

Newsletter 2020

DICIEMBRE



OC OPTICA




SWAROVSKI



DESCÚBRELAS EN


OC OPTICA


SWAROVSKI





YOU'RE ON



GENUINE SINCE 1937



GENUINE SINCE 1937

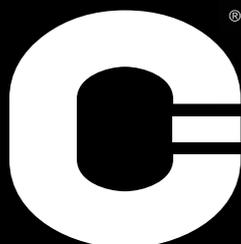


OC OPTICA

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

A que esperas para descubrirlas...

EXCLUSIVAS EN



OC OPTICA



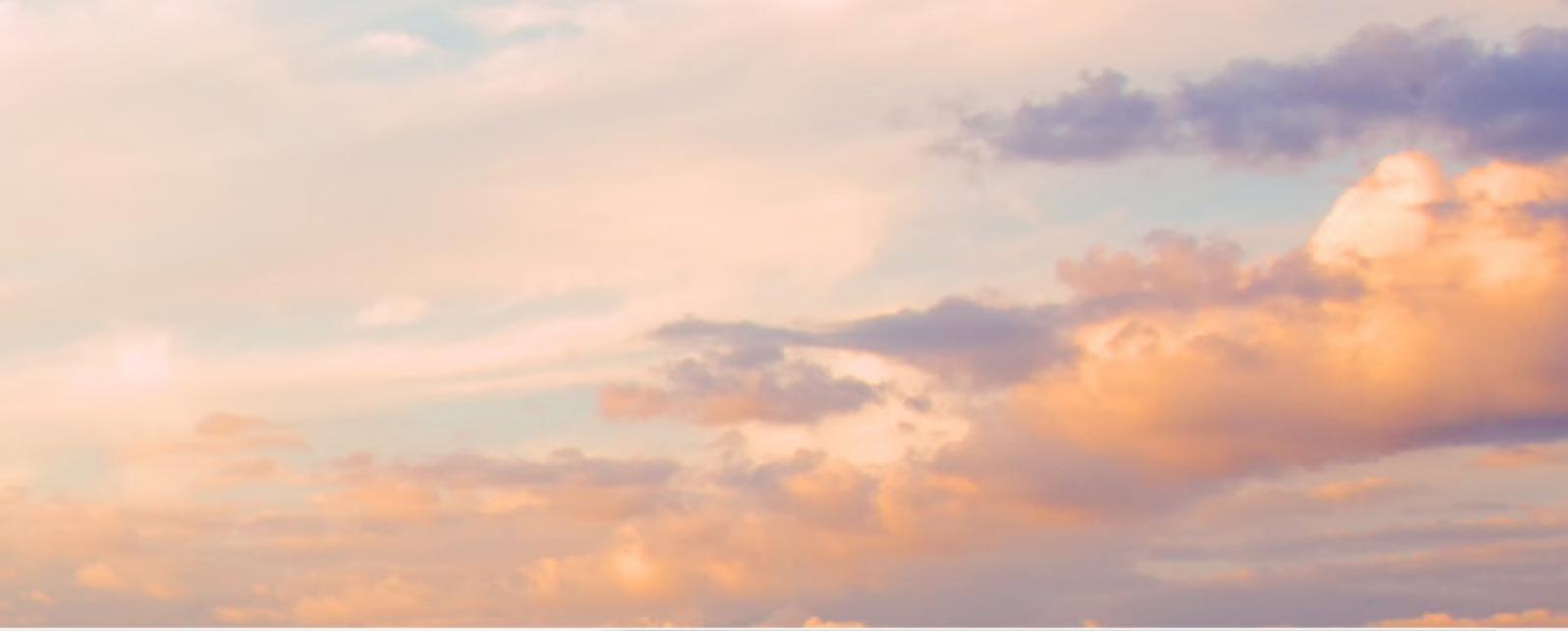




FRED



OC OPTICA



DESCÚBRELAS EN



OC OPTICA

BARTON PERREIRA

BARTON PERREIRA





DESCÚBRELAS EN



OC OPTICA



V I C T O R I A B E C K H A M

CÓMO CUIDAR LA VISTA DURANTE LAS FIESTAS NAVIDEÑAS | VARILUX

¿Eres de los que no sucumbe a los excesos alimenticios propios de la Navidad? Pues debes saber que en esta época, además de vigilar la alimentación, hay que cuidar la vista de manera especial. Y es que tu salud visual puede verse dañada al estar sometida a un exceso de iluminación.

