FARO DE VIGO
DOMINGO, 20 DE MARZO DE 2016

De noche, la calidad visual se reduce considerablemente; los objetos se presentan poco nítidos o borrosos y las luces pueden deslumbrarnos. Es lo que los expertos denominan miopía nocturna, un problema universal en el ojo humano que, sumado a defectos como la miopía o la hipermetropía sin corregir o corregidos inadecuadamente, puede ser muy peligroso para la conducción. Para evitar sustos esta Semana Santa, los ópticos gallegos recomiendan hacer una puesta a punto a la visión.

Una buena vista al volante

Los ópticos gallegos señalan que de noche aparece la miopía nocturna, un problema universal en el ojo humano, que sumado a otros defectos puede ser muy peligrosa

ÁGATHA DE SANTOS ■ Vigo

El noventa por ciento de la información que recibimos cuando conducimos es a través de la vista, de ahí que las condiciones visuales sean determinantes para un buen rendimiento al volante, especialmente en condiciones de escasa visibilidad. A pesar de esta estrecha relación entre calidad de la visión y la seguridad en carretera, hay estudios que apuntan que el 25% de los españoles entre 18 y 30 años nunca se ha sometido a un examen visual. Lo recomendable, sin embargo, es que se realicen cada año durante la infancia y la adolescencia, cada dos entre los 20 y los 45 o 50 años, y a partir de esa edad, de nuevo anualmente. "Aunque si queremos viajar con todas las garantías no estaría de más realizarnos una revisión antes de salir de viaje, al igual que hacemos la puesta a punto a nuestro coche", recomienda el presidente del Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia, Eduardo Eiroa.

Aprovechando la operación salida de Semana Santa, el colegio gallego insiste en la importancia de examinarse la vista antes de ponerse al volante para evitar desagradables sorpresas y recuerda que la revisión oftalmológica se puede realizar de una forma rápida y sencilla en las ópticas gallegas adheridas al convenio "Ollo cos ollos", puesto en marcha por el colegio profesional en colaboración con la Consellería de Sanidade y el Servizo Galego de Saúde.

Eiroa recuerda que muchas personas prefieren viajar en horario nocturno para los desplazamientos largos o simplemente la noche les sorprende al volante. Y en condiciones de baja o mala visibilidad es donde los posibles defectos sin corregir o corregidos inadecuadamente pueden jugarnos una mala pasada. "La agudeza visual en visión nocturna se reduce a un 70 por ciento, mientras que el sentido de la profundidad es siete veces menos eficaz por la noche que durante el día", indica el presidente del Colegio, Eduardo Eiroa. Esta reducción en la calidad visual se debe, explica, a que desde un punto de vista evolutivo, los ojos todavía no están adaptados para la visión nocturna.

"En condiciones de poca luz , como por la noche o con la niebla o la lluvia, se puede sufrir visión borrosa, deslumbramiento y otra serie de problemas visuales", explica.

Es lo que se conoce como "miopía nocturna", un fenómeno que se da de manera universal en el ojo humano y que aumenta los problemas de percepción y reduce la capacidad visual para ver bien a media y larga distancia. Otra complicación asociada es que se pierde sensibilidad al contraste, algo que dificulta distinguir figuras sobre un fondo poco iluminado, como peatones, señales o animales. En cifras de accidentes, esto se traduce en que casi tres de cada cuatro atropellos se producen por la noche.

Estos problemas se agudizan si se tiene un defecto de visión como miopía o hipermetropía son corregir. "Si tienes una agudeza visual normal y no tienes ningún problema refractivo, de noche vas a ver peor porque la luminosidad es peor, pero te vas a desenvolver bien. Pero por la noche, cualquier defecto de visión se agudiza considerablemente. Tú puedes tener un problema refractivo sin corregir que puede hacerte perder un 15 o un 20% de la agudeza visual por el día, pero te apañas porque las condiciones de visibilidad son buenas. Pero de repente, te encuentras en la carretera de noche y te encuentras con una pérdida de la agudeza visual del 30% con respecto a la visión corregida, y esto se traduce en una situación de gran inseguridad al volante", advierte el oftalmólogo.

FdV

EDUARDO EIROA
■ Pte. Colegio de Ópticos de Galicia

"Por la noche, cualquier defecto de visión se agudiza"

Un estudio del Grupo de Investigación en Visión Aplicada de la Universidad Complutense de Madrid revela que uno de cada tres automovilistas podría ver mejor, aunque lo ignora, mientras que uno de cada veinte ve muy mal y también lo ignora.

Para salir de dudas y garantizar una visión óptima para una conducción óptima, es hacer una puesta a punto, también ocular antes de coger la carretera.

Un vehículo circula de noche.

CONSEJOS

1 Revisiones periódicas
■ No esparar que se caduque el permiso de conducir para revisarse la vista. Lo recomendable, entre los 18 y los 50 años, es examinarse la vista cada dos años si no se tiene alguna alteración o enfermedad visual como glaucoma o cataratas, y cada año a partir de los 50.

2 Si usas gafas
■ Es importante llevar siempre la graduación correcta, los cristales limpios y sin rayaduras, unas gafas de repuesto y revisar la visión cada año. Tener pocas diotrías no significa que no se necesiten gafas para concucir, especialmente de noche.

