

## 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

## El Colegio de Ópticos-Optometristas ofrece un importante seminario sobre pruebas optométricas

El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia organizó el pasado mes de febrero un seminario teórico práctico sobre la evaluación del segmento anterior y posterior en la Facultad de Óptica y Optometría de la Universidad de Santiago.

El seminario fue impartido por Noemí Güemes, Doctora en Optometría por *The New England College of Optometry* de Boston (Estados Unidos). El curso

### Noemí Güemes: “la exploración pupilar es una de las pruebas objetivas de mayor importancia clínica del examen visual”

proporcionó a los asistentes los conocimientos necesarios para la valoración pupilar, la motilidad extraocular o movilidad de los ojos y *cover test* (prueba que evalúa la presencia y magnitud de una desviación del eje visual), con el objetivo de aprender a realizar pruebas optométricas para comprobar la correcta funcionalidad del sistema visual. Además, los alumnos repasaron las técnicas de evaluación del segmen-

to anterior y posterior e interpretaron y manejaron los resultados obtenidos en la valoración.

#### Valoración pupilar

Noemí Güemes explicó que la exploración pupilar es una de las pruebas objetivas de mayor importancia clínica del examen visual. Su correcta evaluación e interpretación proporciona a los ópticos-optometristas múltiple información, no solo acerca de la anatomía de iris y pupilas, sino también de la integridad del sistema nervioso autónomo, nervio óptico y otras estructuras oculares.



Los alumnos disfrutaron del seminario teórico-práctico con la experta Noemí Güemes

## Google Glass: un paseo con las gafas frikis

Todas las razones por las que tú sacarías el móvil del bolsillo las tienes a un comando de voz



La Voz de Galicia  
(27/02/14)

El Mobile  
World

Congress fue el escenario idóneo para conocer en profundidad las gafas inteligentes de Google.

Estas gafas funcionan. Un simple toque en la patilla con el dedo, pronunciamos las palabras mágicas -«OK Glass»- y el dispositivo se enciende. En nuestro campo de visión, arriba a la derecha, aparece una pantalla diminuta con un menú que ofrece distintas opciones: hacer una foto, grabar un vídeo, consultar el correo, buscar una dirección en Google Maps... De nuevo acariciando la patilla se va bajando por la lista, y con otro toque se selecciona la opción correspondiente. Todo rápido, limpio y silencioso.

### El futuro ha llegado

Las gafas se pueden configurar para activarlas con la cabeza (lo conseguimos después de varios intentos, con grave riesgo de dislocarnos la nuca), e incluso se pueden establecer los grados de inclinación necesarios para que respondan. También obedecen instrucciones habladas y, a la vez, nos dan indicaciones a través de un pequeño altavoz situado en la patilla. Todas las razones por las que tú sacarías el móvil del bolsillo las tienes a un comando de voz, literalmente. Llamar, mapas, direcciones, vídeo, teléfono, la hora, lo que sea, solo tienes que parpadear o hablar.

La pantalla no es nada intrusiva: podemos mirar al frente y no darnos cuenta de que está encendida. Así que se pueden llevar permanentemente puestas. Las hay de varios colores, pero como si fueran transparentes: todo el mundo te mira. Ese es el gran problema. Para el que la usa es una sorpresa continua. Pero para el resto de la gente hay mucha fricción, porque es muy obvio que las llevas, es friki, es un montón de pasta y puede ser peligroso llevarlas en ciertos sitios, y porque tiene una cámara de vídeo y me puedes estar grabando sin que yo lo sepa.

