

dosier de prensa

Día Mundial de la Visión: Visión Infantil

AÑO 2022

--- Penetración informativa

- informaciones
27 en prensa, radio y TV

- superficie en prensa
223 módulos = 4,46 páginas

- radio y televisión 1 hora y 16 minutos

--- Impacto informativo

- informaciones 27
- ...periódicos 11
- ...digitales 5
- ...radios 9
- ...televisiones 2

- Medios 17
- ...periódicos 6
- ...digitales 3
- ...radios 6
- ...televisiones 2

Balance Informativo

- ... Número de comunicaciones: 2 notas de prensa y 1 convocatoria
- ... Número de páginas en los periódicos: más de 4 páginas
- ... Número de medios: 17 medios
- ...Rueda de prensa (13.10.2022_ Praza da Peregrina de Pontevedra): 6 medios (3 Prensa, 1 digital, 3 radios, 2 tv)

El Día Mundial de la Visión se celebró este año de nuevo en las calles, centrando la actividad en la Praza da Peregrina de Pontevedra donde se montó un punto de atención informativa sobre la visión infantil. Los ciudadanos mostraron gran interés y curiosidad por la efeméride, acercándose personas de todas las edades al stand. El alcalde en funciones de la ciudad, Agustín Fernández; el delegado Territorial de la Xunta en Pontevedra, Luis López Diéguez; y la decana de la Facultade de Óptica e Optometría de la Universidade de Santiago de Compostela (USC), María Jesús Giráldez, realizaron una visita institucional para apoyar esta acción de salud visual del Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia, representado por su presidente Eduardo Eiroa, y su secretaria Esther Amaro.

Los medios de comunicación audiovisuales y de prensa acudieron al evento. Televisiones como TVG y Canal Rías Baixas cubrieron el acto para sus informativos. También acudieron a la rueda de prensa Diario de Pontevedra, La Voz de Galicia Pontevedra, Faro de Vigo Pontevedra, Pontevedra Viva, Radio Pontevedra y COPE Pontevedra.

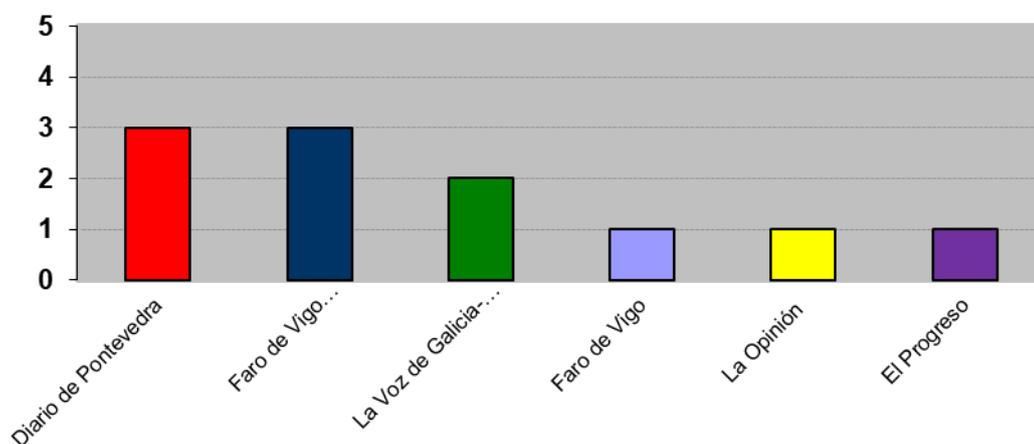
...informaciones en prensa (11)

- Diario de Pontevedra (3)
- Faro de Vigo Pontevedra (3)
- La Voz de Galicia-Pontevedra (2)
- Faro de Vigo (1)
- La Opinión (1)
- El Progreso (1)