3 Pequeños trucos
■ La fatiga visual es otro problema que puede aparecer durante la conducción. Aumentar el ritmo de parpadeo, sobre todo si se usan lentillas, la prevé. Evitar las corrientes de aire de las ventanas y no abusar del aire acondicionado también protegen la visión.

Ópticos gallegos se forman en la patología del fondo de ojo, importante causa de la ceguera

La patología del fondo de ojo constituye una de las principales causas de pérdida de visión irreversible. En este punto, Noemí Güemes, doctora en Optometría por la Universidad de Neco (Boston) y profesora de la Universidad Europea de Madrid, considera que el papel del óptico-optometrista, como profesional de atención visual primaria, es fundamental para la detección y evaluación de alteración en el fondo de ojo.

"La evaluación del fondo de ojo clásicamente ha sido, y es, la gran debilidad de muchos ópticos-optometristas, ya sea por falta de formación, de práctica o de seguridad" asegura. La conclusión final, según Güemes, es que los optometristas españoles consideran que la interpretación de los hallazgos del fondo de ojo es una de sus mayores dificultades en el examen visual.

Con el fin de ahondar en la detección y evaluación de alteraciones en el fondo de ojo, el Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia celebra este fin de semana una doble sesión del curso sobre "Evaluación e interpretación del fondo de ojo", que imparte en la sede de la entidad en Santiago (esta profesora de la Universidad Europea de Madrid. Se trata de un curso de formación continuada tipo mixto, que incluye una parte no presencial con tutorías online y otra presencial a la que asistirán 70 ópticos-optometristas.

Este curso pretende proporcionar al optometrista los conocimientos necesarios para evaluar el fondo de ojo, reconocer las lesiones encontradas e interpretarlas en el contexto del paciente.

El Vaticano desclasificará sus archivos sobre la dictadura militar argentina

La mayoría son cartas de personas solicitando conocer el paradero de desaparecidos

EFE ■ México

El Vaticano ha confirmado que abrirá sus archivos clasificados sobre la última dictadura militar argentina (1976-1983), algo que representa un nuevo logro de la lucha realizada por los organismos de Derechos Humanos. El pasado jueves, Estados Unidos anunció la desclasificación de información de Inteligencia sobre la "guerra sucia" lanzada por la dictadura militar en Argentina, de cara a la próxima visita del presidente, Barack Obama, al país sudamericano el día 23 y 24 de marzo.

Ahora, el secretario general de la Conferencia Episcopal Argentina, Carlos Malfa, reveló en una entrevista con la agencia estatal 'Télam' que se "están ordenando" sus archivos sobre la última dictadura militar para desclasificarlos.

"El ordenamiento de los archivos llevará su tiempo porque implica la lectura y clasificación de los documentos. Algunos estaban más ordenados y otros necesitan más atención", aseguró Malfa.

"En general se trata de cartas que se recibían y contestaban solicitando conocer el paradero de detenidos desaparecidos o alguna gestión en ese sentido. También hay recortes de periódicos de la época", explicó el secretario en referencia a los archivos que tanto la Iglesia como el Vaticano ordenan conjuntamente antes de poner a disposición de los interesados. "No podemos dar una fecha, pero se está trabajando en ello", añadió.

Por otra parte, Malfa recordó que durante la Conferencia Episcopal de 2012, la iglesia católica manifestó su disposición y compromiso de estudiar los crímenes ocurridos durante la dictadura, así como colaborar con la justicia.

"Cuando la justicia es demasiado largamente esperada, deja de ser justicia, y agrega dolor y escepticismo", agregó en vísperas del 40 aniversario del golpe militar que se conmemorará en Argentina el próximo jueves. Un día antes, el Papa Francisco saludará durante su audiencia general a Marie-Noelle Erize Tisseau, hermana de Marie-Anne, desaparecida en San Juan el 15 de octubre de 1976, y a Víctor Carvajal, hermano del dirigente comunista Alberto Carvajal, asesinado el 18 de agosto de 1977.

Una buena vista al volante

Los ópticos gallegos advierten de que de noche aparece la miopía nocturna, un problema universal en el ojo humano que, sumado a otros defectos, puede ser muy peligroso

Ágatha de Santos
A CORUÑA

El 90% de la información que recibimos cuando conducimos es a través de la vista, de ahí que las condiciones visuales sean determinantes para un buen rendimiento al volante, especialmente en condiciones de escasa visibilidad. A pesar de esta estrecha relación entre calidad de la visión y la seguridad en carretera, hay estudios que apuntan que el 25% de los españoles entre 18 y 30 años nunca se ha sometido a un examen visual. Lo recomendable, sin embargo, es que se realicen cada año durante la infancia y la adolescencia, cada dos entre los 20 y los 45 o 50 años, y a partir de esa edad, de nuevo anualmente. "Aunque si queremos viajar con todas las garantías no estaría de más realizarnos una revisión antes de salir de viaje, al igual que hacemos la puesta a punto a nuestro coche", recomienda el presidente del Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia, Eduardo Eiroa.