## La mitad de las personas con glaucoma desconoce que lo padece

**GLAUCOMA**

El Correo  
Gallego(13/13/14)

Es la segunda causa de ceguera y afecta a más del

dos por ciento de la población, a unos dos mil compostelanos, setenta mil en toda Galicia. Para explicar lo qué es el glaucoma, en el Día Mundial de esta enfermedad, el doctor Francisco Gómez-Ulla, compara el nervio óptico con un cable que transmite la información visual desde el globo ocular al cerebro. "Este cable progresivamente va perdiendo fibras, produciendo un daño irreversible". El experto compostelano, catedrático de Oftalmología de la USC y presidente de la Fundación Retinaplus+, explicó que cuando hablamos del glaucoma "nos referimos a un grupo de enfermedades en las que se produce un daño en el nervio óptico que conlleva un defecto en el campo visual y a la pérdida de visión". Además, la mayor parte de los glaucomas, entre ellos el tipo más frecuente es que el crónico simple de ángulo abierto, no producen síntomas hasta fases avanzadas de la enfermedad, "cuando se produce una pérdida importante e irreversible del campo visual del paciente".

## Advierten que con más control no habría «ceguera diabética»

Más de 250 oftalmólogos se reunieron en Madrid para asistir a la primera edición de *Retinnova*, un encuentro científico impulsado por la compañía Novartis con el objetivo de presentar las últimas tendencias y novedades en el tratamiento de las patologías que afectan a la retina. En concreto, los expertos se centraron en el edema macular diabético (EMD), una enfermedad que sufre una de cada diez personas con diabetes, lo que supone más de 250.000 españoles.

En la reunión, los especialistas pidieron más control oftalmológico de los enfermos para evitar que estos acaben sufriendo ceguera. La EMD se produce por la acumulación de líquido en la mácula, la zona de la retina responsable de la visión central. El síntoma más frecuente es la pérdida de la agudeza visual, haciendo que la imagen sea distorsionada y alterada. También pueden producirse cambios en la percepción de los colores o ver manchas negras flotantes. El edema macular es la causa más frecuente de discapacidad visual en los pacientes diabéticos y conlleva la imposibilidad de realizar tareas como leer, conducir e incluso reconocer a las personas.

La Voz de Galicia  
(21/09/13)



# Editorial

Desde que se firmó el tratado de adhesión en 1986 y España entró a formar parte de la Unión Europea como miembro de pleno derecho, se produjo una evolución económica y social en nuestro país que no voy a describir ahora, pero que también trajo consigo una cierta pérdida de soberanía, en el sentido de que esta incorporación obligó a aceptar unas normas comunitarias que rigen para todos, y la tutela de los tribunales superiores de justicia de la Unión Europea.

Esto a veces puede ir en contradicción con las leyes y normas de cada país, que en ocasiones y en temas concretos incluso van por delante de las que existen en el conjunto de la UE.

Me refiero concretamente a la polémica suscitada por el anuncio en una cadena de televisión de una página web desde la que se venden lentes de contacto. El Consejo General de Ópticos-Optometristas de nuestro país envió inmediatamente una carta a la cadena requiriéndole la suspensión inmediata de dicha publicidad, utilizando como argumento coactivo toda la legislación disponible sobre la distribución y venta de productos sanitarios de adaptación individualizada que existe en nuestro país. Si bien en un primer momento se consiguió la interrupción de la publicidad, poco tiempo después el Consejo recibió una carta de la empresa de comunicación, en la que haciendo referencia a una Sentencia del Tribunal de Justicia de la Unión Europea, se avalaba la legalidad de la comercialización de lentes de contacto a través de medios telemáticos, considerando ilícita la normativa nacional que reserva la venta de lentes de contacto a los establecimientos especializados.

Desgraciadamente nuestra profesión no se encuentra desarrollada al mismo nivel en todos los países comunitarios, en algunos incluso no existe, en otros tan importantes como Francia o tan céntricos como Bélgica, los Ópticos-Optometristas no tienen ni de lejos la formación ni el reconocimiento social y legal que tenemos en España, pero estos países si tienen jueces y legisladores en las altas instancias de la UE, que toman decisiones que a nosotros nos afectan.

Esto es algo contra lo que tenemos que luchar los Ópticos-Optometristas españoles, para conseguir que nuestra profesión avance en Europa como lo hizo en España.

