar su desarrollo y afectar a su rendimiento académico.

Para ello, los ópticos-optometristas aconsejan que estos niños acudan a un examen visual optométrico completo en un establecimiento sanitario de óptica cada tres o seis meses si existen sospechas de patologías que normalmente se detectan si los menores se sientan cerca de la pantalla, entornan los ojos o ladean la cabeza, se frota los párpados con frecuencia, cierran un ojo para leer o se quejan de dolores de cabeza y cansancio en los ojos.

Por otro lado, para prevenir posibles consecuencias visuales por la utilización de ordenadores y pantallas, el CNOO sugiere:

---

Ajustar los colores del monitor para que sean siempre claros y mates. Además, es importante configurar los caracteres y el tamaño de la fuente, que no sea muy pequeño, para facilitar la legibilidad.

La imagen ha de ser estable y sin destellos. En este sentido, es recomendable aumentar la velocidad de refresco de la pantalla, que esta se pueda orientar a voluntad con objeto de optimizar los ángulos de visión y que permita su regulación en cuanto a brillo y contraste.

Procurar que la pantalla esté siempre limpia y estudiar o leer con texto negro sobre fondo blanco.

Situar la pantalla a una distancia de entre 50 y 60 cm y la parte superior de la misma a una altura similar a la de los ojos o ligeramente más baja.

Colocar el monitor perpendicular a la ventana para evitar deslumbramientos y reflejos.



# CELINE

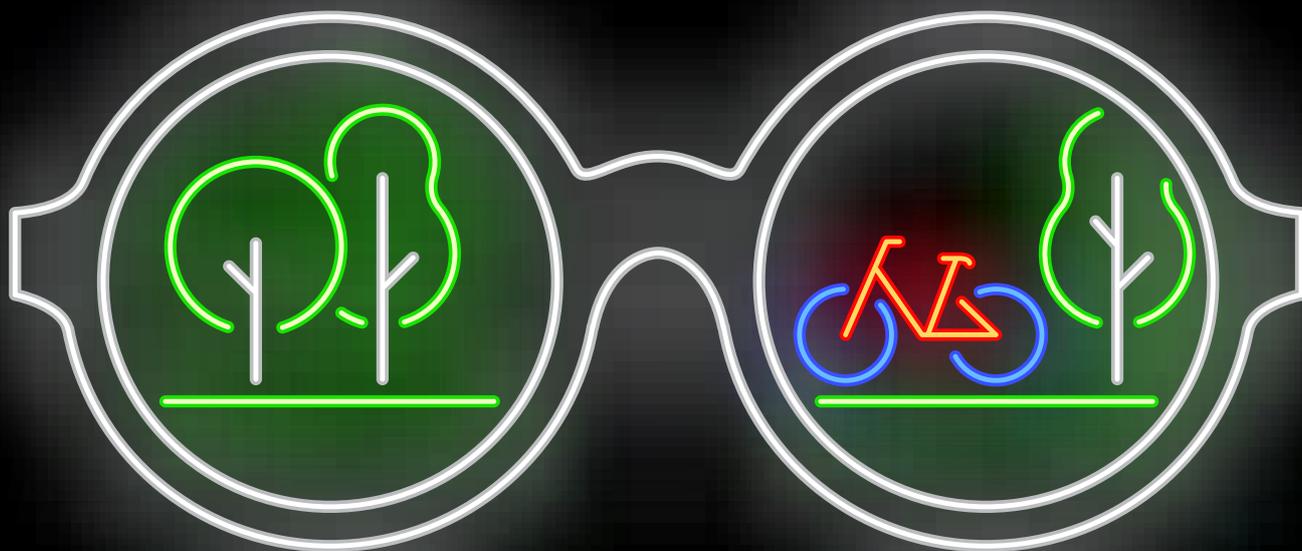


OC OPTICA

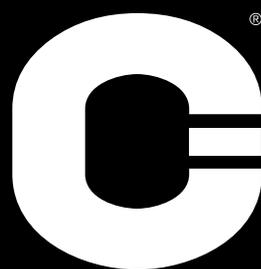


Visita inesperada de Mercedes  
a nuestra óptica de El Ejido buscando  
uno de nuestros exclusivos estuches  
para sus nuevas CELINE.