Aprovechando la operación salida de Semana Santa, el colegio gallego insiste en la importancia de examinarse la vista antes de ponerse al volante para evitar desagradables sorpresas y recuerda que la revisión oftalmológica se puede realizar de una forma rápida y sencilla en las ópticas gallegas adheridas al convenio *Ollo cos ollos*, puesto en marcha por el colegio profesional en colaboración con la Consellería de Sanidade y el Servizo Galego de Saúde.

Eiroa recuerda que muchas personas prefieren viajar en horario nocturno para los desplazamientos largos o simplemente la noche les sorprende al volante. Y en condiciones de baja o mala visibilidad es donde los posibles defectos sin corregir o corregidos inadecuadamente pueden jugarnos una mala pasada. "La agudeza visual en visión nocturna se reduce a un 70%, mientras que el sentido de la profundidad es siete veces menos eficaz por la noche que durante el día", indica el presidente del Colegio, Eduardo Eiroa. Esta reducción en la calidad visual se debe, explica, a que desde un punto de vista evolutivo, los ojos todavía no están adaptados para la visión nocturna.

"En condiciones de poca luz , como por la noche o con la niebla o la lluvia, se puede sufrir visión borrosa, deslumbramiento y otra serie de problemas visuales", explica el experto.

LA OPINIÓN

"Por la noche, cualquier defecto de visión se agudiza"
Eduardo Eiroa
Pte. del Colegio de Ópticos y Optometristas de Galicia

Es lo que se conoce como "miopía nocturna", un fenómeno que se da de manera universal en el ojo humano y que aumenta los problemas de percepción y reduce la capacidad visual para ver bien a media y larga distancia. Otra complicación asociada es que se pierde sensibilidad al contraste, algo que dificulta distinguir figuras sobre un fondo poco iluminado, como peatones, señales o animales. En cifras de accidentes, esto se traduce en que casi tres de cada cuatro atropellos se producen por la noche.

Estos problemas se agudizan si se tiene un defecto de visión como miopía o hipermetropía son corregir. "Si tienes una agudeza visual normal y no tienes ningún problema refractivo, de noche vas a ver peor porque la luminosidad es peor, pero te vas a desenvolver bien. Pero por la noche, cualquier defecto de visión se agudiza considerablemente. Tú puedes tener un problema refractivo sin corregir que puede hacerte perder un 15 o un 20% de la agudeza visual por el día, pero te apañas porque las condiciones de visibilidad son buenas. Pero de repente, te encuentras en la carretera de noche y te encuentras con una pérdida de la agudeza visual del 30% con respecto a la visión corregida, y esto se traduce en una situación de gran inseguridad al volante", advierte el oftalmólogo.

Un estudio del Grupo de Investigación en Visión Aplicada de la Universidad Complutense de Madrid revela que uno de cada tres automovilistas podría ver mejor, aunque lo ignora, mientras que uno de cada veinte ve muy mal, y lo más preocupante es que también lo ignora.

Para salir de dudas y garantizar una visión óptima para una conducción óptima, es hacer una puesta a punto, también ocular antes de coger la carretera.

Ópticos gallegos se forman en la patología del fondo de ojo, importante causa de la ceguera

La patología del fondo de ojo constituye una de las principales causas de pérdida de visión irreversible. En este punto, Noemí Güemes, doctora en Optometría por la Universidad de Neco (Boston) y profesora de la Universidad Europea de Madrid, considera que el papel del óptico-optometrista, como profesional de atención visual primaria, es fundamental para la detección y evaluación de alteración en el fondo de ojo.

"La evaluación del fondo de ojo clásicamente ha sido, y es, la gran debilidad de muchos ópticos-optometristas, ya sea por falta de formación, de práctica o, incluso, de seguridad", asegura la especialista. La conclusión final, según Noemí Güemes, es que los optometristas españoles consideran que la interpretación de los hallazgos del fondo de ojo es una de sus mayores dificultades en el examen visual.

Con el fin de ahondar en la detección y evaluación de alteraciones en el fondo de ojo, el Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia celebró el pasado fin de semana una doble sesión del curso sobre *Evaluación e interpretación del fondo de ojo*, que imparte en la sede de la entidad en Santiago de Compostela esta profesora de la Universidad Europea de Madrid. Se trata de un curso de formación continuada de tipo mixto, que incluye una parte no presencial, con tutorías *online,* y otra presencial, a la que asistirán alrededor de 70 ópticos-optometristas.

Reconocer e interpretar lesiones

Este curso pretende proporcionar al optometrista los conocimientos necesarios para evaluar el fondo de ojo, reconocer las lesiones encontradas e interpretarlas en el contexto del paciente.

Consejos sanitarios

Deporte y dopaje

Carmen Reija
Farmacéutica Colegiada

Realmente necesitas consumir suplementos alimenticios para potenciar tu organismo? Realmente no suele ser así. Si tu alimentación es sana y equilibrada resulta innecesario complementarla con productos dopantes para conseguir tu objetivo. Además, su consumo sin control provoca efectos secundarios indeseables que pueden poner en riesgo incluso tu vida. Consulta a tu médico y no los compres nunca en establecimientos que no estén sometidos a control sanitario.

