Optometría Información
40
Noviembre 14
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

Un 4,13 % de la población gallega tiene problemas para ver en tres dimensiones

El Colegio de Ópticos-Optometristas celebró el Día Mundial de la Optometría, dedicado este año a la visión en 3D

El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia celebró el pasado 14 de octubre el Día Mundial de la Optometría, dedicado este año a la visión estereoscópica o en 3D. El presidente del Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia, Eduardo Eiroa, y la secretaria de la entidad, Esther Amaro, presentaron la efeméride en un estand informativo situado en el centro de Vigo, en la intersección de las calles Príncipe con Velázquez Moreno. Estuvieron acompañados en este acto por la jefa Territorial de la Consellería de Sanidade en Pontevedra, Ángeles Feijóo-Montenegro; el alcalde de Vigo, Abel Caballero; y la concejala de Sanidade, María Jesús Lago. Los reprensentantes colegiales se reuniron para celebrar una jornada en la que se repartió información a todas las personas que se acercaron a la carpa.

El Día Mundial de la Optometría es una efeméride que celebran cada año los profesionales con el objetivo de sensibilizar a la sociedad y difundir la labor del óptico-optometrista como primer agente sanitario primario en materia de salud visual. Este año se han hecho exámenes sobre la visión estereoscópica durante toda la semana (13-19 de octubre) en las 608 ópticas gallegas.

El presidente de la entidad explica que la visión estereoscópica permite percibir un espacio en tres dimensiones y

Continúa en la página 4 ➜

Suplemento de la revista Gaceta de Optometría y Óptica Oftálmica nº 497 - noviembre 2014

Director
Eduardo Eiroa

Director Editorial
Ángel Salmador Martín

Coordinación editorial
José M. Váldes

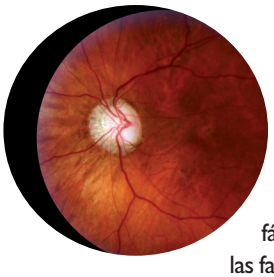
Colabora en este número
Eva Fernández
(Vía Láctea Comunicación)

VI Delegación Regional del CNOO
Pza. Salvador García Bodaño, 2 - 1ºA
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



La falta del fármaco del glaucoma pone en jaque a los enfermos

La Voz de Galicia (12/06/14)

El Sergas recurre a un procedimiento especial de importación de medicinas

Los pacientes de glaucoma atraviesan una situación muy complicada porque las farmacias no venden el único medicamento que controla la presión intraocular. El laboratorio Chiesi, fabricante del *Edemox*, no lo distribuye por «un problema en el suministro del principio activo utilizado en su producción», según una carta remitida a los pacientes. El fármaco no llega a las farmacias y no hay ninguna alternativa en el mercado.

El proceso del Servizo Galego de Saúde (Sergas) consiste en que el paciente vaya al médico de cabecera y este le prescriba el medicamento en receta de papel con un informe que justifica la necesidad del fármaco. El paciente entonces tiene que desplazarse a la Delegación Territorial de Sanidad para obtener la medicina a través del procedimiento de gestión de medicamentos extranjeros «y se lo dan sin ningún problema». El desabastecimiento en España se oficializó el 3 de abril con una alerta de la Agencia Española del Medicamento, pero algunas oficinas aún tenían stock. Ahora ya no queda y, según fuentes sanitarias, no lo habrá en todo el mes. «Llama la atención que en otros países como Francia y Portugal sí lo tengan», dice Toñi Bastero, presidenta de la Asociación Gallega de Glaucoma. Hay farmacias que se han lanzado a producir medicamentos para paliar este desabastecimiento. La que más ha hecho es la farmacia Sáez, de A Coruña. Su dueño, Ramón Sáez, explica que «es habitual recurrir a la formulación magistral: elaboramos una composición similar a partir del principio activo». Siempre se hace en dosis personalizadas para cada persona, pero con receta médica. Y solo se envía a farmacias, nunca a pacientes.

