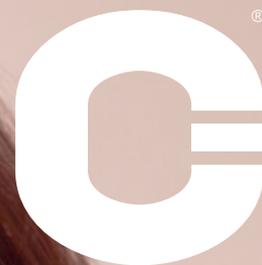


Newsletter 2021

MARZO



OC OPTICA



LOEWE





LOEWE



DIOR



EXCLUSIVA EN



OC OPTICA



DIOR



DIOR

Dior nos conquista con su nueva colección de sol y graduado.
Acabados impecables, especialmente por el detalle de sus varillas.

Disponible en nuestras ópticas de Adra y El Ejido.



EXCLUSIVA EN



COPTICA





DIOR

Cómo cuidar la vista evitando los cambios bruscos de iluminación.

Siempre se dice que una buena iluminación es imprescindible para que tus ojos no se dañen. Y es que, al leer, trabajar con un ordenador o ver una película en televisión, se dan situaciones en las que un cambio brusco de luz puede resultar lesivo para tu visión. Por eso queremos explicarte cómo cuidar la vista y evitar que la luz se convierta en tu peor enemigo.

Mantener una buena iluminación, una cuestión de salud visual.

La retina es la parte más sensible del ojo, y también una de las más importantes. Es la encargada de procesar la luz; por eso los cambios bruscos en la iluminación del ambiente pueden dañarla. Pero, ¿de qué formas pueden generar estas deficiencias en la iluminación un problema ocular? Principalmente, de estas dos.

• Dolor de cabeza y estrés físico.

Es uno de los síntomas más típicos, que suele darse después de estar mucho tiempo absorto con el móvil u otra pantalla digital. Este dolor de cabeza está estrechamente relacionado con la exposición de tus ojos a luces artificiales potentes.

• Astenopia.

También conocida como fatiga ocular, la causa es que el ojo se ve expuesto a diferentes intensidades lumínicas muy bruscamente y tiene que hacer esfuerzos intensos de adaptación. Por ejemplo, cuando trabajas varias horas con el ordenador con un nivel alto de brillo y en una zona mal iluminada.

Como ves, esto puede ser muy perjudicial para tus ojos. Especialmente cuando se trata de una costumbre. Hoy en día vivimos muy conectados a la tecnología, tanto en el ocio como dentro de nuestro entorno laboral.

Por lo tanto, para evitar la fatiga ocular es necesario tomar algunas precauciones. ¿Quieres saber cuáles?

Cómo cuidar la vista de una iluminación excesiva.

En primer lugar, habrás de darte cuenta de cuándo empieza a hacerse patente la fatiga ocular. La visión borrosa, las cefaleas continuas o la irritación de ojos son algunas señales claras. Es natural que esto suceda de forma puntual, pero si se vuelve frecuente es señal de preocupación. Estos son los consejos fundamentales que deberás tener en cuenta para mantener una correcta salud visual. ¡Presta atención!

• Apuesta por la iluminación natural.

La iluminación natural es la más benigna para el ojo humano. Así pues, aprovecha esos espacios de tu hogar con más luz para teletrabajar, por ejemplo.

• Reduce tu número de horas frente a la pantalla.

Y, si no es posible, trata de hacer pausas cada poco tiempo para que los ojos descansen. Procura también que el resto de la sala esté bien iluminada, para que el ojo no resulte tan dañado.

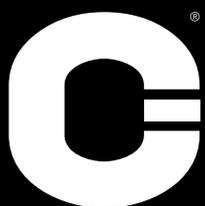
• Adopta una buena postura.

Si, por ejemplo, estás viendo una película, no tengas el ordenador demasiado cerca. Que esté lejos y a la altura de los ojos. Y no olvides parpadear frecuentemente.

¿Te preguntabas cómo cuidar la vista ante estos problemas? Ya sabes: seguir estas recomendaciones es primordial.

Pero si, además, quieres evaluar tus capacidades oculares, puedes hacerlo a la vez que te diviertes con unos acertijos visuales. ¡Tus ojos te lo agradecerán!





OC OPTICA

Imanol Cara, pasó por nuestra óptica de El Ejido para llevarse una gafa de sol de Ray Ban, un modelo atemporal muy combinable con cualquier estilo.

¡Disfrútalas! Gracias
#rayban #ocoptica #sunglasses #almeria







GENUINE SINCE 1937





KENZO





KENZO



FRED es sinónimo de elegancia, calidad y buen gusto, todo ello se refleja en esta gafa de sol para mujer.

Disponible en nuestras ópticas de Adra y El Ejido.

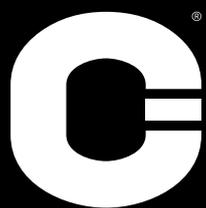
#fredjewelry #thelios #ocoptica #sunglasses #almeria

FRED



OC OPTICA





OC OPTICA

Si alguien puede combinar a la perfección una gafa de GUCCI y una prenda de LOEWE, ese es sin duda **Tomás Artés**, gerente de Hiperpinturas Artés.