Son muchos los compuestos utilizados para potenciar los efectos del ejercicio, conseguir más músculos, reducir el cansancio, etc. que no deben ser consumidos sin control. Destacaríamos: estimulantes (efedrina, metilfenidato), esteroides anabolizantes (nandrolona, estanozolol, metenolona, testosterona, mesterolona), medicamentos con efectos a nivel hormonal (EPO, anatrazol, hormona del crecimiento) y corticoides (betametasona, triamcinolona, dexametasona, metilprednisolona).

Sus efectos adversos son numerosos. Algunos son comunes a ambos sexos: accidentes cerebrovasculares, acné en cara y espalda, presión arterial elevada, enfermedades del corazón, calvicie, problemas de crecimiento, náuseas, problemas intestinales, problemas psicológicos, daño hepático, problemas urinarios, dolor articular o muerte súbita. Otros son específicos de cada sexo; en los hombres generan: dolor de cabeza, cáncer de mama, hipogonadismo, impotencia, atrofia testicular y reducción del número de espermatozoides. En las mujeres el consumo aumenta el vello facial y corporal, provoca la virilización de la voz, reduce el contorno del pecho, genera problemas menstruales y la hipertrofia del clítoris.

Además, comprarlos en lugares sin control sanitario, sin registro, sin condiciones adecuadas, etc. complica aún más la situación. A ello se une que su aplicación de manera no estéril puede causar dolor, infecciones y formación de abscesos.

Con este panorama… ¿Crees que debes caer en la tentación de consumirlos sin control?

Para mejorar tus expectativas, los expertos recomiendan realizar una ingesta adecuada y equilibrada en la que se incluyan todos los nutrientes imprescindibles para el organismo. Resulta fundamental inculcarles ya a los niños la necesidad de comer adecuadamente y de que deben realizar cinco comidas diarias en las que se repartan equilibradamente las calorías que necesitan para crecer y desarrollarse adecuadamente (entre 2.500 y 3.000 Kcal.)

Las recomendaciones de los especialistas para las personas que practican deporte sin dedicarse a ello profesionalmente son muy claras. La dieta debe ser equilibrada para conseguir un buen rendimiento, cubrir el gasto calórico debido al ejercicio y mantener el peso corporal ideal.

Las proteínas deben ser el 10-15% de la ingesta, siendo suficiente con una dieta "normal" que incluya huevos, pescado, carne y lácteos. No se deben consumir productos especiales, vitaminas o un exceso de proteínas para evitar la acumulación de toxinas en el organismo.

La ingesta de grasa sería del 30-35% de las calorías totales. Un exceso causa menos rendimiento físico, obesidad, alteraciones digestivas y cardiovasculares. Si es bajo, déficit de vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales.

Los hidratos de carbono deberían constituir el 50-60%, siendo el 10% para los simples (azúcar) y el resto complejos (patatas, cereales). Una dieta con carbohidratos complejos optimiza la disponibilidad de glucógeno muscular para realizar el ejercicio de manera saludable.

Se aconseja beber antes, durante y después del ejercicio físico de larga duración. También resulta muy importante recuperar electrolitos como sodio y potasio comiendo plátanos, patatas, zumos de frutas (fuente de potasio) y queso, pan o galletas saladas (fuente de sodio).

Una propuesta de menú para quienes hacen deporte:

Desayuno: Zumo de naranja, café, cereales integrales con leche o 2 tostadas de pan integral con aceite.

Media mañana: Un plátano, galletitas saladas y un zumo de melocotón o una infusión con azúcar.

Comida: Lentejas (con cebolla, tomate, patata, chorizo, etc.) y un filete de ternera empanado con patatas cocidas y ensalada. De postre, arroz con leche.

Merienda: Un bocadillo de jamón serrano con tomate y un vaso de leche.

Cena: Pasta con atún y salsa de tomate y una pera.

Antes de acostarte: un vaso de leche con miel y unas tostadas.

La recomendación pasa por ajustar la ingesta al consumo de energía, por lo que el tipo de ejercicio realizado va a condicionar la cantidad de comida necesaria para mantener el ritmo. No consumas compuestos para mejorar tu capacidad sin el asesoramiento sanitario oportuno. Consulta cualquier duda con el médico y sigue sus consejos para lograr un estado de salud pleno.

http://misconsejosparatusalud.blogspot.com.es

La Fundación AMA se vuelca con los proyectos solidarios de sus mutualistas

TERCER AÑO La Fundación AMA abrió desde el pasado viernes 18 de marzo hasta el próximo 15 de julio de 2016 la recepción de candidaturas para la tercera edición de su ya consolidado Premio Nacional Mutualista Solidario, dotado con 60.000 euros a repartir entre un máximo de diez proyectos sociales y de ayuda humanitaria. Cada propuesta deberá ser presentada al menos por un mutualista de AMA Seguros, entidad para profesionales sanitarios y promotora de la Fundación. Además, los programas aspirantes deben tener como receptores colectivos en riesgo de exclusión social, y, como no podía ser de otra forma, incluir actividades relacionadas con el cuidado de la salud, la prevención de enfermedades o la promoción de hábitos de vida saludables. Asimismo, deben incluir presupuesto detallado por partidas y conceptos, y ejecutarse íntegramente en España.

