

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

### Sumario

Festividad de Santa Otilia en Mar de Esteiro.....	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



### Ópticos-Optometristas de Galicia celebraron en diciembre la festividad de Santa Otilia en Mar de Esteiro de A Sionlla en Santiago

#### 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 - 1ª A  
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

El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia celebró el pasado 13 de diciembre la festividad de su patrona, Santa Otilia. Asistieron colegiados de las cuatro provincias gallegas que se reunieron para celebrar este día y disfrutar de una cena-baile en el restaurante *Mar de Esteiro en A Sionlla* (Santiago). La cena contó con la actua-



Grupo PA TI NA MÁ.

José Luis Fernández, delegado en Ourense del Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia y Pilar Novoa.



Foto de grupo. Susana García, Mayte Argibay, Sonia Núñez y Covadonga Delgado.



Rosa Calo, delegada en A Coruña del Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia, y Antonio Filgueira.



ción del grupo flamenco pop PA TI NA MÁ.

El Colegio gallego cuenta con más de novecientos-

Mª Perfecta González y José Fernández.

Continúa en la página 4 →

## Más del 70% de la población sufre el Síndrome Visual Informático

El Correo Gallego  
(01/10/14)

**P**icor, enrojecimiento, sequedad y visión borrosa son síntomas del Síndrome Visual Informático (SVI) que, según el Colegio Oficial de Ópticos Optometristas de Catalunya (COOOC), sufre el 70% de la población por culpa de un excesivo uso de pantallas de ordenador, teléfonos móviles, tabletas o e-books.

Según esta encuesta, realizada en línea a 1.400 personas de 14 a 70 años, entre el 50 y el 90 % de la población pasa mirando una pantalla más de dos horas al día, el tiempo máximo recomendado. Los menores de 30 años son los que más se exceden, con una media de 10 horas y media frente a un ordenador, móvil, e-book o consola, entre otras. pantallas.



## La oftalmología avanza para predecir las principales causas de ceguera con un análisis de sangre

La Voz de Galicia  
(02/10/14)

**En el congreso de la sociedad española de la especialidad se presenta un nuevo fármaco, aprobado en septiembre, que evita operar sobre todo a pacientes jóvenes que sufren desprendimiento de vítreo.**

**L**a oftalmología avanza para conseguir que un análisis de sangre, u otros biomarcadores, sirvan para predecir si una persona va a padecer degeneración macular asociada a la edad (DMAE) o glaucoma, dos de las principales causas de ceguera. Este es uno de los asuntos que se aborda en el congreso español de la especialidad, que reunió a unos 2.000 especialistas en Bilbao. El congreso comenzó con la presentación de un nuevo fármaco, ocriplasma, aprobado en septiembre en España, que evita operar sobre todo a pacientes jóvenes que sufren tracción vítreomacular. Este nuevo tratamiento está especialmente indicado para pacientes jóvenes o que no hayan sido operados de cataratas, en quienes es efectivo hasta en un 70 por ciento de los casos, explicó José García Arimí, del hospital Vall d'Hebrón de Barcelona. Este fármaco se inyecta una sola vez y, si es efectivo, evita tener que operar al paciente.



## El 2,7% de gallegos son discapacitados visuales

El Correo Gallego  
(20/11/14)

**El Informe sobre la Ceguera en Galicia ha sido elaborado por la Fundación Retinaplus + junto con EY.**

**El envejecimiento poblacional conllevará que se agudicen estas patologías**

**E**l Informe sobre la Ceguera en Galicia, un estudio elaborado por la Fundación Retinaplus+ junto con EY y la colaboración de oftalmólogos, endocrinólogos y médicos de familia, además de la Consellería de Sanidade, ha aportado detalles interesantes a la hora de conocer al detalle las causas de la discapacidad visual, así como los costes asociados. En Galicia, la discapacidad visual media afecta a un 2,76% de la población, cifra superior a la media española. El envejecimiento poblacional, que se agudizará en la próxima década, llevará a un incremento a medio plazo de los casos de retinopatía diabética, miopía patológica, DMAE, cataratas y glaucoma. Los avances en los tratamientos de numerosas patologías oculares han mejorado la situación de muchos pacientes, pero para obtener mejores resultados, es esencial acceder al tratamiento lo antes posible: sabemos que el 80% de las cegueras en nuestro país son evitables, pero para ello el paciente tiene que llegar a tiempo a las consultas (...).



