

La llegada del invierno marca la época del año en que se observa un considerable descenso de las temperaturas, incremento de lluvias, y los días tienen una menor iluminación natural.

Este tipo de inclemencias meteorológicas pueden afectar directamente a la salud visual si no realizamos una serie de cuidados para protegernos adecuadamente.

Además, y junto al aumento del teletrabajo debido al coronavirus, el tiempo que pasamos en casa aumenta notablemente y nuestras primeras opciones de entretenimiento suelen ser frente a las pantallas de móviles, televisores, ordenador... En definitiva, tareas de visión cercana continuas que también afecta a la visión.

Desde Tu optometrista queremos ofreceros una serie de consejos y recomendaciones útiles para que vuestra salud visual no se vea perjudicada en invierno:

#### Cuida tus lentes de contacto

A pesar de que este año las horas que pasemos fuera de nuestro domicilio serán menor que en épocas anteriores, es recomendable que los usuarios de lentes de contacto continúen extremando la higiene y el cuidado con este artículo óptico, ya sea hidratando y desinfectando las lentillas adecuadamente con las soluciones de mantenimiento indicadas, o utilizando lentes de contacto diarias desechables, con el fin de evitar que las posibles partículas que se adhieran al plástico fruto del viento o de las inclemencias permanezcan en la lente o en el estuche.

#### Mantén una hidratación continua

Las bajas temperaturas en el exterior o las calefacciones por aire en interiores pueden hacer que la membrana mucosa que recurre el globo ocular y la córnea se reseque, produciéndonos una sensación de molestia. Las lágrimas artificiales o gotas humectantes son una adecuada opción para que esa hidratación no se vea reducida en estos meses. Además, parpadear activamente incentivará la producción de lágrimas de una forma natural.



#### Usa gafas de sol homologadas de calidad

Siempre que puedas, utiliza gafas de sol adquiridas en establecimientos sanitarios de óptica y optometría.

Además de actuar como barrera contra el frío, te protegerán del viento y de los rayos ultravioletas nocivos del sol (aunque nos encontremos en días nublados).

Recuerda acudir al óptico-optometrista para adquirir este tipo de productos, ya que será el encargado de indicarte cuál es la que mejor se adecua a tus gustos, necesidades y características oculares y visuales.

#### **Utiliza humidificadores**

En recintos cerrados (ya sea el trabajo, el hogar...) no abuses de la calefacción. Las altas temperaturas proporcionan un ambiente seco, nada recomendable para el sistema visual. Puedes acompañarlos de un humidificador para contrarrestar sus efectos negativos.

#### Adopta una iluminación adecuada

A partir de las 18:00, aproximadamente, comienza a reducirse considerablemente la luz natural, haciendo que encendamos las lámparas. No te olvides de mantener una iluminación correcta en cada momento y situación, sin sombras y directa, evitando de esta forma tener que forzar la visión para ejecutar las tareas.

### Reduce el tiempo de uso de dispositivos electrónicos

Un abuso en el uso de dispositivos, una distancia de manejo incorrecta y de luz azul generada por las pantallas de los dispositivos digitales pueden provocar la aparición de fatiga visual y síntomas asociados al Síndrome Informático Digital. Y, en casos más graves, problemas de ojo seco y aumento de la miopía, sobre todo en etapas jóvenes. Recuerda realizar descansos periódicos para relajar la visión y seguir los consejos relacionados con la ergonomía visual. Estos son únicamente algunos consejos y recomendaciones para cuidar la visión en el invierno. Si presentas ciertos síntomas mencionados o tienes alguna duda relacionada, acude directamente a tu óptico-optometrista para que evalúe tu salud visual.





TOM FORD

# Ocho millones de conductores no ven con nitidez las señales de tráfico.

La vista es uno de los sentidos más importantes para conducir con seguridad, ya que a través de nuestros ojos (y de las lunas del coche, por eso han de estar limpias) percibimos el 90% de la información de lo que sucede en la carretera y a nuestro alrededor. Y ser capaces de distinguir las señales de tráfico para saber qué indicaciones hay que seguir es una de las funciones primordiales de nuestra vista.

Sin embargo, hay un total de 8 millones de conductores que no son capaces de distinguir con nitidez las señales de tráfico o las marcas viales. Este total supone un 29'5% de los conductores que diariamente recorren las carreteras a los mandos de su vehículo.

Además, un 38% de conductores afirman tener problemas de visión en condiciones de baja iluminación y un 14% llegan a sufrir estos mismos problemas en condiciones de iluminación óptimas, lo que sí puede suponer un problema al volante.