... Fotografías

14

informaciones en la prensa



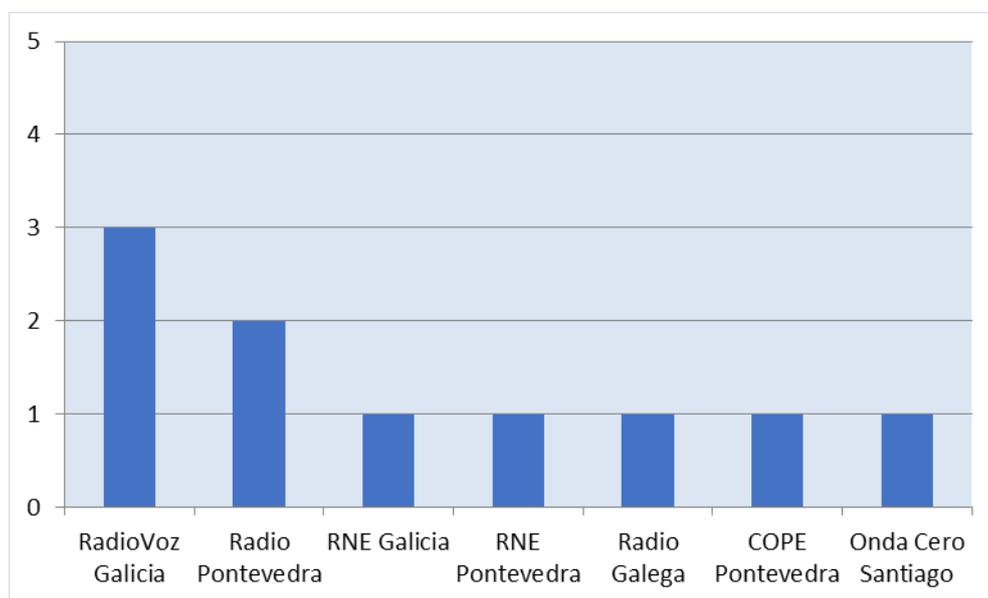
...informaciones en digitales (5)

- Moda en Gafas (3)
- Pontevedra Viva (1)
- Quincemil (1)

...informaciones en emisoras de radio (11)

- RadioVoz Galicia (2)
- Radio Pontevedra Cadena SER (2)
- RNE Galicia (1)
- RNE Pontevedra (1)
- Radio Galega (1)
- COPE Pontevedra (1)
- Onda Cero Santiago (1)

informaciones en radio



...informaciones en canales de televisión (2)

- TVG (1)
- Canal Rías Baixas (1)

RUEDA DE PRENSA

Día Mundial de la Visión_Rueda de prensa_Praza da Peregrina de Pontevedra_13.10.2022_11:00 horas

Presentación Día Mundial de la Visión –Visión Infantil–: Eduardo Eiroa; Esther Amaro; el alcalde en funciones de la ciudad, Agustín Fernández; el delegado territorial de la Xunta en Pontevedra, Luis López Diéguez; y la decana de la Facultade de Óptica e Optometría de la Universidade de Santiago de Compostela (USC), María Jesús Giráldez.

Convocatoria_Martes y miércoles 11/12.10.2022_y Nota de prensa jueves 13/10/2022 + fotos_ Medios locales + Galicia

Seguimiento telefónico_Agencias, Periódicos, Radios y Televisiones

Entrega de material a periodistas = NOTA DE PRENSA

Duración aproximada = 15 minutos

Asistencia: 6 MEDIOS

Prensa

-La Voz de Galicia
(redactor y fotógrafo)
-Diario de Pontevedra
(redactor y fotógrafo)
-Faro de Vigo (fotógrafo)