Demuestran que es posible medir el cansancio del médico tras una guardia por el movimiento de ojos

La Voz de Galicia (19/07/14)

El estudio pretende aclarar cuánto influye la fatiga en los errores sanitarios

Un equipo internacional de científicos, entre los que se encuentran investigadores de la Universidad de Granada, ha demostrado, por primera vez en el mundo, que es posible detectar de manera objetiva el cansancio que tienen los médicos residentes después de una guardia a través de los movimientos de sus ojos.

Según ha explicado la UGR, en su trabajo se revela que la velocidad de los movimientos sacádicos es un excelente índice para medir de forma objetiva el cansancio de estos profesionales. En un artículo publicado en *Annals of Surgery,* los científicos llevaron a cabo la evaluación de los médicos residentes del Servicio de Traumatología del St. Joseph's Hospital and Medical Center de Phoenix (Estados Unidos) antes y después del llamado «call-day» (día de guardia en el que permanecen 24 horas de trabajo sin dormir).

Los resultados demostraron que después de tantas horas de trabajo, la velocidad de los movimientos sacádicos efectivamente disminuyó y, además, aumentó su percepción subjetiva de fatiga. Sin embargo, en las pruebas simuladas de laparoscopia, después de la guardia, la ejecución no se vio perjudicada de manera significativa por el cansancio. Es decir el tiempo previo de trabajo no tuvo un impacto negativo sobre la práctica quirúrgica.

Una ciega vuelve a ver gracias a un microchip

El Correo Gallego (18/06/14)

Una mujer ciega es la primera mujer ciega española que ha recuperado parte de la visión gracias a la implantación de un microchip. Aurora, natural de Sevilla, de 42 años, ciega desde los 13 años por una retinosis pigmentaria y madre de dos hijas, se convirtió en la primera invidente de España a la que han implantado, con éxito, un chip de visión artificial *Argus II*, informó ayer la clínica oftalmológica Barraquer de Barcelona.

Según el centro oftalmológico, el posoperatorio ha cursado con normalidad hasta este jueves, cuando han conectado el chip intraocular con el dispositivo externo de *Argus II* y la mujer ha comprobado por primera vez que había recuperado parte de su visión.

El chip implantado va conectado a un equipo que dispone de una cámara de vídeo en miniatura ubicada en las gafas de la paciente y que capta las imágenes de la vida real, y a través de impulsos eléctricos se estimula directamente la retina interna (…).

Editorial

Eduardo Eiroa

Presidente del Colegio
de Ópticos-Optometristas
de Galicia

El segundo martes del mes de octubre, como es tradición, hemos celebrado el Día de la Optometría. Durante los primeros años de celebración de este evento, los actos centrales del mismo se llevaban a cabo en el salón de actos de la entonces Escuela Universitaria de Óptica y Optometría en la Universidad de Santiago de Compostela, tratando de esta forma que el acto tuviera un marcado acento académico, porque en esos momentos eso era conveniente para la profesión y para la Escuela Universitaria.

Posteriormente se decidió acercar más el acontecimiento a la gente instalando una carpa en la calle para que los ciudadanos pudieran, de forma directa, recibir información de los compañeros Ópticos-Optometristas sobre salud visual, concretamente sobre el tema relacionado con la misma, elegido para ese año. La primera ciudad en la que se instaló la carpa fue Santiago, a continuación La Coruña y este año ha sido en Vigo.

Siempre hemos tenido una gran respuesta por parte del ciudadano de a pie, lo que demuestra un gran interés y curiosidad por los problemas de la visión, pero la intención no es solo llegar a las personas que se acerquen a la carpa sino también a toda la población gallega. Con esa finalidad, se convoca a todos los Ópticos-Optometristas de Galicia para que participen con su colaboración profesional, durante toda la semana en las jornadas de "puertas abiertas", también a las autoridades municipales de la localidad, a las administraciones sanitarias y por supuesto a los medios de comunicación.

Todo esto genera múltiples entrevistas en radio y tv locales y autonómica, y publicaciones en prensa. Toda la divulgación mediática que se genera aparece reflejada en la "sala de prensa" que se cuelga en nuestra página web www.opticosoptometristasdegalicia.org, en donde el Óptico-Optometrista responde a las preguntas de los periodistas sobre los problemas de la visión y sobre su actividad profesional, consiguiendo con ello una divulgación del evento y de nuestra profesión muy significativa, con la intención de conseguir cada vez un mayor reconocimiento social.

