

Boletín Informativo de la 6ª Delegación Regional del CNOO (Galicia)

Sumario

Seminario pruebas optométricas	pág. 1
Resumen de prensa	pág. 2
Editorial	pág. 3
Actualidad profesional	pág. 4-5
Entrevista	pág. 6
Asesoría jurídica.....	pág. 7
Opinión	pág. 8



Director

Eduardo Eiroa

Director Editorial

Ángel Salmador Martín

Coordinación editorial

José M. Váldez

Colabora en este número

Eva Fernández
(Vía Láctea Comunicación)

VI Delegación Regional del CNOO
Pza. Salvador García Bodaño, 2 - 1ªA
15703 Santiago de Compostela
(La Coruña)
Tfno. y Fax: 981 58 07 44

Correo Electrónico

dr6@cnoo.es

EDITA

ICM

Avda. de San Luis, 47
28033 Madrid
Teléfono: 91 766 99 34
Fax: 91 766 32 65
e-mail: icm@grupoicm.es

Depósito legal:

M-2623-2005

Un 71% de los gallegos mayores de 46 años necesita la compensación óptica de gafas o lentillas para ver mejor

El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia ha registrado 254.396 hojas de interconsulta, al amparo del convenio *OLLO COS OLLOS* con la Consellería de Sanidade y el Servicio Galego de Saúde de la Xunta de Galicia, desde su puesta en marcha en 2007. El convenio del colegio profesional con Sanidade permite que el médico de atención primaria, o el pediatra en su caso, derive las revisiones visuales a un óptico-optometrista mediante una hoja de interconsulta. En concreto, en el año 2013 se registraron 54.336 interconsultas en toda Galicia.

En el último año se han realizado más de 54.000 interconsultas al amparo del convenio de colaboración que el Colegio mantiene con la Consellería de Sanidade y el Servicio Galego de Saúde

250.000 los gallegos han realizado el examen optométrico de la visión en los 570 establecimientos sanitarios de óptica de la comunidad.



Eduardo Eiroa:

“La consulta en las ópticas es inmediata, en un máximo de 48 horas, sin necesidad de acudir a las listas de espera de Oftalmología”

Según indica el presidente del Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia, Eduardo Eiroa, más de

“Las prótesis visuales ya son una realidad, pero aún queda mucho”

El neurocientífico vigués José Manuel Alonso, director del Laboratorio de Neurociencia de la Universidad de Nueva York, trabaja en implantes para recuperar la visión.

Si los sordos pueden recuperar parte de la audición con prótesis auditivas, ¿por qué los ciegos no pueden hacer lo mismo con implantes visuales? Esta pregunta es la que intenta responder desde hace años el neurocientífico José Manuel Alonso (Vigo, 1964), que dirige el Laboratorio de Neurociencia Visual de la Universidad de Nueva York (Sunny), donde trabaja en prótesis visuales creadas a partir de impresoras 3D. Licenciado en Medicina por la Universidad de Santiago y doctorado en la Autónoma de Madrid, el neurocientífico lleva más de quince años en Estados Unidos, donde, tras conseguir una beca Fulbright, empezó a trabajar en el laboratorio del premio nobel Torsten Wiesel en la Universidad Rockefeller de Nueva York.



La Voz de Galicia (21/04/14)

El propio Torsten le pidió luego que se hiciera cargo de la beca que había mantenido su laboratorio durante 20 años, lo que consiguió con la nota más alta de la competición. Más tarde creó su propio laboratorio en la Universidad de Connecticut y ahora ha sido nominado para catedrático distinguido en la Universidad Estatal de Nueva York.

Usted desveló recientemente el mecanismo neuronal que explica la ilusión óptica de Galileo. ¿Qué aplicaciones se derivan?

Nuestro trabajo demuestra que el cerebro dedica más neuronas al procesamiento de objetos oscuros en fondo claro (como el texto de esta página) que a objetos claros en fondo oscuro. Podría explicar por qué la mayoría de nosotros preferimos leer texto en fondo blanco. También demuestra que el tamaño de los objetos se distorsiona más cuando hay poca luz de fondo, aunque sea suficiente para estimular los conos de la retina. Este resultado podría tener aplicaciones en miopía. Si la falta de luz aumenta la distorsión de las imágenes podría hacer que la miopía se desarrolle y progrese más rápido cuando nuestro sistema visual tiene que trabajar con luz artificial de baja intensidad.