# E ditorial

Recientemente los medios de comunicación se hicieron eco de un informe de Educación sobre licenciaturas y mercado analizando la trayectoria de más de 190.000 universitarios. Según este informe, Medicina y Óptica y Optometría son las carreras donde hay más titulados con empleo. Pocas veces nuestra titulación acapara titulares en los medios de comunicación; lo suelen hacer otras con mucha mayor tradición universitaria como Medicina, Arquitectura, Derecho... Pero esta vez ha compartido ese privilegio con quizás la más popular de todas, en algo tan importante en estos momentos como la empleabilidad.

El hecho de que se de esta situación laboral en nuestra profesión no se debe a la casualidad ni a que haya pocos ópticos-optometristas en nuestro país en relación con el número de habitantes, sino a que hay un ratio elevado de establecimientos sanitarios de óptica con respecto a la población, pero sobre todo a que al frente de cada establecimiento hay al menos un óptico-optometrista, ya sea trabajando por cuenta propia o ajena.

Esta circunstancia, que parece obvia, es consecuencia de la lucha de nuestra organización colegial desde su creación contra el intrusismo profesional, bastante frecuente no hace demasiados años cuando había muchas ópticas que carecían de óptico titular y sus funciones las realizaba alguien que no tenía la correspondiente titulación.

La única forma que poseía el Colegio para enfrentarse a esa situación era la vía judicial, desesperadamente lenta y que no siempre sancionaba con el rigor correspondiente, lo que hacía que a muchos intrusos les compensara ahorrarse el salario del óptico-optometrista, aún a costa de una sentencia condenatoria. Por eso, cuando surgieron las autonomías, las diferentes Delegaciones Regionales se pusieron manos a la obra para conseguir de los gobiernos autonómicos unas leyes que regularan la apertura y funcionamiento de los establecimientos sanitarios de óptica. Así se consiguió luchar contra el intrusismo por la vía administrativa, mucho más rápida y eficaz que la judicial, consiguiendo prácticamente erradicarlo de nuestra profesión, aumentando así las posibilidades de encontrar trabajo.

Otra de las consecuencias positivas de encabezar la empleabilidad en España, junto con los médicos, es que no sólo nos proporciona reconocimiento social y visibilidad, además respalda la existencia de las diferentes facultades de Óptica y Optometría, muchas veces cuestionadas por determinados poderes en diferentes universidades, que primero intentaron que no se crearan y luego presionaban a los órganos de gestión universitarios con argumentos en contra de la justificación de su existencia, basados en la demanda de titulados. A la vista de los datos de Educación, estos argumentos tendrán que ser aplicados a otras carreras antes que a la nuestra.

**Eduardo Eiroa**  
Presidente del Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia



**Eduardo Eiroa**

Presidente del Colegio  
de Ópticos-Optometristas  
de Galicia

→ Viene de la página 1

## Ópticos-Optometristas de toda Galicia celebraron en diciembre la festividad de su patrona, Santa Otilia...



Antonio Filgueira, Rosa Calo, Daniel Vázquez, Pilar Quintans, Nicole López y Eva Iglesias.



Esther Amaro, secretaria del Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia.



Eduardo Eiroa, presidente del Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia, y Carlos García, miembro de la Junta de Gobierno del Colegio.

colegiados que ejercen sus funciones profesionales en los más de 500 establecimientos de óptica que existen en la actualidad en Galicia.