Viene de la página 1

Un 4,13% de la población gallega tiene problemas para ver en tres dimensiones

determinar con gran precisión la posición de los objetos en el espacio. "La visión en tres dimensiones es posible dada la posición frontal de los ojos. El cerebro forma una imagen en tres dimensiones fusionando las percepciones de cada ojo, que son ligeramente diferentes. Se necesita una buena visión y una coordinación correcta en ambos ojos" –señala–. Pero los ópticos-optometristas aseguran que el 4,13 % de la población gallega tiene problemas de visión binocular (que los dos ojos vean a la vez y de forma coordinada) y, por lo tanto, dificultades para obtener una buena visión estereoscópica sobre todo a distancias cortas. La visión estereoscópica permite percibir un espacio en tres dimensiones y determinar con gran precisión la posición de los objetos en el espacio. Es posible dada la posición frontal de los ojos ya que el cerebro forma una imagen en tres dimensiones fusionando las percepciones de cada ojo, que son ligeramente diferentes. Se necesita una buena visión y una coordinación correcta en ambos ojos.

Eduardo Eiroa agradeció la colaboración de la Consellería de Sanidade y del Concello de Vigo en la organización y difusión del evento. Explicó que la visión en tres dimensiones permite ver los objetos "con relieve, facilita medir las distancias e incluso evitar tropiezos y calcular saltos". Para comprobar la falta de visión en 3D el paciente debe realizar, según indicó el presidente, una sencilla prueba conocida como el test de la mosca. "Para analizar en profundidad la visión estereoscópica de un paciente es preciso hacer un examen específico y en detalle en los establecimientos de óptica. En ocasiones, la persona no conoce el problema porque está acostumbrada a ver en dos dimensiones", –indicó–.

Ángeles Feijóo-Montenegro animó a los ciudadanos vigueses a informarse sobre su visión en 3D en el stand del colegio profesional y a lo largo de toda la semana en las ópticas gallegas.

Uno de cada cuatro niños tiene problemas visuales, presentes en el 80 por ciento del fracaso escolar

Los ópticos-optometristas gallegos recomiendan una revisión anual para detectar problemas en la visión de niños mayores de seis años

Con la "vuelta al cole", los niños deben adecuarse a la rutina de clases, deporte, actividades extraescolares y los deberes diarios. En muchos casos, las malas notas o el desinterés por las asignaturas no son consecuencia de la apatía de los estudiantes, sino de algún defecto visual que les impide seguir el ritmo de las clases, atender a las explicaciones de la pizarra, leer con rapidez y comprensión y estudiar cómodamente, con el consiguiente lastre para su aprendizaje.

El presidente del Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia, Eduardo Eiroa, indica que la mayoría de los padres desconoce que en un 80% de los casos de fracaso escolar exiten problemas en el sistema visual. De hecho, se calcula que el 25% de los escolares tiene problemas visuales como miopía, hipermetropía, ojo vago, astigmatismo o estrabismo.

Hay pruebas (test de lectura) para comprobar el buen funcionamiento de los movimientos oculares. Se ha comprobado que aquellos estudiantes que obtienen peores resultados en estas pruebas son los que tienen más molestias oculares y que presentan un mal rendimiento académico, a pesar de tener una buena agudeza visual y no necesitar corrección óptica.

Los ópticos-optometristas dicen que durante la lectura no sólo es importante tener una buena agudeza visual, el "movimiento coordinado" de los ojos es fundamental para poder realizar esta actividad de una forma cómoda y eficaz. "Cuando leemos, nuestros ojos no se mueven de forma continua, sino que lo

El Colegio de Ópticos-Optometristas celebró un curso sobre glaucoma, retinopatía diabética y la degeneración macular asociada a la edad en Santiago

El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia celebró en octubre tres sesiones de un curso sobre el "Manejo optométrico de la patología del segmento posterior" en la sede colegial de Santiago, impartido por la óptico-optometrista Noemí Güemes, doctora en Optometría por la Universidad de NECO en Boston.