Estos datos se reflejan en el estudio 'Visión y Conducción', publicado por Essilor en el marco de una colaboración con Michelin para informar de la importancia de una buena vista al volante, se advierte de que una mala visión es un factor de riesgo en la seguridad vial y que un 5% de los accidentes de tráfico podrían estar relacionados con problemas de visión.

Además, hay otra serie de factores externos que pueden afectar a nuestra vista, como el abuso del aire acondicionado o la calefacción del coche, que resecan mucho el ambiente, o el cansancio.

Para conducir con seguridad es preciso pasar una revisión de la vista con el oculista de manera anual y prestar atención a cualquier cambio o síntoma de un problema que se pueda percibir. Igualmente, en el caso de necesitar gafas o lentillas, es importante circular con ellas puestas para que la visión al volante sea la mejor posible.





#### DALE A TUS OJOS LA PRECISIÓN QUE MERECEN

La inovación de AVA ha llegado a las ópticas para hacer historia, porque ahora podemos ofrecer a los clientes la alta precisión visual que sus ojos se merecen. Y lo hemos hecho posible con AVA: Advanced Vision Accuracy.

Las investigaciones concluyen que el 95% de la población tiene una visión más sensible que los pasos de graduación de 0.25 dioptrías actuales.

Gracias a nuestro espíritu pionero innovador hemos creado esta tecnología que nos permite una refracción subjetiva de 0.01 dioptrías.

### ¡Una experiencia única para ti DISPONIBLE EN OC OPTICA!

- Un examen visual más preciso basado en una refracción subjetiva de hasta 0,01 dioptrías.
- Un nuevo protocolo que activa la comparación en un entorno de vida real.
- Lentes diseñadas con la prescripción de AVA optimizadas (hasta 0,01 dioptrías).
- Visión más nítida y cómoda gracias a experiencia AVA en tus lentes.