Como en ocasiones anteriores, en esta tercera edición los proyectos pueden ser promovidos y ejecutados por entidades sociales, por los propios mutualistas, o por estos en colaboración con entidades, universidades u hospitales. **REDACCIÓN**

Diego Murillo, presidente de la Fundación AMA. *Foto: AMA*

MÁS INFORMACIÓN

Ganadores En la primera convocatoria, cuyos premios se entregaron en 2014, resultó ganador el programa Contigo en Casa, de la Fundación Intras. El proyecto Las Casitas, de la santiaguesa Fundación Andrea, recibió el galardón en la segunda edición.

En la web La información completa de los premios y sus bases están disponibles en www.amaseguros.com.

Galicia ayuda a secuenciar el genoma de la judía común

Participaron científicos de cuatro países// La especialista en genética Marta Santalla Ferradás coordinó el equipo español

Fotografía facilitada por el CSIC de anteras de judías

ANA MÁRQUEZ
Santiago

El Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) participó, a través de tres de sus centros de investigación adscritos al área de Ciencias Agrarias, entre ellos la Misión Biológica de Galicia, en la secuenciación completa del genoma de la judía común, que se acaba de publicar, decodificado, en la prestigiosa revista *Genome Biology*. Este hito científico, cuyos primeros resultados se alcanzaron en 2012 y cuya información se pone ahora a disposición de toda la comunidad investigadora, se realizó en el marco del proyecto *PhasIbeam*, integrado por un consorcio iberoamericano de científicos de Argentina, Brasil, México y España, y coordinado por el Centro de Investigación y Estudios Avanzados de México.

De España participó el CSIC a través de la Misión Biológica de Galicia, (Pontevedra), del Instituto de Agricultura Sostenible (Córdoba) y del Institut de Recerca i Tecnologia Agroalimentàries (Barcelona), junto con el Center for Genomic Regulation (CRG), la empresa Lifesequencing, la Universidad de León y el Servicio Regional de Investigación y Desarrollo Agroalimentario de Asturias. El equipo español estuvo coordinado desde Galicia por Marta Santalla Ferradás, investigadora científica del CSIC en la MBG, y especialista en genética y mejora de leguminosas.

El proyecto, que se inició en 2009, estuvo financiado con más de dos millones de euros por el Programa Iberoamericano de Ciencia y Tecnología para el Desarrollo, el Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación de Argentina, el Consejo Nacional de Desarrollo Científico y Tecnológico de Brasil, el Ministerio de Economía de España y el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología de México.

"Hemos secuenciado y anclado 620 millones de pares de bases del genoma de una variedad de judía mesoamericana, lo que nos ha permitido la identificación en el genoma de un total de 30.491 genes, así como el análisis de su funcionalidad mediante sus patrones de expresión. Los datos del genoma y transcriptoma de este tipo mesoamericano representan un recurso imprescindible para los recursos genómicos ya existentes del tipo de judía Andino", explica Santalla.

MODIFICAR RASGOS. "Este hito científico permite afrontar, de un modo directo y con el conocimiento necesario, el análisis de la información contenida en los más de 30.000 genes, incluidos en los cromosomas y responsables de la elaboración de todas las proteínas requeridas por la planta de judía", apuntó.

Se abre ahora una nueva etapa en las investigaciones sobre la judía, puesto que disponer de su genoma posibilita modificar los rasgos, seleccionando aquellos genes que contribuyan al incremento y a la optimización de la producción, a la resistencia frente a plagas y enfermedades y a la mejora de la calidad.

Ojo a las complicaciones derivadas de la miopía nocturna en la conducción

Los ópticos gallegos advierten de que puede provocar una pérdida de percepción

Eduardo Eiroa

PTE. DEL COLEGIO DE ÓPTICOS

"La agudeza visual se reduce a un 70 %, y el sentido de la profundidad, 7 veces menos eficaz por la noche que de día"

Santiago. El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia recuerda algunas pautas sencillas de salud visual y seguridad en la conducción a pocos días de las vacaciones de Semana Santa.

Los optometristas gallegos señalan que hay una relación estrecha entre la calidad de la visión y la seguridad en la carretera y recuerdan que el 90 % de la información que se recibe al conducir procede de los ojos. Así, los profesionales inciden en la importancia de hacerse una revisión visual antes de coger el coche, que se puede realizar de una forma rápida y sencilla en las ópticas gallegas adheridas al convenio *Ollo cos Ollos*, puesto en marcha por el Colegio profesional en colaboración con la Consellería de Sanidade y el Servizo Galego de Saúde.

En concreto, los optometristas destacan que muchas personas prefieren desplazarse en horario nocturno, pero deben tener mayor precaución al volante. "La agudeza visual en visión nocturna se reduce a un 70 %, mientras que el sentido de la profundidad es siete veces menos eficaz por la noche que durante el día" –indica Eduardo Eiroa, presidente del Colegio–.