La profesional explicó las patologías más frecuentes que afectan al segmento posterior del ojo. La experta advirtió de que este tipo de enfermedades son una de las principales causas de pérdida de visión irreversible en el mundo.

La óptico-optometrista Noemí Güemes advierte que las enfermedades en el segmento posterior del ojo son una de las principales causas de pérdida de visión irreversible en el mundo

Por ello, considera "fundamental y muy relevante que los profesionales conozcan a fondo su estudio y sepan cómo actuar ante los pacientes que sufren alguna de estas patologías".

Las más habituales son el glaucoma, la retinopatía diabética o la degeneración macular asociada a la edad. Esta última es la causa más frecuente de pérdida de visión en España en mayores de 65 años. En cuanto al glaucoma, actualmente lo padecen más de un millón de personas en España y cerca de un 50 por ciento de los casos están sin diagnosticar.

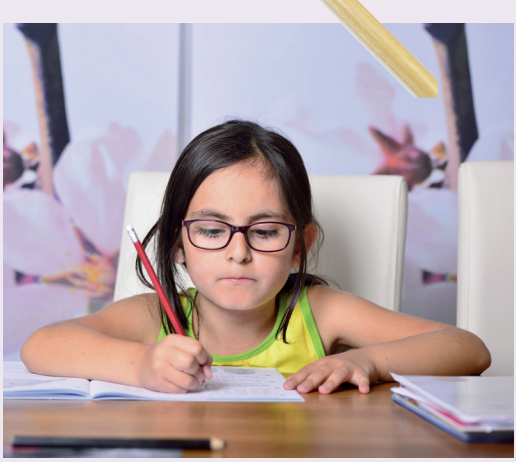
Este curso, que forma parte del programa formativo del Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia, está subvencionado al 50 por ciento para los colegiados que hayan terminado la carrera dentro de los últimos cinco años académicos anteriores a la fecha de realización del curso, con el fin de ayudar a su formación continua. En total, aproximadamente cien colegiados de toda Galicia asistieron a estos cursos.

hacen a saltos, de 5 a 7 por cada línea, y se detienen en una zona del texto durante unos 250 milisegundos antes de pasar a la siguiente" –destaca Eiroa–.

La garantía de los exámenes visuales

Los niños pocas veces se quejan de los problemas de visión y resulta complicado detectarlos. Por ello, los ópticos-optometristas gallegos recuerdan que es necesario llevar a cabo revisiones visuales y evaluar la capacidad de comprensión. "Lo más recomendable es acudir a la consulta del óptico-optometrista al menos una vez al año, y más ahora al comienzo del curso escolar" –destaca Eiroa–.

Además de esa necesaria revisión anual, los padres y profesores deben estar atentos a una serie de síntomas que suelen señalar la existencia de problemas visuales en los más pequeños. Son fruncir el ceño, entrecerrar los ojos, irritación, dolores de cabeza, tropezar con facilidad, torcer un ojo, cometer errores al copiar palabras o números de la pizarra, acercarse demasiado para leer un libro o manejar el ordenador o la tablet, baja comprensión de la lectura o fotofobia (exceso de sensibilidad a la luz). Si se observa en el niño alguno de estos síntomas, se debe acudir a la consulta del óptico-optometrista para someterse a un examen visual completo, ya que la identificación temprana de los problemas de visión puede resultar crucial para un correcto tratamiento.



Entrevista

Rosa Calo Santiago

"Nuestra labor es que el colegiado sea consciente de que realmente el colegio somos todos"

La óptico-optometrista Rosa Calo Santiago (nº colegiada 15.783) se ha convertido hace unos meses en la nueva delegada en A Coruña del Colegio de Ópticos-Optometristas. Con energía y esfuerzo afronta su nueva etapa al frente de la provincia, con la ilusión de unir al colectivo y ganar reconocimiento social.

¿Cómo afronta su nueva labor como delegada del Colegio en la provincia de A Coruña?