Digitales

-Pontevedra Viva

TV

-TVG
-Canal Rías
Baixas

Radios

-Radio
Pontevedra
SER
-RNE
Pontevedra
-COPE
Pontevedra

Entrevistas en los medios audiovisuales

| FECHA | PORTAVOZ | MEDIO | PROGRAMA | DURACIÓN | OBSERVACIONES |
|----------|------------------------------|----------------------|-----------------------------|----------|------------------------------------|
| 12/10/22 | Eduardo Eiroa | RadioVoz Galicia | Con Voz | 26' | Entrevista grabada por Zoom |
| 13/10/22 | Álex Dubra | RadioVoz Galicia | Un café con Eva | 10'02" | Entrevista en directo por teléfono |
| 13/10/22 | Álex Dubra | RNE Galicia | Informativos | 6'25" | Entrevista grabada por teléfono |
| 13/10/22 | Eduardo Eiroa | RNE Pontevedra | Informativos | 3' | Entrevista grabada en el stand |
| 13/10/22 | Eduardo Eiroa | COPE Pontevedra | Mediodía en COPE Pontevedra | 6' | Entrevista grabada por teléfono |
| 13/10/22 | Eduardo Eiroa | Onda Cero Compostela | Más de Uno Compostela | 2' | Corte con declaraciones |
| 13/10/22 | Eduardo Eiroa | Radio Pontevedra | Hoy por hoy Pontevedra | 6'45" | Entrevista grabada en el stand |
| 13/10/22 | Eduardo Eiroa | Radio Pontevedra | Informativo | 1'36" | Corte con declaraciones |
| 13/10/22 | Eduardo Eiroa | Canal Rías Baixas | As novas do día | 3'03" | Corte con declaraciones |
| 13/10/22 | Eduardo Eiroa y Esther Amaro | TVG | TX Mediodía | 1'15" | Corte con declaraciones |
| 13/10/22 | Enrique Valcárcel | Radio Galega | Galicia por diante | 9'46" | Entrevista en directo en la óptica |

Jueves, 13 de octubre
–Día Mundial de la Visión: “Visión infantil”–

NOTA DE PRENSA

El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia celebra el próximo jueves, 13 de octubre, el Día Mundial de la Visión dedicado este año a la visión infantil

Se instalará un *stand* en la Praza da Peregrina en Pontevedra para ofrecer a la población información sobre la salud visual de los más pequeños

Los ópticos-optometristas gallegos señalan que la mala ergonomía de los pupitres en las aulas provoca “estrés visual” a los estudiantes

Pontevedra/ Santiago, 4 de octubre de 2022 (Vía Láctea Comunicación).- El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia conmemorará el próximo jueves, 13 de octubre, el **Día Mundial de la Visión**, prolongando su celebración durante toda la semana. La efeméride se dedica en esta ocasión a la **visión infantil**. Para ello, las ópticas gallegas celebrarán una semana de puertas abiertas, del 10 al 16 de octubre, para atender las consultas de los ciudadanos sobre su salud visual, y en concreto, la salud visual de los más pequeños.

Los representantes colegiales se reunirán en Pontevedra el jueves, 13 de octubre, para celebrar una jornada informativa en la que participará el presidente del colegio gallego, **Eduardo Eiroa**, y otros miembros de la junta de gobierno. Se ofrecerá una rueda de prensa por la mañana en la Praza da Peregrina para explicar todas las actividades que se realizarán en el Día de la Visión. Hasta las 18:00 horas se repartirá información sobre la visión infantil a todas las personas que se acerquen al stand situado en este punto céntrico de la ciudad. “Los más pequeños no nacen viendo como un adulto, desarrollan su sistema visual y aprenden a ver correctamente entre los 0 y los 12 años” –explica Eiroa–. Además, el Colegio ha facilitado a todas las ópticas gallegas información para que los profesionales ópticos-optometristas puedan consultar los valores habituales para evaluar la salud visual infantil.

Recomendaciones para el cuidado de la visión infantil

El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia da a los padres una serie de consejos para mejorar la salud visual de sus hijos en casa. Explica que se debe fomentar el movimiento mediante las etapas de suelo, arrastre y gateo, y evitar los andadores. En cuanto al tacto y el oído, los expertos señalan que ayudan a formar su “pensamiento visual”, por lo que se debe procurar que el niño o la niña toque, palpe y agarre objetos de diferentes formas y texturas. Asimismo, destacan que es importante incitar a los pequeños a que se expresen verbalmente los objetos o materiales que perciben visualmente, además de realizar con ellos actividades al aire libre para activar la visión lejana.