Así que, si no quieres sufrir fatiga visual en la recta final del año, atiende a las precauciones que has de tomar.

Los peligros de la iluminación navideña para tus ojos

La primera recomendación es que, mientras puedas evitarlo, no conduzcas de noche en calles con alumbrado navideño. Sobre todo si superas los 50 años o padeces de miopía, hipermetropía, glaucoma o astigmatismo.

Estos conductores son más propensos a recibir deslumbramientos de los adornos luminosos, y muy especialmente de aquellos que se encienden y se apagan constantemente o llevan luces led blancas.

¿Por qué se producen deslumbramientos visuales en Navidad?

El porqué de esta situación es muy sencillo: la pupila se dilata para adaptarse a un entorno nuevo. ¿Qué ocurre si la capacidad de respuesta no es rápida debido a los inconvenientes mencionados? Pues que el ojo no perfilará bien los contrastes, con lo que aumentarán los peligros al volante.

Por cierto, esta situación puede darse también en aquellos conductores que, pese a no sufrir ninguno de los trastornos visuales mencionados, tienen los ojos claros. Al contar con menos melanina, se vuelven mucho más sensibles a los deslumbramientos.

Cómo cuidar la vista durante la Navidad en casa

No solo debes proteger tus ojos de la iluminación festiva mientras paseas o conduces por las calles engalanadas con bombillas, sino también en tu hogar. ¿Sabías que la iluminación nocturna altera las horas de sueño? Así que, si eres de los que llena el árbol de Navidad de luces de colores, ¡intenta no abusar de ellas!

Ojos secos

La situación puede agravarse aún más si, además, la temperatura y la ventilación de la estancia en la que colocaste los adornos brillantes no son adecuadas. En estas circunstancias tus ojos sufrirán sequedad. ¿Y qué debes hacer entonces? Unas gotas oftálmicas recomendadas por un experto en salud visual te resultarán de lo más útiles.

De una simple irritación a una úlcera corneal

Recuerda que, si no hidratas tus ojos, no solo pueden aparecer irritaciones, intolerancia a las lentillas, escozor, pesadez de párpados o lagrimeo; también pueden inflamarse e incluso dolerte. Y eso por no hablar de la úlcera corneal o de la abrasión de la superficie de la córnea, dos de las más graves consecuencias que pueden darse en estos casos.

Atiende especialmente a este consejo si, además de contar con iluminación típica de estas fechas en casa, te toca teletrabajar en Navidad y en un horario donde la luz natural escasee.

Fatiga visual, deslumbramientos, ojos secos... Estas son solo algunas de las consecuencias del exceso de iluminación navideña para tus ojos. Se trata de problemas que pueden derivar en trastornos más graves para tu salud visual. Así que no lo dudes: evita daños innecesarios con estos simples consejos para cuidar la vista y vive unas felices fiestas en compañía de tus seres queridos.





CONSEJOS DE SALUD VISUAL PARA ESQUIAR EN ESPAÑA

El invierno se acerca, y con él llega uno de los deportes estacionales favoritos por los españoles: El esquí. A pesar de que España es un país por lo general cálido, existen numerosas montañas donde las temperaturas permanecen bajas y permiten la existencia de estaciones de esquí. En la península española podemos disfrutar de 21 estaciones distribuidas por toda la península, y la función de este artículo es detallarte cuáles opinamos que son las 3 mejores estaciones para esquiar. Para ello no sólo nos hemos basado en la cantidad de kilómetros esquiabiles, sino en el precio y la distribución geográfica.

Sin embargo, antes de hablar de las mejores estaciones de esquí de España, queremos dejarte unas breves recomendaciones visuales:

Cuida tu salud visual

Cuando viajamos a la montaña, aunque sea sin nieve, siempre hay que tener en cuenta las radiaciones del sol. A medida que subimos a mayor altitud, las radiaciones solares aumentan, pudiendo perjudicar la salud de nuestros ojos. Evitarlo es muy sencillo, utiliza gafas de sol de buena calidad. En ocasiones, llevar unas gafas de sol de mala calidad puede ser incluso más perjudicial que no llevarlas.

El caso se agrava cuando vamos a un lugar con nieve. La nieve refleja el 90% de la luz solar. La radiación ultravioleta de los rayos del sol puede provocar conjuntivitis, dolores de cabeza, fotofobias e incluso pérdida de visión.