Con muchas ganas de poder apoyar y ayudar al Colegio a que nuestra profesión crezca y unirnos para que nuestro colectivo cobre fuerza y reconocimiento ante la sociedad.

¿Qué cree que se necesita potenciar más en esta provincia?

Pienso que principalmente se debe lograr más unión entre todos los colegiados y que participen de forma más activa en el Colegio. Entre todos debemos encaminar nuestra profesión en la línea más adecuada. Intentaré que los colegiados de esta provincia perciban el Colegio como algo cercano del que forman parte y de que todos somos necesarios.

¿Cómo valora la función del Colegio? ¿Cree que deberían participar más activamente los colegiados?

El trabajo que hace el Colegio es muy duro y a veces poco reconocido. Todos los miembros que representan esta VI delegación (próxima a convertirse en Colegio Oficial de Ópticos-Optometristas de Galicia) son personas que tienen sus propios trabajos y hacen un esfuerzo muy arduo para lograr que nuestra profesión sea reconocida. Cabe citar el convenio que en nuestra comunidad se ha firmado con el Sergas y que ha contribuido a cambiar la perspectiva de muchas personas con respecto al trabajo que realizamos. Por otro lado esto ha ayudado a un mayor reconocimiento de nuestra profesión que, como no debe ser de otra manera, debemos potenciar y mejorar, así como conseguir más compentecias para nuestra labor diaria de perfil sanitario.

Con respecto a la participación de los colegiados se está trabajando para que participen de forma más activa en el Colegio. Nuestra labor es que el colegiado sea consciente de que realmente "el Colegio somos todos" y que su aportación sea mayor, porque es muy importante saber que carencias se tienen y qué demanda el colegiado para que seamos más activos y eficaces en las soluciones. Sin duda la unión hace la fuerza.

¿Qué es lo que cambiaría de la profesión? ¿Cómo ve el futuro de la misma?

La imagen más simple que se había tenido del Óptico-Optometrista era el de un simple vendedor de gafas, que las últimas campañas agresivas de ventas no ha ayudado a mejorar esa imagen. No cabe duda que sólo depende de nosotros demostrarle a la la población que somos profesionales de atención primaria encargados de velar por la salud visual, por lo que se debe hacer más hincapié en nuestra labor en gabinete y profesional, ya que eso es lo que nos diferenciará y dirigirá el futuro de nuestra profesión.

Ahora mismo, aunque el momento este resultando duro para todos, creo que nuestro futuro pasa por profesionalizarnos cada vez más.

¿Cuáles son sus objetivos, a corto plazo en su nuevo puesto?

Intentar que el colectivo no se sienta solo y hacerlo más participe. Hacer llegar a los colegiados el trabajo que si se está haciendo a traves del Colegio y que muchas veces se desconoce para aumentar la cooperación entre los colegiados. Y sobre todo ayudar e intentar solventar cualquier duda que el colegiado pueda necesitar dentro de mis posibilidades.

Gabinete Jurídico del Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia

Registro de Profesionales Sanitarios

El pasado 25 de julio se aprobaba el Real Decreto que regula el Registro Estatal de Profesionales Sanitarios, y se publicaba en el BOE del 14 de agosto de 2014 (Real Decreto 640/2014, de 25 de julio). Estando prevista su puesta en marcha para el próximo año 2015. El registro estará adscrito a la Dirección General de Ordenación Profesional del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

La novedad es que la creación de este registro, que se implantará únicamente en soporte digital, no solo lleva como finalidad planificar las necesidades de profesionales sanitarios titulados y coordinar las políticas de Recursos Humanos en la sanidad pública sino que también es una forma de garantizar mayor información al paciente además de mejorar la calidad y la seguridad de su atención.

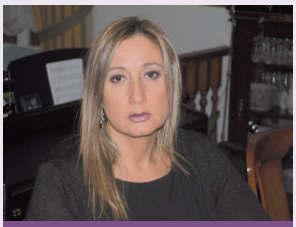
El anterior Real Decreto Ley 16/2012, de 20 de abril, establecía una regulación mínima y hasta la fecha no es posible disponer de datos exactos y fiables; sin embargo con este Real Decreto el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad prevé que se incorporarán al Registro cerca de un millón de profesionales sanitarios (entre médicos, farmacéuticos, dentistas, veterinarios, enfermeros, fisioterapeutas, podólogos, **ópticos -15.000 aproximadamente-,** resto de profesiones sanitarias tituladas y profesionales del área de la sanidad), contando con 20 datos de los profesionales sanitarios.