Alexander Dubra, miembro de la Junta de Gobierno del Colegio.  
Rosa Seoane, delegada en Pontevedra del Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia, y Antonio Serrat.



## El uso responsable de los videojuegos puede mejorar la capacidad cognitiva y el tiempo de reacción

El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia recuerda que una práctica "moderada y responsable" de los videojuegos puede mejorar la percepción, la capacidad cognitiva, el tiempo de reacción, la

### El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia aconseja jugar de manera moderada descansando diez minutos cada hora



coordinación mano-ojo, la concentración y la agilidad cerebral, así como otras habilidades relacionadas con la visión de los usuarios de estos dispositivos, entre los que hay cada vez más niños y en edades más tempranas.

Recientes investigaciones científicas han demostrado que jugar de forma controlada a los videojuegos puede llegar a mejorar el "rendimiento" en una serie de tareas que exigen atención visual. Pero los ópticos-optometristas gallegos advierten de que jugar de manera excesiva puede producir Astenopía, una fatiga asociada a una actividad visual exigente, además de un posible aumento de la miopía.

Desde el punto de vista visual, cualquier actividad que comporte una fijación de

## La radiación ultravioleta de la luz solar en invierno puede acelerar la aparición de cataratas o degeneración macular asociada a la edad

**E**n pleno invierno, el Colegio de Ópticos-Optometristas aconseja a los aficionados a los deportes de nieve especial atención a la protección de sus ojos.

En los meses más fríos del año, el sol se sitúa más bajo en el cielo y a un ángulo diferente, lo que puede incrementar la exposición a la radiación ultravioleta (UV). Este riesgo resulta tan significativo en días grises como en días despejados. El colegio profesional explica que las consecuencias de esta radiación ultravioleta

es que acelera la aparición de ciertos tipos de cataratas y de la DMAE, dos de los problemas de salud visual más frecuentes durante la madurez.

Cuando se sube a la montaña, también los ojos necesitan protección porque el reflejo del sol en la nieve es más brillante e intenso; a gran altitud, la atmósfera es más delgada y

deja pasar más radiación UV; el viento hace que los ojos se resequen, lo cual entorpece la visión; en la alta montaña, las partículas en suspensión, así como los pequeños cristales de hielo, se pueden proyectar contra la córnea; y si se esquía, la velocidad y el viento impiden ver con normalidad, obligando a cerrar los ojos constantemente.

*Los ópticos-optometristas recomiendan utilizar gafas de sol homologadas durante la práctica de deportes de invierno para prevenir la fotoqueratitis y la sequedad ocular*



Pasar un día en la nieve puede ser más dañino para los ojos que disfrutar de una jornada en la playa. La razón es que la nieve refleja “más del 80 por ciento de la luz solar”, incluida la radiación ultravioleta. Además, esta radiación aumenta un 10 por ciento por cada mil metros que se asciende.

## mejorar la percepción, de los jugadores

la vista a corta distancia durante mucho tiempo sostenido aumenta el riesgo de padecer miopía. Por tanto, el Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia indica que el uso excesivo de los videojuegos es tan perjudicial como puede serlo un uso excesivo del ordenador hasta de la lectura. Entre otros aspectos negativos del abuso de los videojuegos es que puede generar ansiedad, trastornos visuales –visión borrosa, lagrimeo, fatiga, fotofobia, visión doble–, dolores de cabeza, rigidez corporal, agresividad y aislamiento social.