Lleva diez años trabajando en prótesis audiovisuales. ¿Puede explicar su proyecto?

Utilizamos impresoras 3D de alta resolución para construir una microplataforma que acomoda múltiples microagujas de platino que insertamos y movemos dentro del cerebro. Llevamos más de 10 años, pero el progreso es lento. En colaboración con Harvey Swadlow, en la Universidad de Connecticut, demostramos que estas microagujas funcionan durante varios años dentro del cerebro y causan un mínimo daño del tejido cerebral, lo que no ocurre con otras prótesis cerebrales que se están utilizando para el tratamiento de párkinson y dolor crónico.

¿Cree que serán una realidad para las personas ciegas?

Ya son una realidad. No muy lejos de Galicia, en Lisboa, William Dobbelle implantó la primera prótesis visual en humanos en un instituto que creó en Portugal no hace muchos años. Dobbelle llevaba 30 años desarrollando su prótesis y el paciente que la aceptó en el año 2000 ha pasado ya a la historia de la ciencia. Pero todavía queda un largo camino que recorrer hasta que esta tecnología funcione lo suficientemente bien como para convertirse en práctica común en la clínica.

¿Y ustedes cuándo harán ensayos clínicos?

Están todavía muy lejos, probablemente a más de diez años.

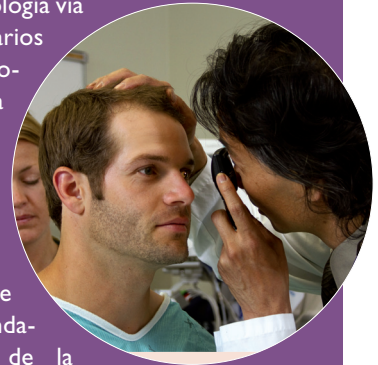
M^a Verónica Olmedo Herrero

Especialista del Instituto Oftalmológico La Esperanza:

“Cada año llega a la consulta algún paciente que se ha quedado ciego de un ojo y no se ha dado cuenta”

Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Santiago de Compostela y Doctora en Medicina por esta misma entidad

La doctora María Verónica Olmedo es licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Santiago de Compostela y Doctora en Medicina por esta misma entidad. Se especializó en oftalmología vía MIR y, tras varios años de profesión, se ha incorporado al Instituto oftalmológico La Esperanza donde en la actualidad se encarga, fundamentalmente, de la atención al glaucoma, así como de la oftalmología pediátrica.



El Correo Gallego (09/04/14)

El glaucoma es uno de los problemas oculares más graves y extendidos en nuestra sociedad. Aunque se están realizando muchas campañas de incorporación y prevención, los oftalmólogos alertan de que todavía hay mucha gente que lo sufre y no lo sabe, ¿es así?.

Según los últimos datos de la Sociedad Española de Oftalmología, alrededor de medio millón de españoles sufren glaucoma sin saberlo, lo cual supone un grave problema, ya que es la segunda causa de ceguera en nuestro país tras la diabetes. Cada año vemos llegar a la consulta algún paciente que ha quedado ciego de un ojo y apenas se han dado cuenta, probablemente porque el deterioro es muy lento y van adaptándose a vivir con él; por eso la llaman la “ceguera silenciosa” (...).

E ditorial

En la madrugada del 24 de mayo se fue para siempre nuestro querido compañero Carlos Liste Seijo, delegado provincial del Colegio en la provincia de la Coruña, después de haber sufrido durante casi dos años una cruel y devastadora enfermedad que sin embargo no quebrantó en ningún momento su ánimo por seguir luchando y sus ganas de vivir. Carlos continuó desarrollando su cometido como delegado provincial con la misma ilusión y ganas de siempre, hasta el último momento, a pesar de las limitaciones físicas que le provocaba la evolución de su enfermedad y los tratamientos y operaciones a los que tuvo que someterse.

Durante el tiempo que formó parte de la Junta de Gobierno, participó intensamente aportando ideas, iniciativas y proyectos en pro de mejorar el funcionamiento del colegio y de la profesión, y siempre dispuesto a colaborar en lo que fuera necesario en beneficio de nuestro colectivo.