Siendo públicos, de estos datos el nombre, la titulación, la especialidad, el lugar de ejercicio, la categoría y función y los diplomas de acreditación y de acreditación avanzada si los hubiere.

Dichos datos se irán incorporando accediendo a los registros oficiales de la Administración Estatal (Ministerios…), Autonómica (Las Consejerías…) y Local, también de las corporaciones profesionales sanitarias (Consejos y Colegios profesionales…), las Mutuas, Servicios de prevención de riesgos laborales, centros sanitarios privados y entidades de seguros, Juzgados y tribunales (que informan de la suspensión o inhabilitación para el ejercicio profesional), etcétera, que **serán quienes tendrán la obligación de remitir dichos datos** en el plazo máximo de siete días desde que los anoten (también las modificaciones de los datos que se vayan produciendo), **y no los profesionales sanitarios,** quienes, no obstante, podrán comunicar directamente los datos para que se proceda a su incorporación en el registro.

Datos del profesional sanitario:

- Número de incorporación al registro.
- Nombre y apellidos.
- DNI o Tarjeta de Identidad del extranjero (TIE).
- Fecha de nacimiento, Sexo, Nacionalidad.
- Medio preferente o lugar a efectos de comunicaciones.
- Titulación.
- Especialidad.
- Diploma en Áreas de Capacitación Específica.
- Diploma de Acreditación y Diploma de Acreditación Avanzada.
- Situación profesional.
- Lugar de ejercicio.
- Categoría profesional.
- Función.
- Desarrollo profesional.
- Colegiación.
- Cobertura de responsabilidad civil en cada ámbito de ejercicio profesional.
- Suspensión o inhabilitación para el ejercicio profesional.



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

La incorporación se comunicará al profesional titular de los datos, indicándole que podrá ejercer el derecho de acceso, rectificación, cancelación y oposición de conformidad con lo previsto en la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos.

Indudablemente contará con las medidas de seguridad necesarias correspondientes al Esquema Nacional de Seguridad en el ámbito de la Administración Electrónica, de forma que, entre otras medidas, para poder acceder al registro, excepto en la parte que tiene carácter público, será necesario utilizar mecanismos de identificación y autenticación .

La incorporación de un profesional al registro no es obligatoria ni necesaria para ejercer una profesión sanitaria, pudiendo los profesionales acceder a sus datos y ejercer sus derechos de rectificación, cancelación y modificación en cualquier momento, tal y como os he expuesto.

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

eva@vialactea.es

Cuerpos extraños

Carmen Reija López
Coleg. 5.617
http://misconsejosparatusalud.blogspot.com.es

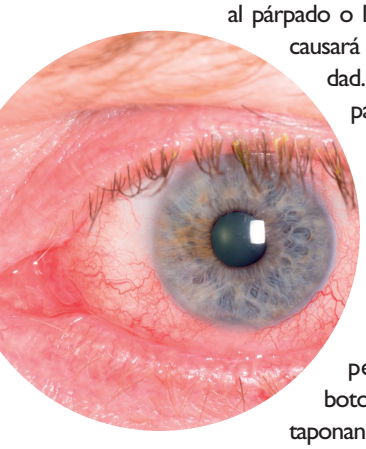
Un cuerpo extraño es cualquier objeto, ya sea macro o microscópico, que se introduce en el organismo por alguno de sus orificios naturales: ojos, nariz, orejas o boca, impidiendo su normal funcionamiento. Ocurre sobre todo en niños, pero tampoco es infrecuente en adultos.

Cuando son superficiales, puede resultar sencillo extraerlos sin provocar daños, pero el tema se complica cuando están incrustados o afectan a una zona sensible y/o peligrosa, siendo imprescindible acudir a urgencias.