¿Qué os parece la elección?  
Sin duda este otoño Mercedes  
marca tendencia !!!!!



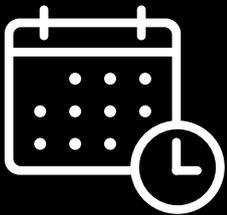
**Compra y consume  
en el comercio local,  
ganamos todos.**



**OC OPTICA**

# SOMOS COMERCIO ESENCIAL

MANTENEMOS NUESTRO HORARIO HABITUAL



## De lunes a viernes

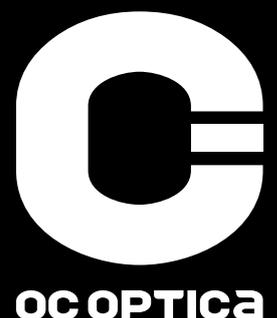
Mañanas de 9:30 a 14:00h. Tardes de 16:30 a 20:30h.  
( Los Sábados permaneceremos cerrados.)



**Pide tu cita, te enviamos  
un certificado para poder venir  
a nuestro establecimiento.**

El Ejido  
950 48 34 50

Adra  
950 40 33 18



**OC OPTICA**

**VIERNES 27 DE NOVIEMBRE**

**BLACK**

**FRIDAY**

**GAFAS DE SOL**

**UNAX 75€\***

**DOSX 110€\***



**OCOPTICA**

\*Oferta válida sólo para el viernes 27 de noviembre, para todas las marcas en exposición. No acumulable a otras promociones.



# Día Mundial de la Visión.

## Miopía: la otra pandemia del siglo XXI

**El jueves 8 de octubre se celebró el Día Mundial de la Visión, un evento coordinado por la Agencia Internacional para la Prevención de la Ceguera (IAPB) desde el año 2000 y que este año está presente en redes sociales a través del hashtag #WSD2020.**

Al menos 2.200 millones de personas en todo el mundo tienen una discapacidad visual, que, en al menos mil millones de casos, podría haberse evitado o aún no se ha abordado.

El jueves 8 de octubre se celebró el Día Mundial de la Visión, un evento coordinado por la Agencia Internacional para la Prevención de la Ceguera (IAPB) desde el año 2000 y que este año está presente en redes sociales a través del hashtag #WSD2020.

No en vano, al menos 2.200 millones de personas tienen una discapacidad visual, que, en al menos mil millones de casos, podría haberse evitado o aún no se ha abordado, según el Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas (CGCOO).

La vida sedentaria y el uso excesivo de la visión en entornos más cercanos está provocando que cada vez más personas padezcan diferentes afecciones visuales, entre las que destaca la miopía, considerada por la Organización Mundial de Salud (OMS) una pandemia visual, ya que se estima que la sufrirá la mitad de la población en 2050.

Además, de los 2.600 millones de personas que padecen miopía, 312 millones de ellos menores de 19 años, hay millones de personas que viven con otras afecciones oculares que aumentan el riesgo de pérdida de la vista:

**277** millones de personas tienen alta miopía, cuando el grado del defecto refractivo es mayor de seis u ocho dioptrías, lo que aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades oculares potencialmente severas.

**196** millones de personas sufren degeneración macular relacionada con la edad.

**146** millones de personas padecen retinopatía diabética, una complicación ocular de la diabetes en la que los niveles altos de azúcar en la sangre causan daño a los vasos sanguíneos en la retina.

**76** millones de personas, glaucoma.

**2,5** millones de personas tienen triquiasis tracomatosa, una enfermedad en la que las pestañas se vuelven hacia adentro y provocan a su vez lesiones en la córnea seguidas por una ceguera definitiva, en general en la edad adulta. Una enfermedad frecuente en zonas rurales pobres de África, Asia, América Latina y el Oriente Medio.