También hay consejos específicos para el cole y perseguir que el alumnado tenga una mejor salud visual. En las aulas, los ópticos-optometristas explican que debe haber una iluminación adecuada, evitando zonas oscuras y reflejos en las superficies. Apuntan que se debe estimular la visión de lejos para que su zona de trabajo visual no sea siempre en visión próxima, así como intercambiar los puestos de los alumnos para “ejercitar su visión a diferentes distancias y detectar posibles problemas en visión de lejos”.

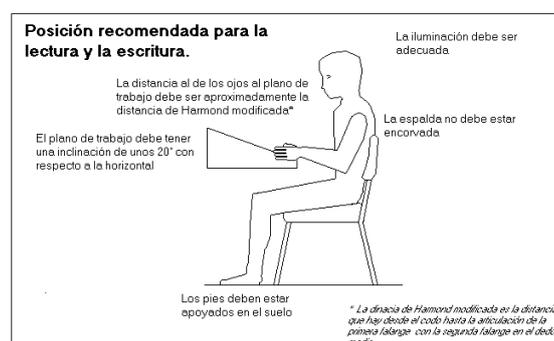
Una postura incorrecta de lectura y escritura reduce el rendimiento escolar y puede causar la aparición de miopía

En cuanto a la ergonomía para una correcta lectura y escritura, el Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia señala que la iluminación debe ser adecuada y uniforme, mejor si es luz natural, con un plano de lectura y escritura con una inclinación de unos 20° para fomentar una buena postura, con los pies apoyados y no “colgando”; la distancia de trabajo de visión de cerca no debería ser menor de unos 35 centímetros; y se debe relajar la visión próxima y mirar lo más lejos posible cada 20 o 30 segundos.

En las aulas, la mayoría de los estímulos visuales que tienen los alumnos son en visión próxima, algo que obliga al sistema visual a realizar un esfuerzo para obtener una visión nítida. Para evitarlo, el Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia explica que las ventanas deben ser amplias para permitir que todos los alumnos del aula puedan mirar por ellas, además de proporcionar luz natural que en algunos casos puede provocar deslumbramientos y sombras por lo que es necesario el uso de sistemas de filtrado de luz para cuando sea excesiva; también se deben distribuir por el aula fuentes de luz artificial blanca para complementar o sustituir a la luz natural. “Lo ideal es que la iluminación del aula sea lo más uniforme posible” –señala el presidente–. Y los ópticos-optometristas destacan que es necesario tener en cuenta que los objetos y el mobiliario del aula pueden provocar brillos molestos para los alumnos.

La postura ideal para la lectura y la escritura debe seguir estas pautas:

- Los pies apoyados en el suelo.
- La articulación de la rodilla debería formar un ángulo de 90 grados con la pierna y el cuerpo formar un ángulo de 90 grados con los muslos.
- La espalda debe estar recta y no apoyarse en el respaldo del asiento (esto haría que se encorvara).
- El plano de escritura debe estar a la altura de los codos y tener una inclinación de unos 20 grados hacia la persona.
- La distancia de los ojos al plano de visión próxima variará dependiendo de la talla, pero nunca debe ser menor de 35 cm.
- El alumno debe tener fácil acceso a todos los útiles necesarios para la tarea (libros, folios, bolígrafos, libretas o dispositivos electrónicos), sin necesidad de desplazarse o adoptar posturas demasiado forzadas para llegar hasta ellos.