¡Muchas gracias por la confianza! Disfruta tus gafas.

#ocoptica #gucci #sunglasses #almeria



RIMOWA



OC OPTICA





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



OC OPTICA

OAKLEY



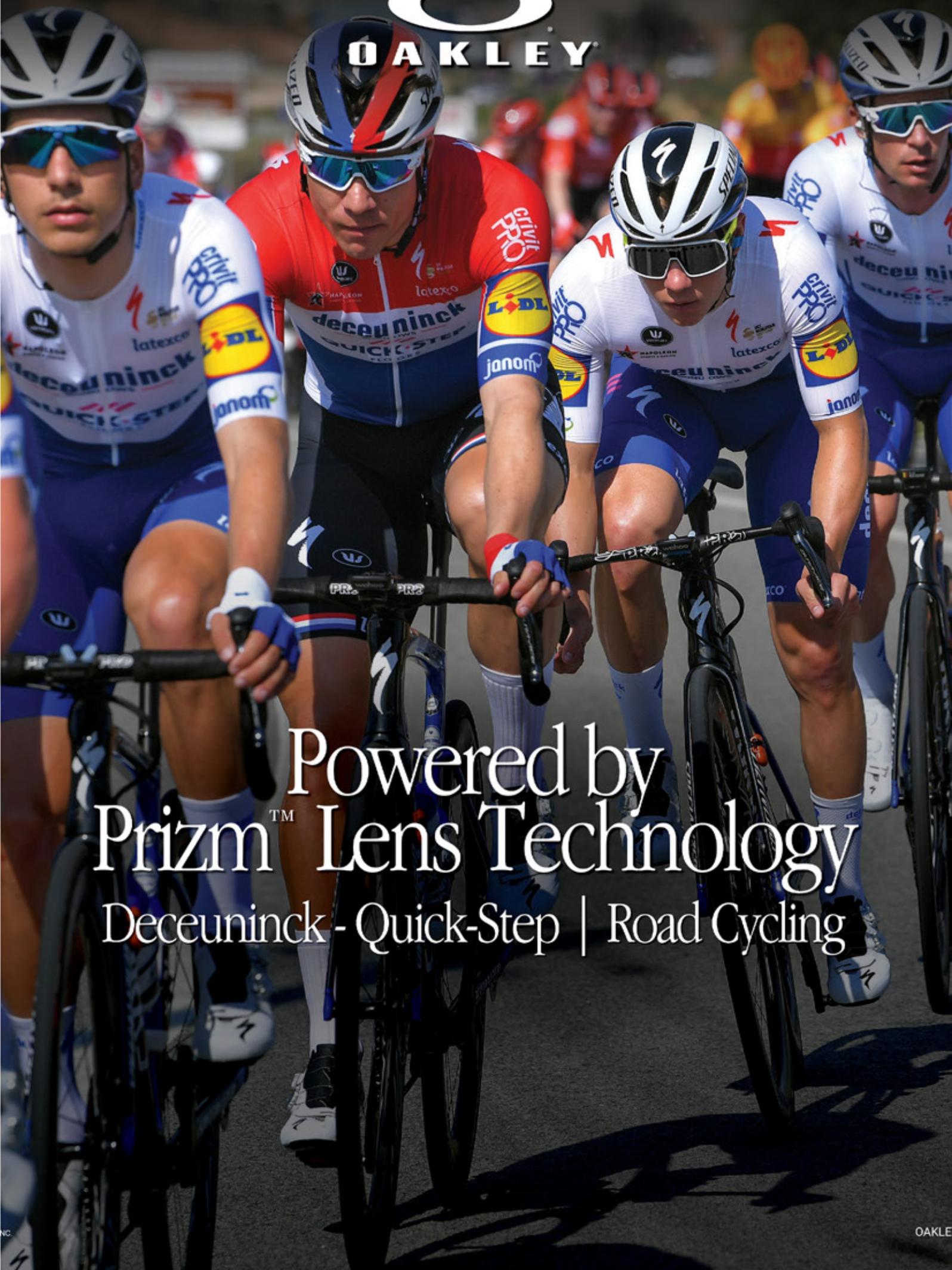
DESCÚBRELAS
EN



OC OPTICA



OAKLEY



Powered by
Prizm™ Lens Technology
Deceuninck - Quick-Step | Road Cycling





Chloé




OC OPTICA

Nuestros compañeros derrochan estilo, Rubén con Ray Ban y Laura con sus GUCCI.



OC OPTICA



OC OPTICA

Síguenos en: [!\[\]\(e51810ff30b37de53380ac76c06eed8d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(91f1bb7292c8cc58f14491bccea28702_img.jpg\)](#) [!\[\]\(38d8e39920b091af7506b9a91a3d21a2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0faea09d8a3d820df69ec80b214a4c1a_img.jpg\)](#)