De todas formas nuestro Consejo General no da la batalla por perdida y sigue denunciando esta venta tanto en la Agencia Española del Medicamento como en el Ministerio de Sanidad.



Eduardo Eiroa

Presidente del Colegio  
de Ópticos-Optometristas  
de Galicia

→ Viene de la página 1

## El curso proporcionó los conocimientos para la valoración pupilar



### La clave, la evaluación pupilar

Güemes indicó que mediante el examen pupilar se evalúa la respuesta

pupilar a la luz, el reflejo directo, consensual, y la presencia o no de defecto pupilar aferente relativo. “Con una correcta evaluación pupilar se pueden identificar neuropatías ópticas causadas por tumores cerebrales, aneurismas cerebrales u otras lesiones, al igual que neuritis ópticas asociadas a esclerosis múltiples o a glaucomas unilaterales”. Además, apuntó que el examen pupilar es clave no sólo en la optometría y en la oftalmología y en otras especialidades como la neurología, donde internistas e intensivistas emplean esta prueba para valorar el estado de los pacientes.

Este curso, de formación continuada tipo mixto, incluyó una parte no presencial en la que el alumno respondió a las diferentes cuestiones de un test que se entregó al asistir a la parte presencial. La formación presencial contó con una exposición oral sobre los contenidos del curso por parte de la especialista y un apartado específico de prácticas para adquirir adecuada destreza en la realización de las técnicas de valoración pupilar, motilidad extraocular, cover test y las técnicas de evaluación del segmento anterior y también del exterior mediante oftalmoscopia indirecta y con lentes fundoscópicas.

## El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia acude a OPTOM 2014

### Se analizaron las últimas novedades en optometría, contactología y óptica oftálmica

El presidente del Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia, Eduardo Eiroa, asistió al 23º Congreso Internacional de Optometría, Contactología y Óptica Oftálmica (OPTOM 2014) que se celebró en el mes de abril en el recinto ferial IFEMA de Madrid. Eduardo Eiroa explicó que la principal característica y función de este congreso era destacar el papel del óptico-optometrista como agente sanitario dentro del servicio de atención visual pri-

maria. “Se presentan los nuevos avances tecnológicos y las técnicas más avanzadas que podrán utilizar los ópticos-optometristas para realizar exámenes optométricos más eficaces, siempre con la meta de ofrecer un mejor servicio a la sociedad” –señaló Eiroa–.

Bajo el lema, “Uniendo ideas, creando sinergias”, OPTOM 2014 pretendió ser el principal foro de participación activa y punto de encuentro de los profesionales y

empresas del sector de la optometría española. Participaron 35 expertos nacionales e internacionales de prestigio, como Eric Papas, Shehzard Naroo o Lyndon Jones que impartieron sus comunicaciones durante el simposio. En total se ofrecieron más de 150 ponencias y 40 cursos monográficos a lo largo de las tres jornadas. La conferencia inaugural estuvo protagonizada por la neurocientífica gallega Susana Martínez-Conde, directora del Laboratorio de Neurociencia Visual del Instituto Barrow (Phoenix, EEUU). Ofreció una ponencia sobre las ilusiones ópticas y los trucos para desentrañar las bases neuronales de la consciencia y entender cómo el cerebro es capaz de hacernos ver cosas que en realidad no existen.

Los objetivos centrales del congreso son favorecer los intercambios de experiencias a nivel nacional e internacional en materia de optometría, contactología y óptica oftálmica, estimular la puesta en común de prácticas innovadoras sobre el desarrollo profesional, ofrecer una visión actualizada de la investigación más novedosa, conocer las estrategias actuales planteadas para evitar el abandono del uso de lentes de contacto, además de adquirir conocimientos sobre el tratamiento de la ambliopía con videojuegos y juegos interactivos y sobre la etiología y el diagnóstico del ojo seco.