En las últimas reuniones a las que acudió nos asombro a todos con su ilusión y su interés por los temas planteados, sus ganas de trabajar y debatir las cuestiones que se trataban y, sobre todo, por su optimismo y sentido del humor cuando la enfermedad y sus consecuencias ya le habían afectado gravemente, mermando su resistencia y su capacidad física, pero no su ánimo y su voluntad.

Esa fuerza mental y ese espíritu nos hicieron creer que sería capaz de superar el cáncer que padecía o por lo menos de mantenerlo bajo control, pero desgraciadamente no fue así y el mal continuó deteriorando su cuerpo, librando con él una batalla terrible e injusta en la que nunca se rindió.



Carlos ya no está físicamente entre nosotros, pero su presencia permanecerá imborrable en nuestras mentes y en nuestros corazones. Es su legado para los que hemos tenido la suerte de compartir un tiempo de esta vida con él y de haber disfrutado de su amistad.



Eduardo Eiroa

Presidente del Colegio
de Ópticos-Optometristas
de Galicia

→ Viene de la página 1

Un 71% de los gallegos mayores de 46 años necesita compensación óptica en gafas o lentes de contacto

PROVINCIA	INTERCONSULTAS 2013	INTERCONSULTAS 2007-2013
A CORUÑA	25.969	124.165
Área Sanitaria A Coruña	11.725	55.061
Área Sanitaria de Santiago	4.741	23.970
Área Sanitaria de Ferrol	5.029	21.497
Área Sanitaria de Barbanza	3.967	20.171
Área Sanitaria de Cee	507	3.466
LUGO	5.601	25.894
Área Sanitaria de A Mariña	1.974	9.900
Área Sanitaria de Lugo	3.063	13.980
Área Sanitaria de Monforte	564	2.014
OURENSE	2.222	18.787
Área Sanitaria de O Barco	84	1.610
Área Sanitaria de Ourense	1.759	12.670
Área Sanitaria de Verín	379	4.507
PONTEVEDRA	20.544	85.550
Área Sanitaria de Salnés	1.368	8.133
Área Sanitaria de Pontevedra	6.455	29.074
Área Sanitaria de Vigo	12.721	48.343

“La consulta es inmediata, en un máximo de 48 horas, sin necesidad de acudir a las

Eduardo Eiroa destaca que este acuerdo se ha materializado gracias al trabajo de

listas de espera de Oftalmología” –explica–.

Con este convenio entre el colegio profesional y Sanidade se evita a muchos usuarios largos desplazamientos a los centros de especialidades, ya que prácticamente hay ópticas adscritas al convenio en todas las localidades de Galicia. El presidente indica que en las ópticas se proporciona a los pacientes un servicio sanitario para evaluar su “estado refractivo” y se realiza un “protocolo de pruebas de prevención en salud visual”.

los ópticos-optometristas en coordinación con los médicos de familia de los centros de salud. “Este convenio está siendo valorado muy positivamente por los ciudadanos que acuden a las ópticas, resaltando especialmente la falta de demora en la atención y el tiempo que se les dedica” –indica Eiroa–.

Según los datos extraídos del convenio, el Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia asegura que un 71% de las personas mayores de 46 años precisan usar algún tipo de compensación óptica, gafas o lentes de contacto, para ver mejor. En el caso de los varones, el porcentaje se sitúa en un 74%, mientras que un 68% de las mujeres necesita corrección óptica para compensar miopía, hipermetropía, astigmatismo o presbicia.

El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia revisiones visuales y gafas de sol polarizadas para

El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia recomienda revisarse la vista antes de coger el coche con el fin de disminuir sensiblemente los riesgos al volante, revisiones que se facilitan gracias al convenio Ollo cos Ollos, puesto en marcha en colaboración con la Consellería de Sanidade y el Servizo Galego de Saúde. La entidad colegial considera fundamental la realización de un **análisis visual**

El 46% de los conductores no se revisa la vista y el 12% no se protege nunca del sol mientras conduce

antes de emprender un viaje de vacaciones, como en Semana Santa, porque se puede evitar estar expuestos a riesgos innecesarios en la carretera y sufrir accidentes. “Un 46 por ciento

de los automovilistas no revisa su vista antes de iniciar un viaje, aumentando, por tanto, el riesgo de sufrir accidentes de tráfico” –explica **Eduardo Eiroa**, presidente de Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia–.