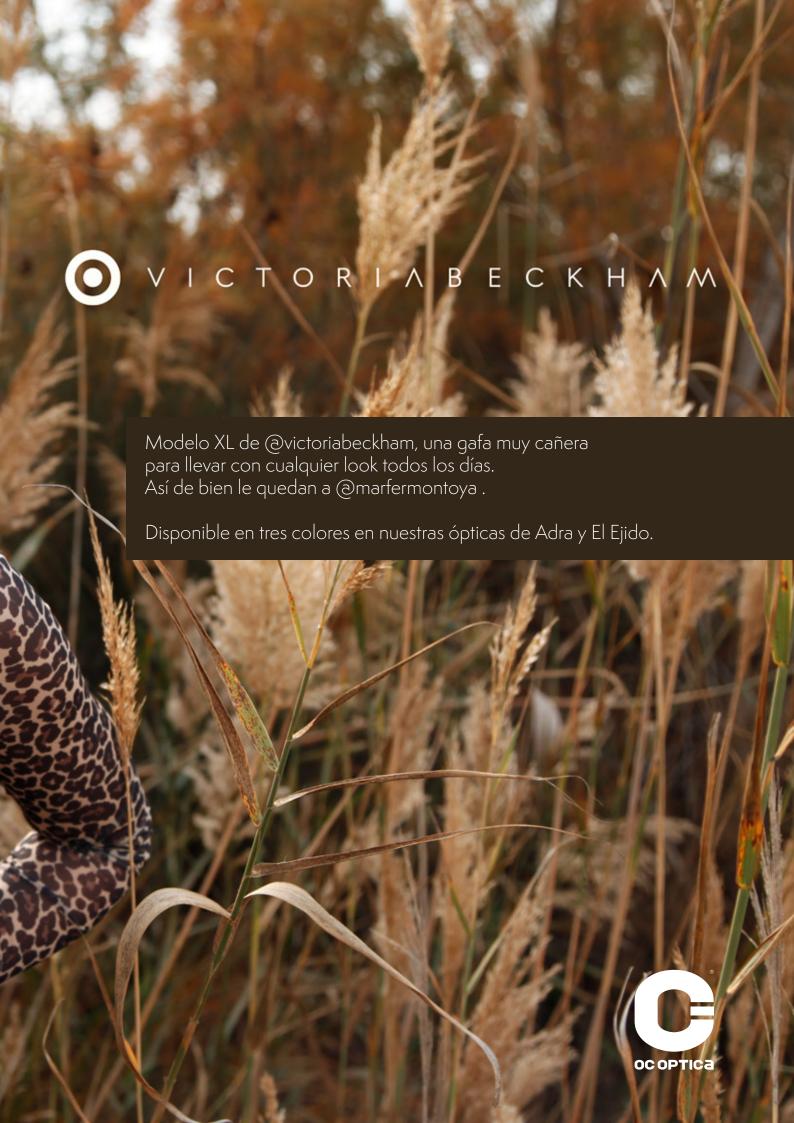


#### AN ESSILOR INNOVATION















## CELINE

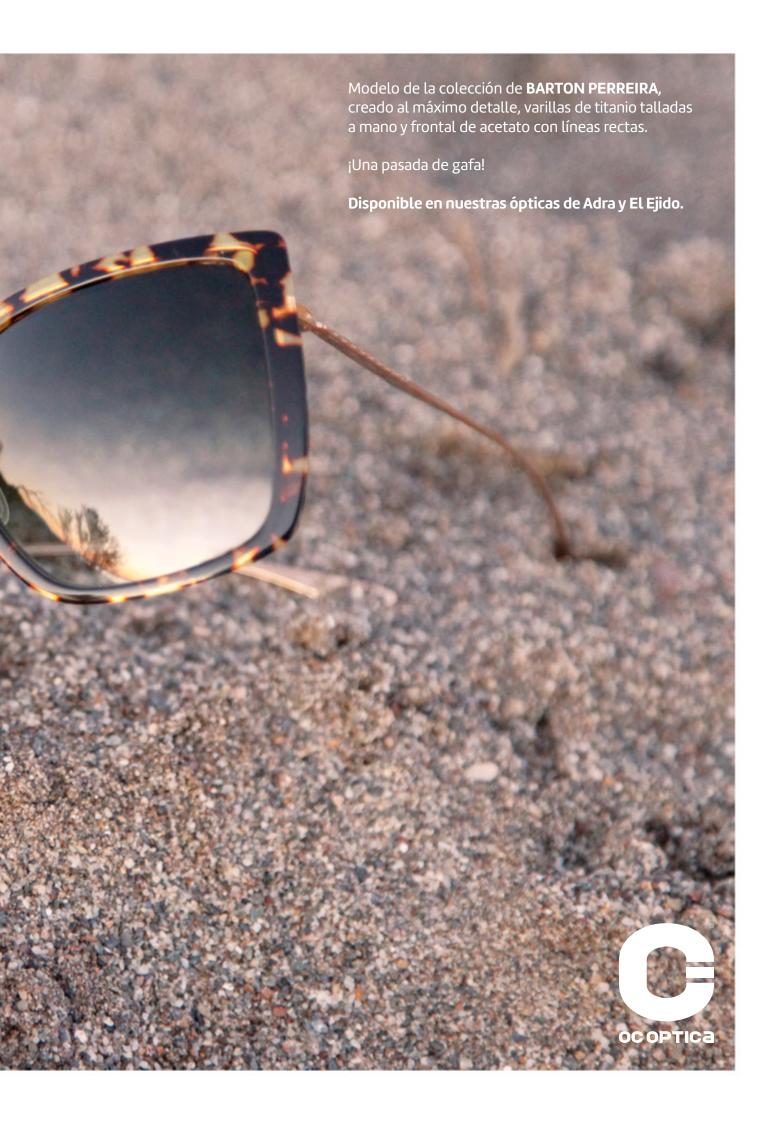
Eugenia, espectacular con este modelo de CELINE.