## Los ópticos-optometristas gallegos insisten en la necesidad de supervisión profesional para el uso de lentillas cosméticas

El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia advierte de los peligros que puede acarrear un uso inadecuado de las lentes de contacto cosméticas o de fantasía que muchas personas lucen en carnavales como complemento de su disfraz. Como están colocadas directamente sobre la córnea del ojo, requieren una adaptación previa en la que se valorará el estado del ojo y la lágrima para determinar si la adaptación es posible. Muchos de los usuarios de lentes de

contacto creen de forma errónea que les sirve cualquier lente, incluidas las cosméticas, y que no precisan una nueva adaptación del Óptico-Optometrista. El profesional también instruirá al usuario en el uso, la manipulación y conservación de las lentes. “Más del 90% de los problemas con las lentes de contacto es debido al mal uso de sus usuarios, en la manipulación y dejadez en el mantenimiento, además de la prolongación en el porte”.

Según los Ópticos-Optometristas gallegos, una lente de contacto inadecuada para un ojo, que se manipule incorrectamente o que no se cuide de la manera adecuada, puede provocar, a la larga: conjuntivitis, queratitis o erosiones epiteliales. Todos estos problemas son sumamente molestos y afectan a la visión porque el ojo es muy sensible. Los síntomas que se pueden tener si la adaptación o el mantenimiento de la lente de contacto no son correctos son sensación de sequedad y arenilla en los ojos, ojos rojos, picor e incluso dolor al retirar la lente de contacto.

*Más del 90 por ciento de los problemas con las lentes de contacto surgen por una mala manipulación, mantenimiento inadecuado y prolongación en el porte*

Las lentes de contacto no sólo son un eficaz método de corrección optométrico, sino que además ofrecen la posibilidad de potenciar o cambiar el color de los ojos con lentes cosméticas, o darle a los ojos aspecto de ojos de gato, de reptil, con decorativos dibujos y diseños, o brillo para la oscuridad con lentes de fantasía. Toda esta variedad hace que sean un complemento ideal para los disfraces, pero no olvidemos que siguen siendo lentes de contacto y como tales, su uso debe ser supervisado por un profesional.

Las lentes de contacto no sólo son un eficaz método de corrección optométrico, sino que además ofrecen la posibilidad de potenciar o cambiar el color de los ojos con lentes cosméticas, o darle a los ojos aspecto de ojos de gato, de reptil, con decorativos dibujos y diseños, o brillo para la oscuridad con lentes de fantasía. Toda esta variedad hace que sean un complemento ideal para los disfraces, pero no olvidemos que siguen siendo lentes de contacto y como tales, su uso debe ser supervisado por un profesional.



## Una mala nutrición puede agravar enfermedades visuales

El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia celebró a principios de febrero un curso sobre “Nutrición, embarazo y fármacos en la clínica del Óptico-Optometrista”, que se impartió en el sede del colegio en Santiago. La jornada formativa fue impartida por la óptico-optometrista Noemí Güemes. Participaron un total de 36 ópticos-optometristas.

La especialista comentó las principales enfermedades visuales que se pueden ver afectadas por la nutrición. Las más destacadas son el ojo seco y la degeneración macular asociada a la edad (DMAE). La DMAE es la primera causa

de ceguera en países desarrollados en mayores de 65 años. En su tratamiento se encuentran los complejos antioxidantes como la vitamina A, vitamina C o zinc. Según Güemes, se trata del tratamiento más actual y el que ha demostrado mayor eficacia en el manejo de la DMAE de tipo seco, el más frecuente.

En la segunda parte del curso, Noemí Güemes explicó la relación directa entre embarazo y visión. Habló de los cambios oculares fisiológicos durante el embarazo, como son los

cambios en la córnea y la presión intraocular. También informó a los ópticos-optometristas sobre alteraciones inducidas por el embarazo, como las alteraciones retinianas asociadas a la hipertensión arterial. Además, repasaron el agravamiento de las enfermedades previas al embarazo como es la retinopatía diabética.