Eiroa señala que que se puede sufrir visión borrosa, deslumbramiento y otra serie de problemas visuales que se agudizan si además se padece cataratas o glaucoma. Además, los expertos señalan que por la noche aparece la denominada *miopía nocturna*, que aumenta los problemas de percepción y reduce la capacidad visual para ver bien a media y larga distancia. Otra complicación añadida es la pérdida de sensibilidad al contraste. **VICTORIA ROJAS**

LABORAL

CC. OO. denuncia un despido en una residencia de Santiago

Comisiones Obreras denuncia el despido de una trabajadora en la residencia santiaguesa SARquavitae de San Lázaro. El sindicato señala que la trabajadora, con más de diez años de antigüedad, necesitaba la adaptación del puesto de trabajo, tras sufrir una discapacidad a causa de un accidente laboral, y reprueba las «malas formas» de la empresa.

CONSUMO

Unión de Consumidores anuncia tres nuevas líneas de trabajo

Unión de Consumidores de Galicia anuncia tres nuevas líneas de trabajo para los próximos meses, que se centrarán en la defensa de los derechos económicos de la ciudadanía, la sanidad y la alimentación. La entidad cumple 28 años. Con esta iniciativa pretende actuar contra los intereses abusivos, las deficiencias en la calidad asistencial, o defender los productos locales en la dieta.

Eduardo Eiroa preside el Colegio de Ópticos. C. QUIÁN

ÓPTICOS

Alertan de los riesgos de la miopía nocturna al conducir vehículos

El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia alerta de las complicaciones derivadas de la miopía nocturna durante la conducción de vehículos, y aconseja una revisión visual para poder corregirla. «La agudeza visual en visión nocturna se reduce a un 70 %», indica su presidente, Eduardo Eiroa; y es peor a media y larga distancia, sostiene.

PODÓLOGOS

Recomiendan a los costaleros una revisión antes de cargar pasos

El Colexio de Podólogos de Galicia recomienda a los costaleros una revisión previa a la carga de los pasos de Semana Santa. Las lesiones más comunes tras las procesiones son el dolor en el antepié y en el talón, indican. Desaconsejan asimismo hacer penitencia descalzos, y recomiendan usar calzado cómodo y flexible, como zapatillas deportivas con amortiguación, e incluso vendajes previos.

CRÓNICA INTEGRACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDADES

Premios Down a la calidad de vida

El Concello de Rianxo, Leroy Merlin y el profesor de golf José Antonio Rey, galardonados por favorecer la inclusión

JOEL GÓMEZ
SANTIAGO / LA VOZ

Julio Rodríguez, Adolfo Muíños y José Antonio Rey, con sus premios, ayer en el Hostal. SANDRA ALONSO

Las 110 familias que integran la Fundación Down Compostela premiaron al Concello de Rianxo, la empresa Leroy Merlín y a José Antonio Rey, monitor de golf del Real Aeroclub de Santiago, por favorecer la inclusión social y la integración de personas de su colectivo y contribuir a su mejor calidad de vida. Un lleno en la capilla del Hostal dos Reis Católicos reivindicó los derechos de las personas con Down, y muchas participaron y demostraron su buen hacer en la presentación y desarrollo del acto.

Adolfo Muíños, alcalde de Rianxo, recogió el premio, una escultura del artista compostelano Cándido Pazos, por ser su Concello institución pionera en emplear a una persona con Down, María Esperante, quien desde hace 9 años trabaja en la biblioteca municipal, con apoyos que ella agradeció. Le entregó el premio Kevin Suárez. Muíños reclamó más oportunidades para que los ayuntamientos puedan contratar, y así eliminar barreras, y agradeció que personas como María ayudan a «dar vida ao Concello».

El empresario Julio Rodríguez recogió el premio de Leroy Merlín, donde otra persona del colectivo Down, Iván Iglesias, trabaja hace 6 años y tiene contrato indefinido. Iván se mostró «contento con mis compañeros y los jefes». Daniel Pombo entregó este galardón, que Rodríguez aseguró ser «el más especial» que han recibido.

Y como «una persona especial» fue presentado José Antonio Rey, profesor de golf, por Cristina Villar, una joven del colectivo Down que asiste a sus clases. Carlos Ballesteros le entregó el premio, y Rey agradeció al recibirlo la confianza que depositan en él para poder enseñar a este alumnado.

Miembros del grupo de teatro de Down Compostela, dirigido por Lucas Herrador, avanzaron el que será su octava representación, en junio, en el Salón Teatro.

El acto finalizó con tres discursos: Juan Fernández, presidente de Down Compostela, agradeció los apoyos para la vida independiente del colectivo, como la inclusión educativa, las oportunidades de empleo o la colaboración del CHUS; y las últimas palabras las pronunciaron el conselleiro de Sanidade, Jesús Vázquez Almuíña; y el alcalde Martiño Noriega —«a felicidade non entende de cromosomas», dijo el regidor local— que encabezaban la representación institucional. Un vídeo con las personas de Down Compostela y una sesión fotográfica cerraron la gala.

Cardiología enseña en siete pasos cómo salvar vidas

Aprende a pacientes, familiares y población cómo reanimar a una persona desfallecida o usar un desfibrilador

J. G. SANTIAGO / LA VOZ

La unidad de rehabilitación cardíaca del CHUS comenzó en febrero la iniciativa *Salva unha vida en sete pasos*. Se orientó inicialmente a pacientes que trata tras sufrir un infarto de miocardio, y a sus familiares. Pero se va a ampliar a la población interesada, para que aprenda cómo actuar ante una situación de parada cardíaca.