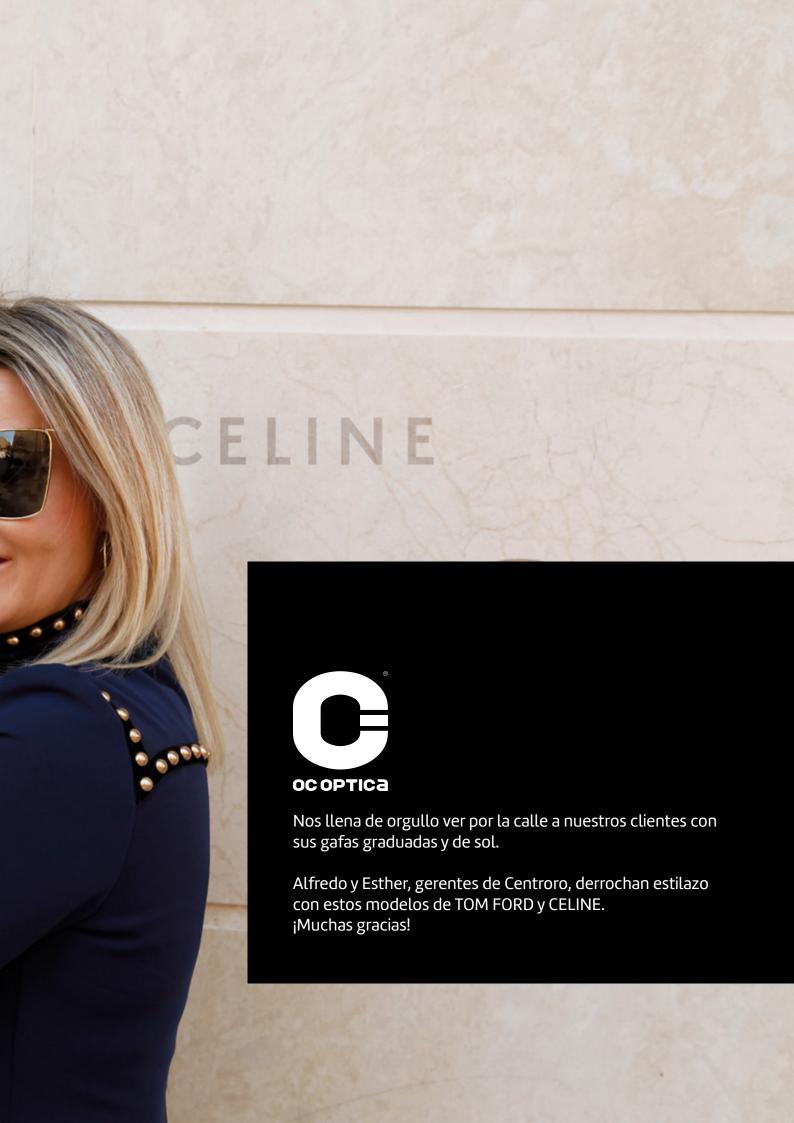






OC OPTICA













# SOMOS COMERCIO

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, si lo necesitas, te enviamos un certificado para poder venir a nuestro establecimiento.

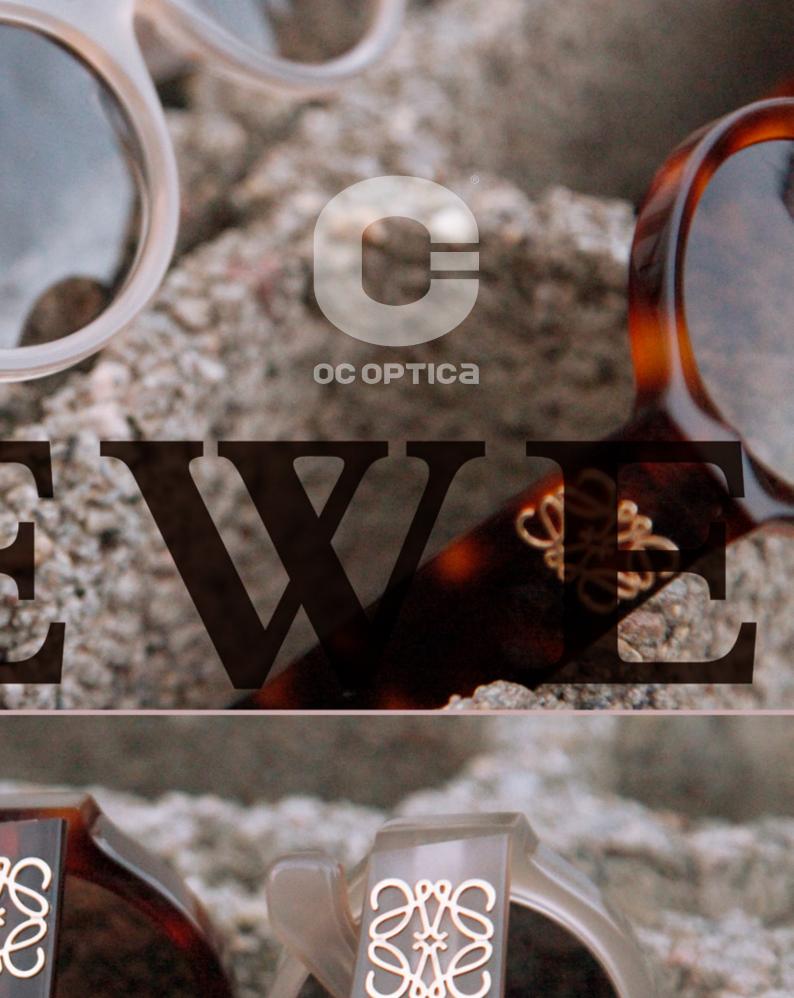
El Ejido

Adra 950 **48 34 50** 950 **40 33 18** 













Síguenos en: **f** 🖸 🤈 You Tube