# Pablo Bertua

*“En el futuro espero que aumente el reconocimiento y la valoración de lo que supone ser un optometrista”*



**¿Por qué decidiste dedicarte a la Óptica y Optometría?**

Óptica y Optometría no era la primera opción que me planteaba estudiar, después de informarme un poco descubrí que se trataba de una carrera de ciencias de la salud y que sería la primera promoción de grado; además de que se trataba de una profesión muy dinámica en cuanto al trabajo, que ocupa desde la refracción del paciente hasta la adaptación del método de corrección más adecuado. Como siempre quise tratar directamente con las personas me pareció una profesión que encajaba perfectamente con lo que yo quería.

**¿Qué te parece el giro que tomó la diplomatura de óptica y optometría al adquirir el rango de grado con el Plan Bolonia?**

En mi opinión, considero que es de gran beneficio para esta profesión adquirir mayores competencias a nivel académico, reconocimientos y proyectos de futuro, así como la mejor preparación de los alumnos

con las mejoras que aporta el paso de la diplomatura al grado.

Como primeros graduados de Galicia, en cuanto a nuestro grado en Óptica y Optometría, es necesario que se asiente el grado y algunos aspectos de los cambios que ha sufrido el plan de estudios. El cambio de cursar 3 a 4 años sin tener ningún tipo de experiencia previa de lo que supondría la modificación de contenidos, horarios, profesorado, organización e incluso infraestructuras, es un nuevo proyecto a afrontar. Sin duda creo que va por buen camino.

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

Espero que haya muchas más puertas abiertas que cerradas. Me considero una persona positiva y que lucho por lo que me propongo y de cara al futuro espero que, al igual que en los últimos años, se siga aumentando el reconocimiento y la valoración de lo que supone ser un optometrista.

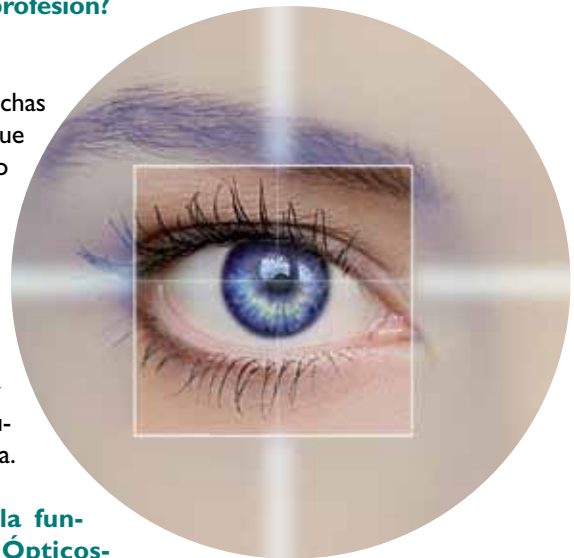
**¿Cuál crees que es la función del Colegio de Ópticos-Optometristas?**

Creo que tiene varias funciones, todo lo referente a la regulación

del ejercicio de la profesión, para que esta se lleve a cabo correctamente. Por otra parte, aporta un apoyo formativo al colegiado, un respaldo jurídico y legal, la búsqueda y defensa de los intereses y del bien común para el colectivo profesional.

**El Colegio firmó hace varios años un convenio con la Consellería de Sanidade y el Servicio Galego de Saúde ¿Cómo valoras este convenio?**

Considero que es beneficioso para todas las partes y sobre todo para la población. Este convenio



logra un mayor reconocimiento de la profesión y de la labor que desempeñamos los optometristas.

# Protección de datos

Se suscitan con frecuencia dudas en relación a los derechos de los usuarios y las obligaciones de los responsables de los ficheros. Una duda bastante generalizada es el acceso que tienen vuestros clientes a su historia clínica, a su ficha, y la Ley 41/2002, de 14 de noviembre, básica reguladora de la autonomía del paciente y de derechos y obligaciones en materia de información y documentación clínica, regula el contenido mínimo de la historia clínica de cada paciente de la siguiente manera:

Artículo 18. Derechos de acceso a la historia clínica.