La próxima sesión es en la semana siguiente a Pascua, indica la cardióloga Violeta González, que participa en esta formación. La iniciativa se divulga con cartelería en diversas dependencias del complejo hospitalario. El objetivo es salvar más vidas antes de que la persona afectada llegue al hospital

SIETE PASOS

Reanimación y desfibrilador. El primer paso para actuar ante una persona desfallecida es comprobar si el entorno donde se halla es seguro. En caso afirmativo, verificar si responde a estímulos. Si no lo hace, ver, oír y sentir si respira normal. El cuarto paso es pedir un desfibrilador y llamar a un número de emergencias, el 112 o el 061. A continuación se inicia la reanimación: se comprime el pecho de la víctima de forma rápida, en el centro y profunda. El sexto paso es utilizar el desfibrilador. Y el séptimo continuar la rehabilitación.

La formación insiste en cada paso para saber valorar la situación y actuar correctamente. El inicio precoz de maniobras de reanimación cardiopulmonar por parte de testigos, y la desfibrilación precoz, son elementos clave que marcan la supervivencia y el pronóstico de la vida en caso de parada cardíaca extrahospitalaria, explica Violeta González.

Cada año se producen en Europa más de 350.000 muertes de origen cardíaca, y buena parte de ellas se evitarían si se procediese bien y a tiempo con esos 7 pasos.

La cardióloga Violeta González.

EQUIPO MULTIDISCIPLINAR

Médicos y enfermería. El equipo que promueve esta iniciativa lo integran especialistas médicos y de enfermería. Participan el jefe de Cardiología, José Ramón González Juanatey; Antonio Rodríguez Núñez, de cuidados intensivos; Violeta González y Carlos Peña, cardiólogos; Manuela Sestayo y Carmen Neiro, enfermeras; Ángel Mojón, fisioterapeuta; y Roberto Barcala, investigador enfermero.

OBJETIVO

Población general. Para quienes padecen un infarto, esta formación se integra en el entrenamiento físico que se les ofrece en el hospital dos veces por semana, tras recuperarse. Lo mismo ocurre con sus familiares. Se utilizan maniquíes, y la respuesta que se obtiene es buena, sostiene Violeta González. El ser un grupo de riesgo favorece el interés en aprender los siete pasos.

Ahora, el objetivo es ampliar ese conocimiento a otros profesionales sanitarios, y a la población general, para aumentar la preparación sobre cómo intervenir ante una parada cardíaca.

Cardiología del CHUS supera al año 5.000 primeras consultas, 15.700 revisiones y más de 11.000 pruebas a pacientes.

LABORAL

CC. OO. denuncia un despido en una residencia de Santiago

Comisiones Obreras denuncia el despido de una trabajadora en la residencia santiaguesa SARquavitae de San Lázaro. El sindicato señala que la trabajadora, con más de diez años de antigüedad, necesitaba la adaptación del puesto de trabajo, tras sufrir una discapacidad a causa de un accidente laboral, y reprueba las «malas formas» de la empresa.

CONSUMO

Unión de Consumidores anuncia tres nuevas líneas de trabajo

Unión de Consumidores de Galicia anuncia tres nuevas líneas de trabajo para los próximos meses, que se centrarán en la defensa de los derechos económicos de la ciudadanía, la sanidad y la alimentación. La entidad cumple 28 años. Con esta iniciativa pretende actuar contra los intereses abusivos, las deficiencias en la calidad asistencial, o defender los productos locales en la dieta.

Eduardo Eiroa preside el Colegio de Ópticos. C. QUIÁN

ÓPTICOS

Alertan de los riesgos de la miopía nocturna al conducir vehículos

El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia alerta de las complicaciones derivadas de la miopía nocturna durante la conducción de vehículos, y aconseja una revisión visual para poder corregirla. «La agudeza visual en visión nocturna se reduce a un 70 %», indica su presidente, Eduardo Eiroa; y es peor a media y larga distancia, sostiene.

PODÓLOGOS

Recomiendan a los costaleros una revisión antes de cargar pasos

El Colexio de Podólogos de Galicia recomienda a los costaleros una revisión previa a la carga de los pasos de Semana Santa. Las lesiones más comunes tras las procesiones son el dolor en el antepié y en el talón, indican. Desaconsejan asimismo hacer penitencia descalzos, y recomiendan usar calzado cómodo y flexible, como zapatillas deportivas con amortiguación, e incluso vendajes previos.

CRÓNICA INTEGRACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDADES

Premios Down a la calidad de vida

El Concello de Rianxo, Leroy Merlin y el profesor de golf José Antonio Rey, galardonados por favorecer la inclusión

JOEL GÓMEZ
SANTIAGO / LA VOZ

Julio Rodríguez, Adolfo Muíños y José Antonio Rey, con sus premios, ayer en el Hostal. SANDRA ALONSO

Las 110 familias que integran la Fundación Down Compostela premiaron al Concello de Rianxo, la empresa Leroy Merlín y a José Antonio Rey, monitor de golf del Real Aeroclub de Santiago, por favorecer la inclusión social y la integración de personas de su colectivo y contribuir a su mejor calidad de vida. Un lleno en la capilla del Hostal dos Reis Católicos reivindicó los derechos de las personas con Down, y muchas participaron y demostraron su buen hacer en la presentación y desarrollo del acto.