El número de conductores afectados por, al menos, una deficiencia visual es del 24 por ciento. Los ópticos gallegos apuntan que es fundamental que los conductores sean conscientes de que las capacidades visuales que intervienen en la conducción deben estar en perfecto estado. Una exposición excesiva a la radiación solar ultravioleta que con el paso de los años produce daños oculares, entre los que destacan las **cataratas**, el **pterigión** y



El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia advierte que el mal uso de lentes de contacto favorece la aparición de la *acanthamoeba*

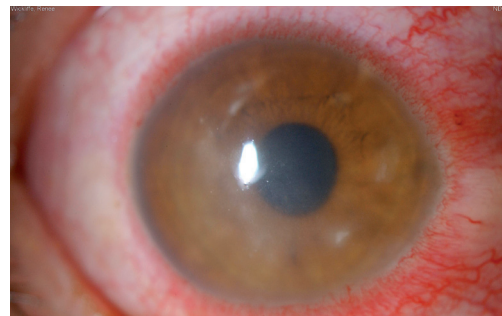
El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia alerta de la existencia de un protozoo común en más de la mitad de las lentes de contacto de uso mensual que puede provocar la pérdida de visión. Este organismo unicelular, denominado *acanthamoeba*, habita en la mayoría de suelos y en aguas dulces.

Según un estudio realizado por la Universidad de La Laguna de Tenerife y publicado en el *Journal of Medical Microbiology*, un 65'9% de los estuches y lentes analizados estaban contaminados con *acanthamoeba* y el 30%

de estas amebas resultaron ser altamente infecciosas.

En torno al 85% de los casos registrados corresponden a usuarios de lentes de contacto que no siguen las pautas de higiene y mantenimiento mínimas, especialmente con aquellas que son de periodicidad mensual o bimensual. Este porcentaje ha ido en aumento en los últimos años debido a la demanda que han tenido como alternativa a las tradicionales gafas. Sin embargo, en las lentillas de uso diario no hay constancia de que pueda habitar esta especie capaz de

causar en el ser humano enfermedades como la queratitis amébrica.



Se trata de un organismo unicelular que se encuentra en el agua dulce y puede provocar ceguera

Para evitar sufrir esta dolencia es recomendable realizar una adecuada desinfección en las lentes, no tratarlas con soluciones caseiras y tampoco bañarse con ellas, tanto en duchas, piscinas o en el mar; ya que la *acanthamoeba* se encuentra incluso en el agua clorada y en la arena. Además, este organismo puede sobrevivir veinte años inactivado hasta que las

condiciones del entorno sean las adecuadas para su reproducción.

La *acanthamoeba* puede desencadenar en úlceras, enrojecimiento ocular, visión borrosa o cataratas y el tratamiento precoz es fundamental pues, en sus inicios, esta patología se puede curar por medio de antibióticos.

recomienda a los conductores la operación salida de verano

la **degeneración macular**, además de otros problemas importantes e inmediatos para el conductor, como es el caso del **deslumbramiento** o la **fatiga visual**. A pesar de estas recomendaciones, el 33 por ciento de los conductores no se protege habitualmente del sol mientras conduce y un 12 por ciento nunca lo hace, a pesar de ser España uno de los países con los índices de radiación ultravioleta más altos de Europa.

Existe una estrecha relación entre la calidad de la visión y la seguridad en la carretera, ya que **“el 90 por ciento de la información que se recibe al conducir proviene de la vista”**, tal como señalan los ópticos. Durante la conducción, el campo visual se reduce a medida que se aumenta la velocidad. De ahí que sea necesario disfrutar de una buena visión, ya que se tardará menos tiempo en interpretar las señales de tráfico y los carteles informativos.

Además de la fatiga, el consumo de alcohol o drogas, la excesiva velocidad, la falta de reflejos o las condiciones atmosféricas, los problemas de visión del conductor son un factor que no sólo es un problema en sí mismo, sino que acentúa todos los demás factores que pueden provocar un accidente de tráfico.