Los especialistas argumentan que los signos y síntomas de un posible problema visual son las dificultades en la lectura o escritura, que se aprecia al ver que el niño o niña se salta palabras o líneas al leer, invierte el orden de las palabras o los números al leer o copiar, necesita de seguir la lectura con el dedo, tiene mejor memoria auditiva que visual, y mantiene una postura inadecuada de la cabeza. También apuntan a dolor de cabeza después o durante la realización de actividades que requieren visión próxima, o incluso frotarse los ojos y notar molestias como picor, escozor, enrojecimiento y lagrimeo.

NOTA.- Incluye cartel del Día Mundial de la Visión 2022

SALUDOS

Gabinete de Prensa / Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia
981 55 44 07 / 698 137 890

Una semana de puertas abiertas en las ópticas para velar por la salud visual de los niños

REDACCIÓN

PONTEVEDRA. El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia conmemorará el próximo jueves el Día Mundial de la Visión, prolongando su celebración durante toda la semana. La efeméride se dedica en esta ocasión a la visión infantil, por lo que las ópticas celebrarán una semana de puertas abiertas, del 10 al 16 de octubre, para atender las consultas de los ciudadanos sobre su salud visual, y en concreto, la de los más pequeños.

Los representantes colegiales se darán cita en Pontevedra el mismo día 13 para celebrar una jornada informativa en la que participará el presidente gallego, Eduardo Eiroa, y otros miembros directivos.

Una carpa instalada en la plaza de A Peregrina repartirá información sobre la visión infantil a todas las personas que se acerquen. «Los más pequeños no nacen viendo como un adulto, desarrollan su sistema visual y aprenden a ver correctamente entre los 0 y los 12 años» -explica Eiroa-. Además, se ha facilitado a las ópticas información para que los profesionales ópticos-optometristas puedan consultar los valores habituales para evaluar la salud visual infantil».

Los profesionales aconsejan a los padres fomentar el movimiento mediante las etapas de suelo, arrastre y gateo, y evitar los andadores. En cuanto al tacto y el oído, señalan que ayudan a formar su pensamiento visual, por lo que se debe procurar que el niño toque, palpe y agarre objetos de diferentes formas y texturas.



Un momento de la reunión mantenida ayer por los repartidores con los portavoces del PP. DP

El PP propondrá medidas al Concello para facilitar el trabajo de los repartidores

► Los populares reclaman al Gobierno local que «favorezca» esta actividad económica en lugar de «perseguirla y dificultarla»

REDACCIÓN

PONTEVEDRA. El grupo municipal del PP propondrá «medidas concretas» para «facilitar» el trabajo diario de los repartidores. Así lo confirmó ayer su portavoz, Rafa Domínguez, tras mantener un encuentro con estos profesionales, en el que, según informaron los populares, se pusieron de manifiesto las quejas y la preocupación por la reciente peatonalización de Raíña Vitoria y las previsiones en este sentido contempladas en el Plan Movilidad Urbana Sosteni-

ble (PMUS).

Domínguez, acompañado por las concejales Pepa Pardo y Silvia Junco, analizaron los profesionales repartidores la situación actual de este sector.

De acuerdo con los datos que se pusieron de manifiesto durante el encuentro, cerca de un centenar de personas trabajan solo para plataformas de reparto a través de aplicaciones en la ciudad.

Algunos de estos trabajadores transmitieron a los populares las «dificultades» que atraviesan para

desarrollar su labor, poniendo en contraposición el ejemplo de otras ciudades del entorno donde se facilita su trabajo.

El portavoz del PP en el Concello, Rafa Domínguez, señaló que la tarea de estos profesionales «es fundamental para la actividad económica de nuestra ciudad». «Llegáis dónde nadie más lo hace», les dijo tras agradecer de manera especial su trabajo durante la pandemia, una tarea que, a juicio de Domínguez, fue «de gran importancia y valor».