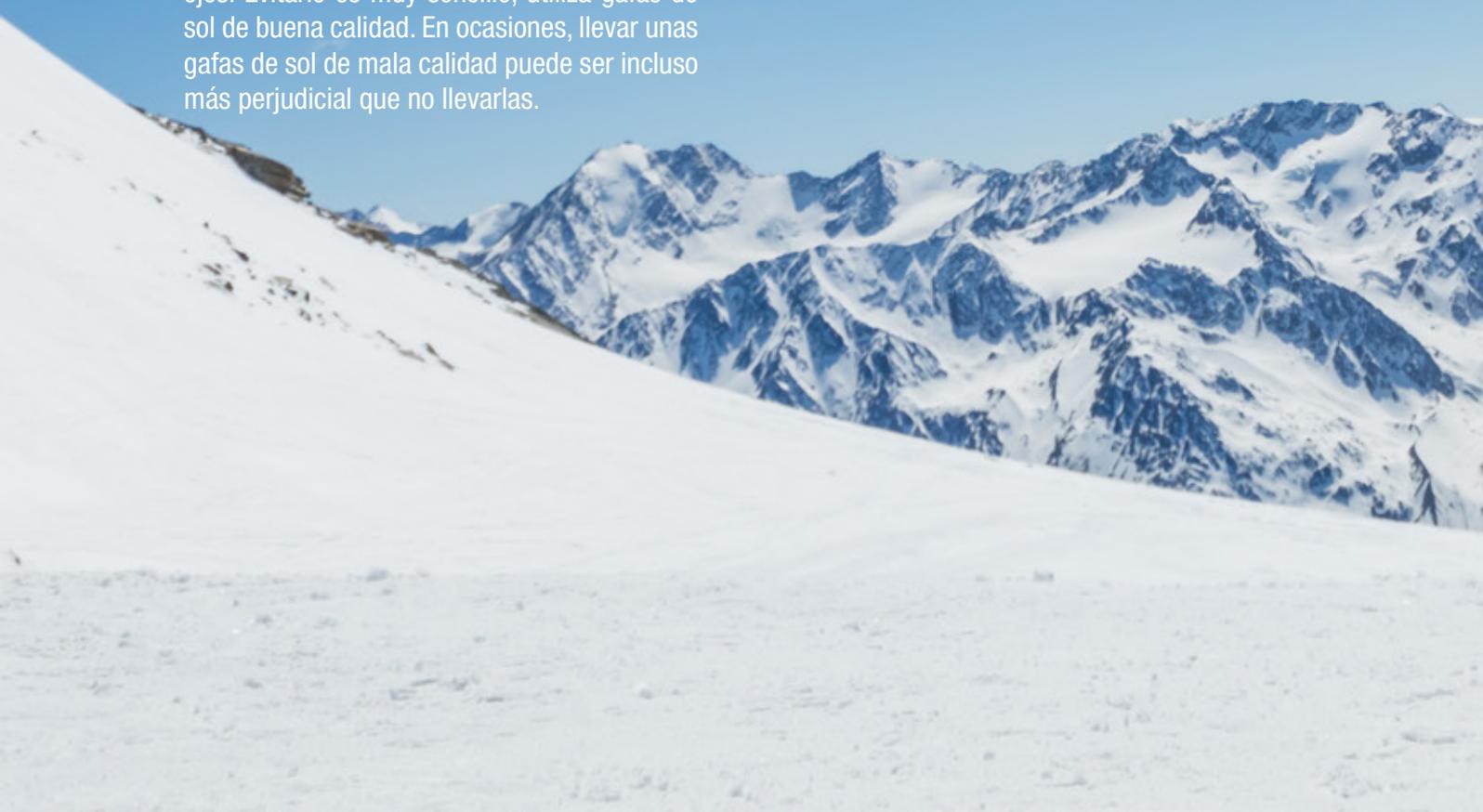
- Utiliza gafas con filtro solar de categoría 3 o 4.
- Asegúrate de que las gafas cubran la visión periférica.

- Si vas a esquiar, escoge gafas que se ajusten perfectamente y que sean resistentes a impactos.

Ahora sí, una vez protegidos los ojos, te dejamos la lista con las 5 mejores estaciones para practicar esquí de España.