Si se conduce bajo los efectos del sol, las únicas gafas de sol recomendadas son las que tienen un **filtro solar de categoría menor de 4**. El color de las lentes más recomendado es el **gris**, ya que transmite uniformemente la luz a través del espectro y respeta mejor los colores naturales (aunque todas las



lentes de las **gafas de sol homologadas**, sean del color que sean, respetan la percepción de los colores). Las **gafas polarizadas** son ideales para la conducción, porque evitan los reflejos más molestos del sol. Los conductores de motocicletas y ciclomotores deben llevar gafas de sol que sean lo suficientemente envolventes para impedir que las partículas de polvo u otros cuerpos extraños penetren en los ojos.

Entrevista

Óptico-Optometrista, una profesión interesante y con futuro

Esther Uroz Segura: “Estoy muy satisfecha de haberle hecho caso a mi instinto”



¿Por qué decidiste estudiar el Grado de Optometría?

Yo vengo del mundo de la danza. Al llegar a Galicia en el 2008 y a causa de una lesión de rodilla, decidí cambiar de rumbo. Recuerdo el día que fui a inscribirme a la USC. Como primera opción puse Enfermería, seguidamente Magisterio y como última opción Óptica y Optometría, ya que es una rama sanitaria y es en lo que estaba interesada. Desde el día que me inscribí hasta que me dieron una plaza pasaron varias semanas, tiempo suficiente para que me informara en qué consistía el Grado en Óptica y Optometría. Me asignaron una plaza en Magisterio y yo la denegué ya que la Optometría me pareció muy interesante y con más futuro. Y no me equivoqué, estoy muy satisfecha de haberle hecho caso a mi instinto.

¿Qué te parece el giro que toma la diplomatura al adquirir el rango de grado con el Plan Bolonia? ¿Cómo ha sido vuestra experiencia como primeros graduados de Galicia?

Al adquirir el grado en Óptica y Optometría, además de una formación

más completa por sus contenidos y número de horas en prácticas, nos ayuda a equiparar nuestra formación con el plan de estudios de países punteros, como el Reino Unido. El finalizar el grado con una amplia adquisición de competencias nos va a permitir poder desarrollar mejor nuestra profesión en ámbito sanitario.

No lo voy a negar, como primeros graduados en Galicia ¡hemos sido conejillos de indias! Este grado se ha conseguido con mucho sacrificio, ha habido muchos cambios en poco tiempo y, claro, era necesario que todo empezara a transcurrir para ver en qué se podía mejorar o cambiar. Mi experiencia ha sido dura, me ha costado mucho, pero con esfuerzo y dedicación absoluta me siento preparada para enfrentarme a todas las adversidades que presenta la profesión.

¿Qué esperas de la profesión? ¿Cómo ves el futuro?

Divulgar a la sociedad en general de todas nuestras competencias e independencia profesional, así como trabajar en plena confianza conjuntamente con otros profesionales sanitarios, para una mejor y com-

pleta prevención y atención de la salud ocular. En el futuro vamos a estar mejor reconocidos profesionalmente gracias a la labor diaria y constante de cada uno de nosotros, los Ópticos-Optometristas.

Hay un colegio profesional de Ópticos-Optometristas, ¿cuál crees que es su función?

Se centra en el amparo legal y jurídico, para velar por los intereses de la profesión. Es como una estructura firme que nos envuelve y protege por el hecho de ejercer cómo Ópticos-Optometristas. Además, nos proporciona formación continuada.

El Colegio ha firmado hace varios años un convenio con la Consellería de Sanidade y el Servicio Galego de Saúde para la prevención de los problemas visuales. ¿Cómo valoras este convenio? En tu opinión, ¿qué supone para los profesionales ópticos-optometristas?

Supone un avance para la profesión, reconocimiento a nivel de la población. Pero tendremos que seguir avanzando.