1. El paciente tiene el derecho de acceso, con las reservas señaladas en el apartado 3 de este artículo, a la documentación de la historia clínica y a obtener copia de los datos que figuran en ella. Los centros sanitarios regularán el procedimiento que garantice la observancia de estos derechos.

2. El derecho de acceso del paciente a la historia clínica puede ejercerse también por representación debidamente acreditada.

3. El derecho al acceso del paciente a la documentación de la historia clínica no puede ejercerse en perjuicio del derecho de terceras personas a la confidencialidad de los datos que constan en ella recogidos en interés terapéutico del paciente, ni en perjuicio del derecho de los profesiona-

les participantes en su elaboración, los cuales pueden oponer al derecho de acceso la reserva de sus anotaciones subjetivas.

El titular de los datos puede ejercitar su derecho de cancelación o rectificación de sus datos personales mediante escrito dirigido al responsable del fichero, este ejercicio es personalísimo, lo que significa que el titular de los datos personalmente deberá dirigirse a dicha entidad, salvo poder expreso y por escrito del titular de los datos y fotocopia de los dos DNI (del titular de los datos y su representante), no es necesario que dicha representación sea notarial, utilizando cualquier medio que permita acreditar el envío y la recogida de su solicitud (fax, burofax, correo ordinario, certificado o no, e-mail...), para el ejercicio de sus derechos, acompañando copia de su D.N.I. Puede sustituirse la presentación del documento de identidad por el uso de la firma electrónica identificativa.



En el caso de datos de menores, pueden ejercitar el derecho en su nombre, los padres, tutores o representantes legales, aportando documentos de la filiación.

El usuario si en el plazo de 10 días hábiles no recibe contestación o esta es insatisfactoria, puede reclamar ante la Agencia Española de Protección de Datos, acompañando la documentación acreditativa de haber solicitado la cancelación de datos ante la entidad que se trate.

La cancelación de datos no debe confundirse con la solicitud de baja de un servicio previamente contratado o con la devolución de copias de documentos o contratos o con la supresión de comentarios en foros, que no es materia de protección de datos.

Cuando cesa la finalidad o cuando motivada y justificadamente se solicita por el afectado hay que proceder a cancelar los datos. La cancelación se da en dos etapas, la primera de las cuales es el bloqueo:

La cancelación: Procedimiento en virtud del cual el responsable cesa en el uso de los datos. La cancelación implicará el bloqueo de los datos, consistente en la identificación y reserva de los mismos con el fin de impedir su tratamiento excepto para su puesta a disposición de las Administraciones



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

públicas, Jueces y Tribunales, para la atención de las posibles responsabilidades nacidas del tratamiento y sólo durante el plazo de prescripción de dichas responsabilidades. Transcurrido ese plazo deberá procederse a la supresión de los datos. (art. 5.b). Ello obliga a disponer de procedimientos de cancelación que contemplen el periodo de bloqueo.

Normativa: Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, y el Reglamento de desarrollo de la Ley Orgánica de protección de datos, aprobado por Real Decreto 1720/2007, de 21 de diciembre.

Por último deciros que ante cualquier duda al respecto podéis contactar con la Agencia Española de Protección de Datos, donde os darán información y atenderán vuestras consultas  
**www.agpd.es**  
**Telf. 901 100 09 99**  
**91 266 35 17**

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



# Visión y alimentación

**Carmen Reija López**  
Coleg. 5.617

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

**A**unque somos partidarios de desterrar tópicos, hay frases cuyo alcance no podemos obviar: ¿Quién no ha escuchado que las zanahorias son muy buenas para la vista? Y, además, es cierto. No las zanahorias, sino sus componentes nutricionales que resultan muy adecuados para mantener la salud visual.