Varias sustancias se incluyen en este grupo y, según la zona de penetración, provocarán diferentes síntomas:

En el oído pueden penetrar pequeños objetos de plástico, legumbres o insectos. Los primeros provocan incomodidad por la presión ejercida en el conducto auditivo y una cierta pérdida de audición. Si se trata de un insecto vivo, lo normal es percibir su movimiento en el interior del oído, un cierto zumbido, disminución de la audición y dolor.

En el ojo pueden producirse varias situaciones: el objeto puede quedar pegado al párpado o llegar a la córnea, donde causará heridas de distinta gravedad. Se trata normalmente de partículas de arena, polvo, fibras de la ropa... Los síntomas son dolor, lagrimeo intenso, ardor, molestias con la luz, etc.



En la nariz pueden introducirse objetos de pequeño tamaño como botones o semillas que si sólo taponan uno de los orificios nasales pueden pasar desapercibidos porque la función respiratoria se mantiene. En casos graves, se presenta dificultad para respirar, dolor e inflamación de la mucosa.

En la boca suelen ser trocitos de huesos o espinas que quedan alojados en el fondo de la cavidad oral y producen dolor al tragar.

En la piel, objetos como astillas de madera o metal, puntas o clavos, piedras tras una caída... pueden causar dolor, enrojecimiento y picor, debiendo ser extraídos para evitar complicaciones.

Según la zona afectada, hay una serie de pautas a seguir:

1.- Si se introduce un pequeño objeto en el oído, se recomienda inclinar la cabeza situándolo hacia abajo y moverla suavemente para lograr que el cuerpo extraño caiga por acción de la gravedad. Aunque lo observemos directamente en el oído externo, no debemos introducir nada (jamás un bastoncillo) porque podemos provocar que se lesione el tímpano.

2.- En la nariz se procederá de manera similar. No utilizar ningún instrumento ni inhalar con fuerza para evitar su ascenso. Lo recomendable es respirar por la boca y sonarse suavemente tapando la fosa nasal libre para expulsarlo.

3.- Si penetra un insecto en el oído se debe colocar la cabeza dejando el oído afectado hacia arriba, adicionar unas gotas de aceite templado para matarlo y girar la cabeza en sentido contrario para que caigan ambos sin ejercer presión. Si la sensación de dolor u obstrucción persiste, debemos acudir al médico.

4.- Si se trata del ojo y el cuerpo extraño es pequeño, los propios mecanismos oculares se encargarán de su expulsión. El lagrimeo, el parpadeo o los movimientos, siempre sin frotar la zona, son capaces de desalojar pequeñas arenas. Cuando se halle en la parte orbital externa, se extraerá con el borde de un pañuelo limpio. Si no es suficiente, puede hacerse un lavado ocular inclinando la cabeza hacia un lado y derramando agua o suero fisiológico con una jeringa desde el ángulo interno del ojo hacia el externo para arrastrar las partículas adheridas. Nunca intentemos extraer un objeto clavado, pues podríamos aumentar las lesiones.

5.- Si se produce en la boca, debemos intentar arrastrarlo con un alimento espeso como la miga de pan. Si así no se expulsa, se intentará extraer con una pinza esterilizada, realizando a continuación gargarismos con antisépticos.

Si lo que afecta a la mucosa ocular y/u oral es un líquido corrosivo como la lejía, lavaremos la zona con agua tibia rápidamente y después acudiremos a un centro médico con el agente lesivo.

6.- Si es tragado llegará al aparato digestivo, siendo eliminado por la motilidad intestinal, salvo si queda bloqueado en el esófago o en el intestino produciendo un cuadro de obstrucción intestinal. Cuando se queda alojado en el esófago produce dolor interno, tos, sofocos, etc., y debe ser eliminado a nivel hospitalario.

7.- Si queda alojado en la tráquea o en los bronquios puede producir asfixia, por lo que su eliminación es apremiante. Se debe aplicar la maniobra de Heimlich, que provoca un acceso de tos capaz de expulsarlo. En caso de duda, acudir al centro de salud porque algún fragmento puede haber sido aspirado.

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.