Gafas premontadas

Nos consta la inquietud y preocupación que provoca en los colegiados la venta de gafas premontadas en todo tipo de locales, fuera de los establecimientos sanitarios de óptica y desde esta Delegación Regional del Colegio Nacional de Ópticos-Optometristas se lleva años luchando contra la venta indiscriminada de las mismas, así como contra la venta ambulante de los productos sanitarios que nos son propios –artículos ópticos–, en puestos de mercadillos y en otras instalaciones en las que no se cumplen los requisitos y condiciones



mínimas exigidas por la normativa legal vigente para la venta de dichos artículos, sobre todo teniendo en cuenta que la venta ambulante de productos sanitarios está totalmente prohibida por la Ley. El Colegio viene denunciado estos hechos de forma continua ante la Consellería de Sanidade, ante Ayuntamientos y otros organismos con competencia para impedir la proliferación de estas prácticas.

Se pide constantemente a la Administración un mayor control en la distribución de estos productos, susceptibles de originar daños irreparables en la visión si no se utilizan correctamente, y que eviten dar la preceptiva autorización para su distribución a aquellos establecimientos que no reúnan los requisitos de garantía al efecto, “las personas físicas o jurídicas que se dediquen a dichas actividades **lo comunicarán previamente a las autoridades sanitarias de la Comunidad Autónoma**, mediante escrito en el que se haga constar:

- Identificación de los locales de distribución o venta.
- Tipos de productos que distribuye o vende.
- Identificación del profesional.

Se les ha fundamentado, con informes y estudios, que deberían comercializarse únicamente en establecimientos de óptica y por personal cualificado.

Y, lo que es más grave es que, como todos sabéis, con dicha venta se está poniendo en peligro la salud ocular de los usuarios, y así se lo hacemos ver a la Administración, toda vez que al frente de los puestos y fuera de los establecimientos de óptica, no hay un técnico responsable, y ni siquiera se garantiza el adecuado almacenamiento y conservación de estos productos; pero, así mismo,

no se cumple con las indicaciones exigidas, en relación a estos productos, y es que en las instrucciones de uso debe reflejarse claramente la graduación de las gafas y **la indicación de que su utilización debe ir precedida de un diagnóstico previo por parte de un oftalmólogo o del óptico-optometrista**, comprobando que... **“Se ajustan a la graduación prescrita por el profesional sanitario”**.

Recomendando a los usuarios, que *“se visite previamente a un oftalmólogo o a un óptico-optometrista para que se le haga un diagnóstico de la visión y descarte otras patologías”*.

Hasta la actualidad la respuesta de la Administración es la misma: *“la gafa premontada, pese a que es un producto sanitario, no requiere la adaptación individualizada al paciente y por tanto no puede exigirse, en base a la normativa aplicable al efecto, la presencia de un profesional cualificado en el establecimiento de venta”*; presuponiendo además que quienes las adquieren son usuarios habituales que conocen su graduación o que previamente han sido graduados por un óptico-optometrista conforme se informa en las instrucciones de las gafas premontadas; cuando todos sabemos que su adquisición fuera de un establecimiento de óptica no va precedida de una prescripción y, al respecto de que no se requiere adaptación individualizada, sobra



Susana García Lema,
Asesora jurídica de la 6ª
Delegación del Colegio Nacional
de Ópticos-Optometristas.

deciros las consecuencias que esa falta de adaptación puede producir por la necesidad de que toda lente precisa de una distancia naso-pupilar acorde con el paciente, ya que en caso contrario puede producir un cálculo erróneo en las distancias; la graduación esférica en esas gafas es la misma, lo que beneficia la visión de un ojo con la posibilidad de anulación del otro ojo, y así un largo etcétera, además de que entendemos que sí hay adaptación, ya que existe una gran variedad de niveles de graduación de gafas, adaptando (o escogiendo) la lente menos dañina, pero nunca correcta para el paciente.

En definitiva, no sólo desde esta Delegación sino desde todas las Delegaciones y desde el Colegio Nacional se está trabajando para conseguir modificar la normativa de venta de las gafas premontadas y lograr que su venta se lleve a cabo exclusivamente en establecimientos sanitarios de óptica con el personal cualificado al frente del mismo.