La visión es la intervención de salud más eficaz para los escolares y las personas en edad laboral. El CGCOO recuerda que cuando un menor utiliza un sistema de corrección visual debidamente recetado puede mejorar su asistencia y su rendimiento el equivalente a medio año de escolaridad, mientras que en el caso de los adultos la productividad laboral aumenta en un 22%.

Por este motivo, el principal desafío sigue siendo reducir la desigualdad a la hora de acceder a la atención especializada, ya que los miembros más pobres y socialmente más desfavorecidos de la sociedad son los más afectados. Según el Informe mundial sobre la visión, el coste de cerrar la brecha para quienes no tienen acceso a la atención especializada es de más de 14.000 millones de dólares.



# QUÉ TIPO DE LUZ ES LA MÁS ADECUADA PARA TELETRABAJAR

El teletrabajo te permite mantener las actividades laborales desde casa, pero no por el hecho de estar en tu hogar quiere decir que estés exento de riesgos. Estos son de varias clases: principalmente musculoesqueléticos y psicosociales. Pero, al estar trabajando con ordenadores durante muchas horas en un ambiente no diseñado específicamente para ello y cuyos tipos de luz no son los adecuados, quizás debas añadir también los riesgos visuales.

## Diferentes tipos de luz

Las distintas clases de luz a la hora de trabajar desde casa pueden incidir en la aparición de problemas, como la fatiga visual o astenopía. En ese sentido, la ergonomía visual busca promover la salud ocular y prevenir los inconvenientes derivados de algunos factores ambientales, entre los cuales la iluminación es fundamental.

Las bombillas incandescentes de toda la vida funcionan mediante el calentamiento de un filamento de wolframio. Emiten una luz adecuada para trabajar, pero aproximadamente el 85 % de la energía consumida se disipa en forma de calor.

Los fluorescentes aparecieron en los años 80 del siglo pasado, y son cinco veces más eficientes desde el punto de vista energético. Contienen gases como neón o argón, y una pequeña cantidad de mercurio, por lo que deben ser reciclados adecuadamente. La luz que emiten hace difícil lograr la nitidez necesaria para trabajar o leer.

Las bombillas led utilizan diodos emisores de luz. Están compuestas por semiconductores que emiten energía lumínica al paso de los electrones. Son las más eficientes, y la iluminación que generan las hace muy adecuadas para el trabajo.

## Ergonomía visual para el teletrabajo

Para evitar estrés, fatiga prematura, malas posturas o enfermedades de los ojos, debes adecuar el espacio de teletrabajo a tus necesidades particulares. Entre las condiciones generales están la temperatura y la ventilación. La humedad es también importante, ya que evitará la sequedad ocular. En cuanto a las lámparas, debes preferir la luz incandescente o las bombillas led, pero siempre como complementos de la luz natural, de ser posible.

Se estima que el nivel de iluminación general de la habitación donde trabajes debe estar entre los 500 y los 750 lux. Esta es una unidad de medida utilizada a nivel científico y técnico, pero afortunadamente existen algunas aplicaciones para smartphone que te permitirán determinar este parámetro.

Si el nivel es insuficiente, puedes utilizar una lámpara adicional para iluminar de forma focalizada el área de trabajo. Esta luz puntual debe ser única, pues varias constituirían una distracción que causaría fatiga, y debe situarse por debajo de la línea de tus ojos para no deslumbrarte. La orientación de la luz debe evitar que se produzcan sombras sobre los útiles de trabajo, como el teclado. Por ejemplo, la lámpara cenital no debería estar detrás de tu cabeza. Además, es conveniente que trabajes frente a una ventana para aprovechar la luz diurna todo el tiempo que sea posible. Esta circunstancia te permitirá, además, realizar algunas pausas durante el teletrabajo para descansar la vista mirando a lo lejos.

Los expertos en salud visual recomiendan seguir estos consejos para lograr una mayor eficiencia en el teletrabajo. Recuerda que tu vista es el sentido más importante para relacionarte con el entorno.





DESCÚBRELAS EN





NO  
TIME  
TO *007<sup>F</sup>*  
DIE

BARTON PERREIRA



CELINE





CELINE



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