Medio Ambiente

Zafarrancho de limpieza na rúa Antón Losada Diéguez

A Cancellaría de Limpeza Viaria continúa esta semana cos zafarranchos de limpeza na rúa Losada Diéguez, máis o estacionamento de balde. Os traballos desenvolveranse na madrugada e na mañá do hoxe, polo que a zona de estacionamento está valada dende onte prohibindo o aparcamento nas horas anteriores. Os vehículos que permanecesen estacionados serían retirados polo guindastre municipal. A limpeza farase con máquinas de varrer e limpadoras de auga a presión tanto na beirarrúa como na beiravía e na calzada, polo que a Cancellaría solicita a colaboración de todos os vehículos e tamén dos condutores para garantir un bo resultado.

Obradoiros

Máis tempo libre e máis Ganapán no Mercado de Abastos

O programa de lecer infantil impulsado no Mercado de Abastos pola Cancellaría de Promoción Económica e Turismo ampliará a súa 'clásica' oferta de obradoiros de fin de semana cunha xornada de diversión que se celebrará o mércores 12 de outubro. Para abrir boca, os rapaces poderán elaborar o sábado unha receita dunos donuts veganos lixeiros e esponxosos, cubertos cun chocolate, así como deseñar uns coloridos gatiños con tubos de cartón. O entretemento continuará o domingo cun obradoiro para cocinar empanadillas de cogomelos e xamón e outro no que farán unhas variadas máxicas inspiradas na natureza, ideais para fadas e magos.

Adif aplaza por cuarta vez las fechas del concurso para el tren en Os Praceres

► El administrador ferroviario extiende una semana más la presentación de ofertas para la supresión de los tres pasos a nivel

REDACCIÓN

PONTEVEDRA. El Administrador Ferroviario, Adif, ha demorado una semana más, por cuarta vez en lo que va de año, el plazo para la presentación de las ofertas entre las que deberá elegir a la em-

presa que suprimirá los tres pasos a nivel en la Praza dos Praceres, que en su día se construyeron para llevar el tren al Puerto de Marín.

El Boletín Oficial del Estado publicó ayer la nueva fecha límite, que será el 13 de octubre. Desde que se marcó el primer día límite en el calendario, el 13 de septiembre, el administrador de la red ferroviaria prolongó el plazo primero hasta el 21 de septiembre, posteriormente lo hizo hasta el 28 del mismo mes. Y en una tercera ocasión lo demoró aún más, hasta el 5 de octubre. Ahora la nueva propuesta es el día 13, lo



Pasos a nivel en Os Praceres. J.L.M.

que llevaría al siguiente paso en el proceso de contratación hasta el 22 de noviembre, cuando se abrirían las ofertas económicas de los licitantes.

El proyecto, cuya solución técnica ha recibido el frontal rechazo tanto del gobierno municipal

como de los vecinos, implicará la construcción de dos túneles. El primero, de 117,25 metros de largo hasta cuatro de gálibo vertical, discurriría al sur de la vía del tren, en paralelo a la Rúa do Areal y de forma perpendicular a la Avenida dos Praceres, lindando con el

número 26 de dicha avenida, en donde hay una vivienda. El paso inferior, de dos carriles, ocupará terrenos que ahora son aparcamiento, entre las canchas de baloncesto y el campo de fútbol.

El segundo túnel, con dos carriles, afectará a la Rúa Praia. Obligaría a desplazar hacia el Sur la glorieta de Montero Ríos y a reordenar las calles que acceden a esta avenida. El paso inferior, de 169,41 metros, comenzará en la nueva rotonda y acabaría en la zona de O Cabo. El gálibo vertical en la zona sería de 4,5 metros.

La obra mantendrá la línea del tren, cerrándola con paneles de policarbonato y una barrera vegetal. Además, se reurbanizará el entorno del paso inferior de la calle Areal, se ajardinarán los taludes y se renovaría todo el pavimento de las aceras en las avenidas Montero Ríos y Praceres.