Si queréis consultar alguna duda a la asesora jurídica del Colegio, podéis enviar vuestras preguntas al correo electrónico:

eva@vialactea.es



Carmen Reija López
Coleg. 5.617

<http://misconsejosparatusalud.blogspot.com.es>

Seguro que a ti también te ha pasado. Probablemente te habrán ofrecido unas “estupendas gafas de sol de marca” por un precio de risa. La situación será extraña, no sólo por la agresividad del “vendedor” sino porque, desde el punto de vista sanitario, es un verdadero atentado contra la salud. Cierto es que, en estos momentos, se multiplican los comerciantes que intentan sobrevivir de cualquier manera, pero en cuestiones tan sensibles e importantes me parece muy preocupante. Someter a nuestros ojos a una elevada dosis de radiación ultravioleta sin la protección adecuada afectará negativamente a nuestro bienestar ocular y puede ocasionarnos serios problemas.



A pesar de los intentos que desde los colegios profesionales se realizan cada año relativos a la protección ocular olvidamos sus recomendaciones pensando que cualquier gafa de sol es buena para nuestros ojos y que lo importante es “estar a la moda”. Por supuesto, nos equivocamos. Los estudios demuestran que la exposición a radiación solar causa alteraciones en los tejidos y afecciones oculares que llegan a ser graves en todas las estructuras del ojo, entre las que podemos destacar que:

- A nivel del cristalino, se generarían cataratas y presbicia precoz.
- En la retina, lesiones que causan degeneración macular asociada a la edad, retinopatía visual, etc.

Elige bien tus gafas de sol

- En la córnea se puede producir una quemadura del epitelio muy dolorosa, que suele curar sin dejar secuelas.
- A nivel conjuntival, las quemaduras superficiales o ciertas enfermedades como el pterigium se relacionan con el exceso de radiación.

Podemos prevenir el daño ocular siguiendo las pautas de los especialistas (ópticos-optometristas, fundamentalmente) que conocen tanto la fisiología del ojo como las peculiaridades de los cristales y monturas adecuados para cada ojo y/o problema visual. No debes pensar únicamente en la estética, sino también en tus necesidades concretas.

Una directiva europea que los fabricantes deben respetar regula completamente las características que debe cumplir una gafa de sol sanitariamente adecuada. Te recomendamos que acudas a un centro especializado, mires la etiqueta antes de elegirla y optes por la que incluya:

- el cumplimiento con la normativa europea (CE).
- el nombre del fabricante.
- el índice del filtro solar: La normativa señala que oscila de 0 a 4 en función de la intensidad de absorción de luz, siendo independiente del color de la lente. El más indicado en la playa es el 3; para una luminosidad media llegaría con el 1; y, en función de sus propiedades, serán válidas o no para conducir de noche.
- el factor de protección ultravioleta.

Antes de decidirte piensa en sus propiedades ópticas, en que se adapte a la forma de tu cara y a la actividad que

desarrollas, etcétera, y no únicamente en lo que te gusta, te queda mejor o está de moda. Tampoco creas que sólo la tienes que usar en verano; es imprescindible que te acostumbres a ella y te sientas cómodo para poder ponértela siempre que “la necesites”.

Decidir el color del cristal resulta muy importante. Debemos centrarnos en nuestras necesidades vitales, pues sus propiedades ópticas lo hacen más o menos adecuado a cada situación:

- el verde para realizar deportes náuticos o de invierno como el esquí.
- el marrón para los deportes al aire libre y para quienes padecen cataratas o se han sometido a cirugía ocular (por ejemplo, de miopía).
- el amarillo para deportes como el tenis, situaciones en las que varía la luz durante la conducción y para personas con problemas a nivel de la retina.
- el gris para la conducción en condiciones normales de luminosidad, en ambientes con iluminación irregular y para quienes padecen fotofobia.
- el negro tiene poco contraste y reduce la seguridad en la conducción.

Las propiedades ópticas de la lente pueden ser mejoradas haciéndolas: polarizadas para evitar deslumbramientos, espejadas para evitar la fotofobia o fotocromáticas para modificar la claridad en función de la intensidad luminosa.

Te recomendamos acudir a tu óptico-optometrista quien te ayudará a elegirla adecuadamente. A nivel de salud visual debes evitar comprarla en tiendas no especializadas, cadenas comerciales o por Internet, pues el uso de lentes de baja calidad provoca mareos, dolor de cabeza, daños oculares, dilatación de la pupila, diplopia, etcétera.

Si queréis dar vuestras opiniones sobre temas de actualidad de la profesión, podéis enviarlas al correo electrónico eva@vialactea.es o a través del número 617.639.298