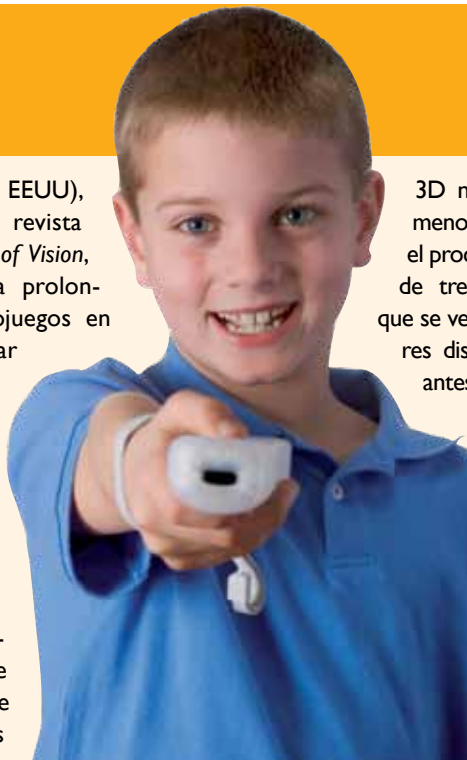
Los ópticos-optometristas gallegos recomiendan descansar diez minutos cada hora de juego, disponer de una iluminación correcta, preferiblemente indirecta, y procurar alternar con actividades al aire libre.

### El 3D no es recomendable para niños menores de seis años

Según un estudio de un grupo de investigadores de la Universidad de Ber-

keley (California, EEUU), publicado en la revista científica *Journal of Vision*, jugar de manera prolongada a los videojuegos en 3D puede causar molestias visuales, como visión borrosa, dolores de cabeza y fatiga. El problema de la convergencia acomodativa se produce porque los ojos de los jugadores de videoconsolas tienen que ajustar constantemente la distancia de la consola y su contenido en 3D.

El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia advierte que los videojuegos en



3D no son aptos para niños menores de seis años, ya que el proceso de asimilar un efecto de tres dimensiones requiere que se vean imágenes en dos lugares distintos al mismo tiempo, antes de que el cerebro las convierta en una sola. “El sistema visual de los niños menores de seis años todavía se está desarrollando y hasta los trece años el uso de la tecnología 3D debería ser moderado” –explican los expertos–.

El estudio recomienda hacer descansos cada cierto tiempo, usar la regulación de las pantallas y las videoconsolas para minimizar el efecto y colocar el contenido a una distancia tres veces mayor a la altura en que se encuentra la imagen.



## Entrevista

A óptico-optometrista Eva Iglesias dedica os seus esforzos e coñecementos aos aspectos clínicos e a contactoloxía

# Eva Iglesias

*“O convenio con Sanidade conseguiu a dignificación e valoración do colectivo xeral e que nos vexan como algo máis que vendegafas”*

A óptico-optometrista Eva Iglesias Deus (nº de colegiada 14.181) comenta a súa visión da profesión, valora os seus inicios na práctica da optometría e os beneficios do acordo de colaboración establecido coa Consellería de Sanidade, “Ollos cos Ollos”.

### Por que decidiu dedicarse á Óptica e Optometría?

Pois realmente non o sei... Non foi algo vocacional, tiña claro que quería estudar algo relacionado coa rama sanitaria, unha carreira que non fose moi longa e que estivese en Santiago, así que poucas opcións tiña. Para min era unha profesión moi descoñecida e sorprendeume gratamente dende o principio.

### Que aspecto lle gusta máis da súa profesión?

Dende logo o aspecto clínico e a contactoloxía en canto a tarefa. En canto ao aspecto xeral, o poder exercer unha profesión na que estás en contacto cunha variedade de xente diferente a cotío, cunhas necesidades diferentes que requiren que cubras, e sobre todo, a sensación que che deixa o dedicarte a algo tan necesario e importante como o coidado da visión.

**Que lle parece o xiro que toma a diplomatura de Óptica e Optometría ao adquirir o rango de grao co Plan Bolonia?**

Dende logo positivo, supoño que este xiro irá encamiñado a que a optometría en España se vaia parecendo máis á doutros países europeos, en canto á praxe e posicionamento sanitario.

### Que espera da profesión? Como ve o futuro?

Espero poder seguir vivindo dignamente dela como ata o de agora, aínda que cada vez sexa máis complicado. O futuro? Penso que agora mesmo estamos nun punto de inflexión, no que os que poidamos decidiremos no lado que queremos posicionarnos, ben no da profesionalidade e dignificación da profesión ou noutro puramente comercial.