Un “aperitivo” de la integración urbana de Os Gafos

A finales de año comenzará la intervención entre General Rubín, Tablada y Rosalía de Castro

CRISTINA PRIETO
PONTEVEDRA

“El aperitivo de ese río de Os Gafos renaturalizado, abierto e integrado a nivel urbano y humano en el corazón de nuestra ciudad”. Así definió el concelleiro de Desenvolvemento Sostible, Iván Puentes, la actuación que está previsto que comience el próximo mes de diciembre en el tramo que discurre entre las calles General Rubín, Tablada y Rosalía de Castro, que cuentan con un presupuesto base de licitación de 586.084,15 euros (financiado con cargo a los fondos Edusi de la UE).

Una única empresa, Covsa, ha presentado su oferta al procedimiento de adjudicación de las obras con las que la Concellería de Desenvolvemento Sostible

Medio Natural pondrá en marcha su ambicioso proyecto para liberar y renaturalizar el río de Os Gafos.

El departamento que dirige Iván Puentes espera que los trabajos, que contemplan la demolición del actual puente peatonal de 7 metros de ancho que une Tablada y Rosalía de Castro y la construcción de una nueva pasarela voladiza, metálica, ligera y de trazado curvo para oxigenar todo este ámbito y recuperar la visión y el acceso al río, se puedan poner

en marcha en el mes de diciembre, toda vez que el sobre con la propuesta económica planteada por Covsa será abierto en mesa de contratación en la próxima semana.

El propio Puentes dio a conocer ayer las características técnicas del diseño presentado por Covsa para la intervención. Según señaló, “los servicios técnicos municipales ya evaluaron la propuesta y comprobaron que cumple con los requisitos técnicos, por lo que ya podemos decir que no queda desierta la obra, que era el miedo que podía existir en estos momentos de incremento de precios, y que muy previsiblemente

tendremos adjudicatario, a expensas de que la semana que viene se abra la oferta económica, que debería cumplir con los parámetros”.

Tal y como apuntó, la propuesta “supone actuar sobre el único tramo del Gafos que en estos momentos no tiene paseo y que no resulta accesible, ya que en los demás tenemos pasarelas o sendas peatonales que nos permiten pasar a pie del río y aquí no, hay que ir por la calle de la Tablada para conectar posteriormente, después de Rosalía de Castro, con la senda hasta las Corvaceiras; y en la zona del río que se encuentra más degradada en estos momentos, al estar conforma-



Iván Puentes presentando el proyecto ayer. // Gustavo Santos



Simulación de cómo quedará la zona tras la actuación. // FdV

da por traseras de edificios, muy encajonada entre esos inmuebles y sin posibilidad real, ya no de paseo, sino de acceso al río en ningún punto”. “Los objetivos de esta intervención -asegura el edil del PSOE- pasan por renaturalizar ese cauce, permitir el paseo y el acceso al río en práctica-

mente todos los puntos y actuar sobre una infraestructura que oculta el Gafos y que afea tanto su contorno como el puente de Rosalía de Castro (bajo a que discurre el río), que es ese puente de hormigón que tenemos ahora mismo para conectar Tablada con Rosalía de Castro”.

Encuentran fallecido a un hombre en su casa en la calle Curtidoira

Los bomberos de Pontevedra fueron requeridos para intervenir en el domicilio de un vecino de la calle Curtidoira que no respondió a las llamadas. Los servicios de emergencias accedieron a la casa y encontraron al hombre, de alrededor de 70 años, fallecido. Otro suceso ocurrió por la mañana en la ciudad, en la calle Estación, donde se produjo un accidente en el que un autobús golpeó a un hombre de 34 años.

El plazo para solicitar puestos en el mercado de flores abre el día 10

Promoción Económica abrirá entre los días 10 y 11 de octubre, en las oficinas ubicadas en la Casa da Luz (en horario de 10.00 a 12.00 horas), el plazo para solicitar puestos en el tradicional mercado de flores de la festividad de Todos los Santos. La adjudicación de puestos de venta en la Plaza de A Ferrería para las jornadas del 30 y el 31 de octubre se hará por orden de solicitud hasta agotar el número de plazas disponibles.