Baqueira – Beret

Dejando a un lado la famosa GrandValira (excluida por razones geográficas, aunque no menos magnífica), estamos delante de la estación de esquí más grande de España. Con 153 kilómetros esquiabiles, esta estación del Valle de Arán cuenta con pistas muy cuidadas y un buen registro de nieve.



Navacerrada

Nos desplazamos hacia el centro de la península, donde podemos encontrar una estación dividida en dos áreas: Pistas intermedias y difíciles para gente iniciada y pistas más sencillas para principiantes. La estación de Navacerrada cuenta con 52 kilómetros de pistas y está cerca de la capital, así que es perfecta para pasar uno o dos días en la nieve.

Sierra Nevada

Dicen que en el sur hace mucho calor, pero esta creencia es una verdad a medias. Sierra Nevada es la estación de esquí más al sur de España, pero eso no le impide contar con más de 100 kilómetros de pistas esquiables. Además, es la estación de esquí a mayor altitud de España. Generalmente, Sierra Nevada es un buen lugar para iniciar la temporada de esquí en invierno (suele haber nieve antes).

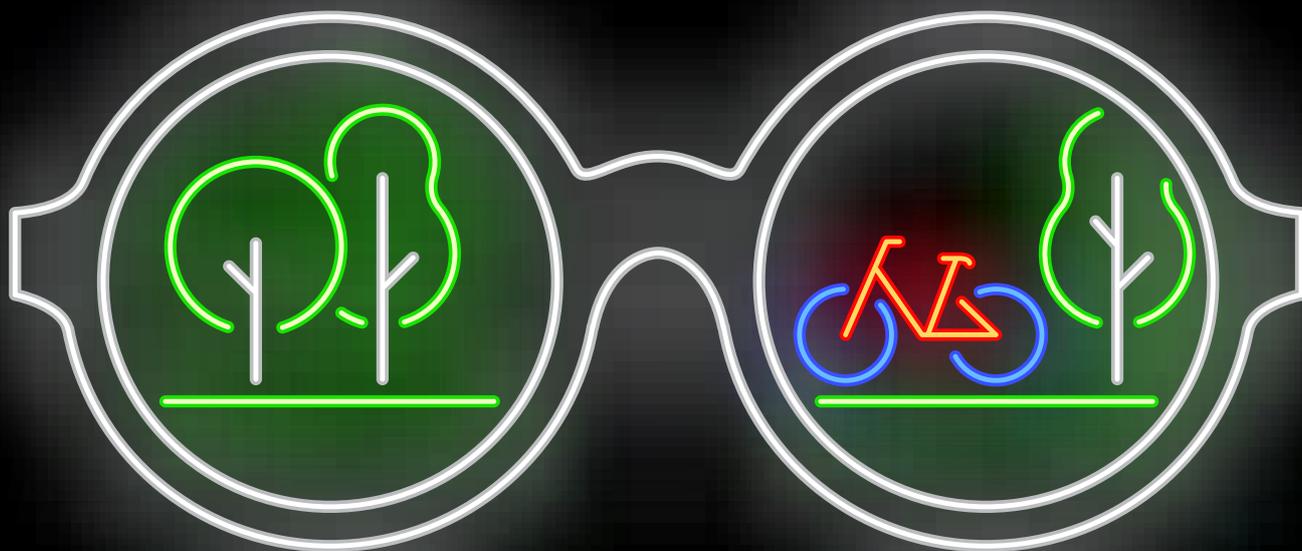


TIWI marca la diferencia
con diseños atemporales y vanguardistas.
Ven a verlas a OC.

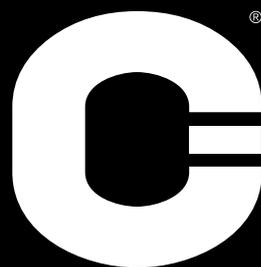


TIWI





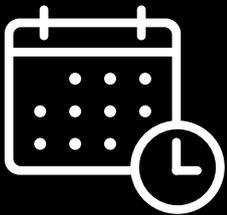
**Compra y consume
en el comercio local,
ganamos todos.**



OC OPTICA

SOMOS COMERCIO ESENCIAL

MANTENEMOS NUESTRO HORARIO HABITUAL



De lunes a viernes

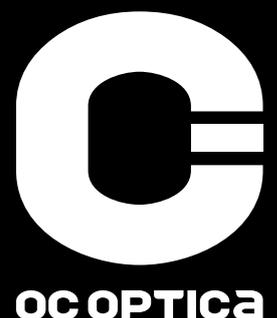
Mañanas de 9:30 a 14:00h. Tardes de 16:30 a 20:30h.
(Los Sábados permaneceremos cerrados.)