### Como sabes hai un colexio profesional de Ópticos-Optometristas, cal cres que é a súa función?

Penso que o seu cometido principal é o de velar polos intereses do colectivo e tentar conseguir cousas que aínda nos poden parecer utópicas. Para min ten que ser unha entidade que me represente, escoite e asesore cando o precise.

### O Colexio asinou hai varios anos un convenio coa Consellería de Sanidade e o Servizo Galego

**de Saúde para a prevención dos problemas visuais. Como valoras este convenio? Na túa opinión, que supón para os profesionais ópticos-optometristas?**

Por un lado, penso que co acordo conseguiuase a dignificación e valoración do colectivo xeral, que nos vexan como algo máis que "vendegafas", algo polo que moitos levamos pelexando a diario nos nosos establecementos mediante unha praxe como o cobro de honorarios, dando citas, programando revisións, investindo nos gabinetes e na nosa formación, etc. Para min esta é a valoración máis positiva deste acordo.

Para os ópticos-optometristas, o convenio supón que teñamos que facer un traballo diario de servizo de saúde público, do que non formamos parte, no que poñemos a súa disposición toda a nosa profesionalidade e os nosos medios, e todo sen unha remuneración. Onde queda agora o prestixio? Por non falar de que o protocolo do interconsulta é insuficiente para a realización dunha consulta de atención visual primaria de rutina, onde probas tan importantes coma unha tonometría non se reflicten, o que fai que teñas diferenza na atención entre uns pacientes e outros. É verdade que moitas veces créanos un tráfico de "posibles clientes", pero dende a miña experiencia persoal, a día de hoxe os principais beneficiados unicamente son os pacientes e o Servizo Galego de Saúde.

## Gabinete Jurídico del Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia

## Los Estatutos I

Sois muchos los que me llamáis con consultas que afectan a vuestra profesión y al propio Colegio, en la mayoría de los casos por desconocimiento de las normas que os afectan. Existen disposiciones que regulan el ejercicio profesional de los ópticos y sin duda es importante que tengáis conocimiento del contenido al menos de aquellas que son de importancia desde el momento que decidís ejercer como ópticos-optometristas. Los Estatutos del Colegio Nacional de Ópticos y El Reglamento de Régimen Interior del Colegio Nacional de Ópticos, los primeros aprobados por Real Decreto 2207/1979, de 13 de julio (BOE del 21 de septiembre) y El Reglamento que complementa los Estatutos, fue aprobado por la Junta General de Colegiados con el visto bueno del Ministerio de Sanidad y Seguridad Social.

Es el Colegio el que asume en el orden profesional la representación y defensa de la profesión de óptico-optometrista en forma exclusiva y plena ante la Administración, Instituciones, Tribunales, Entidades y particulares, sin perjuicio de la facultad de ejercitar los colegiados los derechos que les asisten; por ello, peticiones, instancias o reclamaciones que los colegiados hayan de formular a los Organismos del poder público serán cursados por conducto del Colegio que le dará el cauce adecuado.

Como premisa, es imprescindible para ejercer la profesión de óptico-optometrista

además de tener la titulación requerida conforme la legislación vigente, **darse de alta en el CNOO**, y tanto los colegiados ejercientes como los no ejercientes, **por el mero hecho de solicitar la colegiación, aceptan lo regulado por los Estatutos y se declaran conformes y sometidos a ellos**; de ahí la importancia de tener conocimiento de su existencia y de su contenido. Todos los requisitos y documentación necesarios para colegiarse están recogidos en el Reglamento de Régimen Interior.