Adolfo Muíños, alcalde de Rianxo, recogió el premio, una escultura del artista compostelano Cándido Pazos, por ser su Concello institución pionera en emplear a una persona con Down, María Esperante, quien desde hace 9 años trabaja en la biblioteca municipal, con apoyos que ella agradeció. Le entregó el premio Kevin Suárez. Muíños reclamó más oportunidades para que los ayuntamientos puedan contratar, y así eliminar barreras, y agradeció que personas como María ayudan a «dar vida ao Concello».

El empresario Julio Rodríguez recogió el premio de Leroy Merlín, donde otra persona del colectivo Down, Iván Iglesias, trabaja hace 6 años y tiene contrato indefinido. Iván se mostró «contento con mis compañeros y los jefes». Daniel Pombo entregó este galardón, que Rodríguez aseguró ser «el más especial» que han recibido.

Y como «una persona especial» fue presentado José Antonio Rey, profesor de golf, por Cristina Villar, una joven del colectivo Down que asiste a sus clases. Carlos Ballesteros le entregó el premio, y Rey agradeció al recibirlo la confianza que depositan en él para poder enseñar a este alumnado.

Miembros del grupo de teatro de Down Compostela, dirigido por Lucas Herrador, avanzaron el que será su octava representación, en junio, en el Salón Teatro.

El acto finalizó con tres discursos: Juan Fernández, presidente de Down Compostela, agradeció los apoyos para la vida independiente del colectivo, como la inclusión educativa, las oportunidades de empleo o la colaboración del CHUS; y las últimas palabras las pronunciaron el conselleiro de Sanidade, Jesús Vázquez Almuíña; y el alcalde Martiño Noriega —«a felicidade non entende de cromosomas», dijo el regidor local— que encabezaban la representación institucional. Un vídeo con las personas de Down Compostela y una sesión fotográfica cerraron la gala.

Cardiología enseña en siete pasos cómo salvar vidas

Aprende a pacientes, familiares y población cómo reanimar a una persona desfallecida o usar un desfibrilador

J. G. SANTIAGO / LA VOZ

La unidad de rehabilitación cardíaca del CHUS comenzó en febrero la iniciativa *Salva unha vida en sete pasos*. Se orientó inicialmente a pacientes que trata tras sufrir un infarto de miocardio, y a sus familiares. Pero se va a ampliar a la población interesada, para que aprenda cómo actuar ante una situación de parada cardíaca.

La próxima sesión es en la semana siguiente a Pascua, indica la cardióloga Violeta González, que participa en esta formación. La iniciativa se divulga con cartelería en diversas dependencias del complejo hospitalario. El objetivo es salvar más vidas antes de que la persona afectada llegue al hospital

SIETE PASOS

Reanimación y desfibrilador. El primer paso para actuar ante una persona desfallecida es comprobar si el entorno donde se halla es seguro. En caso afirmativo, verificar si responde a estímulos. Si no lo hace, ver, oír y sentir si respira normal. El cuarto paso es pedir un desfibrilador y llamar a un número de emergencias, el 112 o el 061. A continuación se inicia la reanimación: se comprime el pecho de la víctima de forma rápida, en el centro y profunda. El sexto paso es utilizar el desfibrilador. Y el séptimo continuar la rehabilitación.

La formación insiste en cada paso para saber valorar la situación y actuar correctamente. El inicio precoz de maniobras de reanimación cardiopulmonar por parte de testigos, y la desfibrilación precoz, son elementos clave que marcan la supervivencia y el pronóstico de la vida en caso de parada cardíaca extrahospitalaria, explica Violeta González.

Cada año se producen en Europa más de 350.000 muertes de origen cardíaca, y buena parte de ellas se evitarían si se procediese bien y a tiempo con esos 7 pasos.

La cardióloga Violeta González.

EQUIPO MULTIDISCIPLINAR

Médicos y enfermería. El equipo que promueve esta iniciativa lo integran especialistas médicos y de enfermería. Participan el jefe de Cardiología, José Ramón González Juanatey; Antonio Rodríguez Núñez, de cuidados intensivos; Violeta González y Carlos Peña, cardiólogos; Manuela Sestayo y Carmen Neiro, enfermeras; Ángel Mojón, fisioterapeuta; y Roberto Barcala, investigador enfermero.

OBJETIVO

Población general. Para quienes padecen un infarto, esta formación se integra en el entrenamiento físico que se les ofrece en el hospital dos veces por semana, tras recuperarse. Lo mismo ocurre con sus familiares. Se utilizan maniquíes, y la respuesta que se obtiene es buena, sostiene Violeta González. El ser un grupo de riesgo favorece el interés en aprender los siete pasos.

Ahora, el objetivo es ampliar ese conocimiento a otros profesionales sanitarios, y a la población general, para aumentar la preparación sobre cómo intervenir ante una parada cardíaca.

Cardiología del CHUS supera al año 5.000 primeras consultas, 15.700 revisiones y más de 11.000 pruebas a pacientes.