**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



Sigamos manteniendo la

Plusi6n



OC OPTICA



FEI.IX. NA.IDAD

CÓMO CUIDAR LA VISTA ANTE LOS CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA I VARILUX

El invierno se aproxima y estarás expuesto al frío de los espacios abiertos, en contraste con las temperaturas más elevadas que encontrarás bajo techo. Pero, ¿sabes cómo cuidar la vista ante estos cambios bruscos de temperatura? Los ojos, como el resto del organismo, pueden sufrir alteraciones debido a las condiciones invernales, por lo que es conveniente que sigas algunos consejos que queremos darte.

¿Cómo cuidar la vista en invierno?

Son varios los factores que afectan a la salud ocular en la temporada de frío. Uno de ellos es que a medida que bajan las temperaturas disminuye la secreción de las glándulas lacrimales, lo que eleva el riesgo de sufrir de ojos secos. Por otra parte, el viento también contribuye a secar e irritar las conjuntivas.

Durante los meses fríos, al haber menos luz que en verano, tendemos a olvidar que llevar gafas con protección UV no es un tema estacional. Siguen siendo necesarias en los días más cortos del año, y especialmente en ambientes de alta montaña o en las ciudades cuando ha nevado. A continuación vamos a darte una serie de recomendaciones específicas que te protegerán de las inclemencias del invierno. Síguelas a diario y evitarás consecuencias negativas en estos meses.

Sequedad ocular

Procura parpadear con frecuencia, pues eso estimula la secreción de las glándulas lacrimales y la distribuye por toda la superficie del ojo. Utiliza lágrimas artificiales varias veces al día, pero evita los colirios que contengan esteroides.

Protección

Las gafas de sol son necesarias cuando estamos en un ambiente donde ha nevado. Si hay mucha brisa, deberás usar gafas protectoras para que no se irriten tus ojos, lo que además evitará que las lágrimas se te sequen muy rápidamente.

En ambientes cerrados

Los espacios interiores suelen tener calefacción, que en algunas ocasiones está regulada a temperaturas muy altas y seca las lágrimas. Mantén un nivel moderado y utiliza humidificadores en las habitaciones donde pases mucho tiempo.

Mejora el cuidado ocular general

A las recomendaciones anteriores puedes añadir algunas otras más generales y que debes respetar durante todo el año. ¡No las olvides!

Una precaución que tendemos a olvidar es la revisión anual por parte de un experto en salud visual, especialmente después de los sesenta años. Así descartamos enfermedades de curso insidioso, como la degeneración macular.

Las medidas generales de salud y bienestar también tienen influencia en la salud de tu más preciado sentido. En este orden de cosas, no fumes, haz ejercicio con frecuencia y aprende a controlar el estrés.

La dieta es también importante para el cuidado ocular. El consumo de abundantes frutas y vegetales frescos te proporcionará vitaminas. No olvides incluir en tu menú alimentos que sean fuente de ácidos grasos saludables, como aceite de oliva, frutos secos y pescados azules.

Es fundamental que reduzcas el tiempo de exposición a la luz azul de las pantallas y a las luces fluorescentes, que pueden causarte síntomas molestos. Haz pausas cada cierto tiempo si trabajas muchas horas ante el ordenador. Si sabes cómo cuidar la vista y pones en práctica estas recomendaciones, la mantendrás perfectamente sana. ¡Recuerda que es el sentido más importante en los seres humanos!





BARTON PERREIRA





BARTON PERREIRA



BARTON PERREIRA



OC OPTICA

NO

TIME

TO

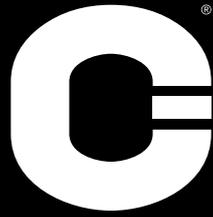
007^J

DIE

Todo nuestro equipo
os desea una Feliz Navidad
y un próspero 2021

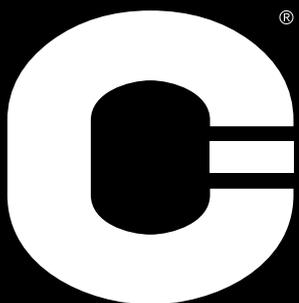


OC OPTICA



OC OPTICA





OC OPTICA

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