La calidad de colegiado puede perderse por dos causas: por expulsión del Colegio, por las causas que recogen Los Estatutos y el Reglamento, y siempre previa la instrucción del correspondiente expediente, en el que se dará audiencia al colegiado; y por **baja voluntaria del colegiado**. En este caso, es importante que sepáis que **la baja no es automática por el mero hecho de dejar de ejercer la profesión**; sucede en muchos casos que no se comunica al Colegio y siguen generándose las cuotas correspondientes porque el Colegio desconoce esa particularidad si no se le comunica. Es obligatorio que **el interesado se ponga en comunicación con el Colegio para darse de baja por cualquier medio por el cual quede constancia fehaciente de esa decisión**.

Los colegiados ejercientes tenéis muchos derechos dentro del Colegio que a lo mejor

desconocéis, no solamente ser defendidos y representados por el Colegio cuando sufráis algún tipo de atropello o vejación en el ejercicio de vuestra profesión, también presentar cuantas proposiciones juzguéis necesarias para enaltecer y mejorar la profesión; podéis asistir con voz y dos votos a las Juntas Generales, tanto ordinarias como extraordinarias que celebre el Colegio; desempeñar cargos directivos; formular quejas; utilizar cuantos servicios establezca el Colegio, etcétera.

Los mismos derechos tenéis los colegiados no ejercientes, a excepción de que podéis acudir a las Juntas Generales con voz y un voto, y en los cargos directivos podéis ocupar los cargos de dos Vocales, el resto (Decano, Vicedecano, Tesorero, Contador, Secretario y un número no superior a siete Vocales, además de los Vocales que conforman los Presidentes de las Delegaciones Regionales en las Juntas de Gobierno) son elegidos entre los colegiados ejercientes.

En las **Delegaciones Regionales del CNOO** en concreto en la nuestra, que es la VI Delegación Regional, la máxima autoridad la asume **la Asamblea Regional de Colegiados** que comprende a todos los colegiados ejercientes y no ejercientes de la Delegación Regional y cuya misión primordial es discutir y aprobar en su caso, la cuenta general de ingresos y gastos, el presupuesto ordinario de ingresos y gastos para el ejercicio económico siguiente, presupuestos extraordinarios si los hubiere,



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

de las cuotas suplementarias que fuera preciso establecer entre los colegiados de la Delegación Regional; dictámenes y proposiciones que figuren en el orden del día, etcétera.

El órgano de gobierno de la Delegación Regional es la **Junta de Gobierno**, compuesta por el Presidente, el Vicepresidente, el Tesorero, el Contador y tantos Vocales como Delegados Provinciales haya por cada una de las provincias que forman la Delegación Regional; en Galicia cuatro Delegados Provinciales, todos ellos deben ser colegiados ejercientes; y también formará parte de esta Junta como Vocal un colegiado no ejerciente.

En todas las provincias de la Delegación Regional habrá un **Delegado Provincial** que será designado mediante elección entre los colegiados de la provincia correspondiente. En el próximo artículo continuaré con las obligaciones de los colegiados y las faltas leves, graves o muy graves en las que se puede incurrir.

Si queréis consultar alguna duda a la asesora jurídica del Colegio, podéis enviar vuestras preguntas al correo electrónico:  
[eva@vialactea.es](mailto:eva@vialactea.es)



**Carmen Reija López**  
Coleg. 5.617

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

Cada vez que se analizan los datos de tráfico, nos preocupamos por el número de accidentes

que se producen en nuestras carreteras. No podemos culpar a los otros conductores, al estado de las carreteras o a cualquier otro factor que suponga un "riesgo" añadido. Centrémonos en nosotros mismos y pensemos en que, conduciendo, nuestros ojos son imprescindibles para minimizar los riesgos. Acude a tu óptica para realizar un control saludable de tu visión.

Convéncete. La mayoría de la información necesaria para conducir sin complicaciones proviene de nuestra capacidad visual, que nos permite detectar cualquier problema antes incluso de que lo sea. Los expertos calculan que más de un 35% de los accidentes de tráfico se deben a "distracciones visuales" sufridas por el conductor y causadas por diversos motivos, que pueden ser de lo más absurdos. Se ha constatado además que la mayoría de los siniestros tienen lugar en zonas de carretera rectas (por ejemplo en tramos de autovía en los que conducir resulta monótono, nuestra atención se reduce y lo hacemos de manera mecánica, sin fijarnos en lo que sucede a nuestro alrededor) y no en tramos con curvas, en los que nuestros sentidos se activan para adaptarse al terreno y debemos estar atentos a cualquier variación.