Científicamente se ha demostrado la existencia de los denominados radicales libres. Cuando se producen en exceso es imposible neutralizarlos eficazmente y su actividad provoca envejecimiento y muerte celular, afectando directamente a nuestra salud ocular. Algunos factores influyen en la aparición de un exceso de radicales libres. Podemos señalar:

- Consumo excesivo de alcohol y tabaco.
- Dieta con alto contenido en grasa.
- Nutrición desequilibrada.
- Exceso de radiación solar.
- Ejercicio muy intenso (deportistas profesionales) y sedentarismo.

Para reducir los radicales libres, debemos limitar esos factores de riesgo: dejar de fumar, hacer deporte moderado, protegernos de las radiaciones solares incontroladas, evitar el alcohol, etc.

A nivel dietético sería recomendable consumir alimentos ricos en antioxidantes con capacidad de protección frente a los radicales libres. Algunas asociaciones de ciencia y tecnología de los alimentos indican cuáles son los alimentos más ricos en antioxidantes:

- Aguacates, con elevado contenido en vitamina E tiene varias funciones importantes y previene la oxidación de las sustancias oleosas que protegen las células.
- Los frutos denominados bayas (moras, fresas, etc.) son ricas en betacarotenos y otros antioxidantes como las antocia-

ninas. También contienen una elevada proporción de vitamina C.

- Melocotón, rico en provitamina A, otras vitaminas y minerales. Se recomienda consumirlos a personas con sequedad, picor o irritación conjuntival, pérdida de agudeza visual, ceguera nocturna, etc.
- El brócoli o brécol contiene vitamina E, C, betacarotenos y otros compuestos fitoquímicos de gran poder antioxidante.
- Las coles verdes (repollo, coles de Bruselas...) del grupo de las crucíferas contienen vitamina C, betacarotenos y compuestos ricos en azufre.
- Las zanahorias son muy ricas en betacarotenos y provitamina A indispensables para la retina y que favorecen la visión nocturna. Es un perfecto antioxidante y protege nuestra piel de los rayos solares.
- Los cítricos presentan una elevada proporción de vitamina C.
- Las uvas contienen muchos antioxidantes (taninos, antocianos, flavonoides, etc.). El resveratrol es uno de los más potentes porque activa enzimas que actúan a este nivel y además se le reconocen propiedades cardioprotectoras.
- Las espinacas contienen luteína y zeaxantina (de especial interés para la protección de la retina) que previenen la pérdida de agudeza visual y la degeneración macular.
- El tomate contiene una elevada proporción de licopeno, un buen antioxidante. Se cree que la mejor forma de asimilación es frito porque con el calor y el componente graso se favorece su asimilación.



Puedes conseguir estos nutrientes realizando un menú adecuado; consulta a un especialista en dietética y nutrición para adaptarlo a tus necesidades. Una buena opción es preparar un zumo con 2 zanahorias, 1 tomate y 1 naranja. Constituyen una combinación perfecta. Lo adecuado es tomarse uno al día.

Para prevenir enfermedades oculares relacionadas con la edad como la DMAE, síndrome de ojo seco, cataratas, visión nocturna, pérdida de agudeza, etc. debemos incluir en nuestra dieta:

- Verduras de hoja verde (espinacas, coles, lechuga, etc.) con carotenoides que protegen la retina.
- Pescado (sardina, salmón, caballa, atún, etc.), con ácidos omega 3.
- Brócoli, con carotenoides y vitamina C.
- Gérmen de trigo, fuente de vitamina E que protege los ojos de la acción de los radicales libres, evitando la oxidación celular.
- Frutos secos (almendras, avellanas, pipas de girasol, etc.) son fuente de vitamina E.
- Legumbres (garbanzos, lentejas, etc.) son fuente de zinc que libera vitamina A.

Evita los suplementos vitamínicos porque no se pueden usar libremente. Debes consultar al especialista y no automedicarte. Es imprescindible la prescripción y control del médico. Acude a tu establecimiento de óptica o a tu farmacia si tienes alguna duda; allí te indicarán lo que más te conviene y te derivarán al especialista más adecuado en cada circunstancia.

**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**