Un ojo sano tendría un campo visual de aproximadamente 180 grados, quedando reducido a la sexta parte —unos 30 grados— cuando se superan los

100 kms./hora. A ello se añade el hecho de que al circular por una carretera desconocida, si se padece alguna deficiencia visual (como miopía por ejemplo), la dificultad para leer los carteles informativos o ver anticipadamente las señales de tráfico es mayor; con lo que los despistes podrán resultar fatales.

Podemos encontrarnos en situaciones "especiales" que requieren actuaciones concretas, como:

- > Si conducimos de día y bajo los efectos del sol, para evitar deslumbramientos se deben utilizar gafas con un filtro solar adecuado, mejor de color gris y con cristal polarizado por su eficacia antirreflejante.
- > Quienes han sido sometidos a cirugía ocular (como trasplante de córnea, cataratas, corrección quirúrgica de la miopía, etc.) deben esperar de 1 a 3 meses antes de volver a conducir; período crítico de adaptación a la nueva visión y siempre en función del criterio de su cirujano que puede reducir o ampliar dicho tramo temporal en función de la evolución visual del operado.
- > Los mayores de 55 años con inicio de cataratas o con una miopía muy acusada deben ser cuidadosos, pues aunque no lo perciben, su capacidad visual está reducida (no presentan un 100% de agudeza visual) y, además, se reduce hasta en un 70% durante la noche, por lo que el número de accidentes aumenta desde el crepúsculo.
- > Quienes padecen la denominada "miopía nocturna" (no se adaptan bien a la oscuridad) o los daltónicos, ven reducida su agudeza y capacidad visual en ausencia de la luz natural, por lo que deben tenerlo en cuenta si han de conducir por la noche.

Para mejorar la conducción y reducir los riesgos, podríamos seguir estos consejos preventivos y de aplicación previa al inicio de la circulación:

- > Comprobar que el vehículo se encuentra en óptimas condiciones de visibilidad.
- > Utilizar siempre gafas de sol adecuadas para protegerse de los deslumbramientos.
- > Llevar un recambio de gafas correctamente graduadas en función del problema refractivo que se padezca.
- > Evitar situaciones que produzcan descompensación visual, como la fatiga, el estrés, el consumo de fármacos...
- > Los mayores de 65 años, con glaucoma miopía o cataratas que reducen la capacidad visual en las vías de circulación, deben eludir la conducción nocturna.
- > Los operados con cirugía refractiva deben evitar conducir de noche, al menos durante un tiempo que debe determinar el especialista.
- > Quienes padecen problemas de visión de color (daltonismo) deben aumentar las precauciones en caso de lluvia o niebla, ampliando la distancia de seguridad para favorecer su tiempo de respuesta ante un imprevisto.
- > Realizar adecuadamente las pruebas psicotécnicas, pues permiten detectar problemas de visión que al propio paciente le pasan desapercibidos.
- > Acudir a centros especializados donde los profesionales gestionarán su situación personal y le recomendarán las mejores pautas.

Los ópticos-optometristas son los profesionales más indicados para ayudarnos, siendo recomendable realizar una revisión visual al menos una vez al año y siempre antes de iniciar un viaje largo. Ellos pueden detectar algún problema incipiente en nuestra capacidad visual y ayudarnos a resolverlo o dirigirnos, en su caso, al profesional adecuado para ello.



**Si queréis dar vuestras opiniones sobre temas de actualidad de la profesión, podéis enviarlas al correo electrónico [eva@vialactea.es](mailto:eva@vialactea.es) o a través del número 617 639 298.**