Jornada informativa en Pontevedra por el Día Mundial de la Visión

El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia conmemorará el próximo jueves 13 de octubre el Día Mundial de la Visión, prolongando su celebración durante toda la semana. En esta ocasión se dedica a la visión infantil. Los representantes colegiales se reunirán en Pontevedra el propio jueves para celebrar una jornada informativa en la que participará el presidente del colegio gallego, Eduardo Eiroa, y otros miembros de la junta de gobierno.

Exposición de Céltica con motivo del Día Mundial de la Niña

El próximo domingo, 9 de octubre, Céltica va a celebrar en su local de Méndez Núñez 74, con motivo del Día Mundial de la Niña, una exposición de óleos, en horario de 11.30 a 14.30 horas, con entrada gratuita. Se presentan en este evento los trabajos de una docena de pintoras de Pontevedra, Marín y municipios de O Morrazo con motivos centrados en la mujer y la niña, reflejando inquietudes y reivindicaciones.

O Ganapán amplía su programación por el Día de la Hispanidad

La festividad del Día de la Hispanidad está a la vuelta de la esquina, lo que supone más tiempo de descanso y más Ganapán para los niños y niñas de la ciudad. El programa de ocio infantil impulsado en el Mercado de Abastos por la Concellería de Promoción Económica y Turismo ampliará su oferta de talleres con una jornada de diversión que se celebrará el miércoles 12 de octubre.

Domínguez denuncia que la ciudad está “sucias” por la “incapacidad” del gobierno

El popular analiza el contrato de basuras

REDACCIÓN
PONTEVEDRA

El presidente del Partido Popular de Pontevedra, Rafa Domínguez, compareció ayer para valorar las novedades del futuro contrato de residuos de la ciudad. El popular sostiene que la situación, “con la ciudad objetivamente sucia”, pone de manifiesto la “incapacidad de un gobierno local agotado de sacar adelante un nuevo contrato de gestión de basuras”.

Domínguez incidió en la falta concreción en los anuncios sobre el contrato: “Hemos escuchado varias veces que si la licitación se produciría inminentemente y hemos visto cómo se ha ido prorrogando

una vez tras otra. Es el claro ejemplo de la clara y absoluta insolvencia del concejal responsable, de su grupo municipal y, por supuesto, del alcalde, que es el máximo responsable de esta situación”.

Estas prórrogas, para el popular, “tienen un efecto muy perjudicial para Pontevedra”. En primer lugar, “y es algo objetivo que todo el mundo puede ver, la ciudad no tiene la limpieza que se merece”. Domínguez enumeró diferentes puntos de la ciudad donde se visibiliza este problema: “Las parroquias están abandonadas, los barrios sucios y vemos incrédulos cómo el centro de la ciudad, especialmente el casco histórico, no tiene las condiciones adecuadas de limpieza”.

Todas las parroquias del rural pontevedrés contarán con obras de mejora los próximos meses

El Concello calcula que invertirá más de 100 millones

REDACCIÓN
PONTEVEDRA

El concelleiro Alberto Oubiña anunció ayer las actuaciones que se están desarrollando en el rural de Pontevedra, en sus parroquias. Durante el último semestre del año, entre octubre y diciembre, el Concello ejecutará obras por valor de más de siete millones de euros, entre rehabilitaciones, pavimentaciones, reconstrucciones, mejora de las redes pluviales y de saneamiento, cambio de luminarias, etc. Las actuaciones se realizarán en Lourizán, Salcedo, Marcón, Mourente, San Andrés de Xeve, Lérez, Campañó y Bora.

“A lo largo de los últimos días fueron pavimentados diversos via-

les en los que se realizaron proyectos de abastecimiento de agua, como es el caso de los proyectos de Lourizán, desde Lérez, y Salcedo hasta Lérez”, señaló Oubiña. “En los próximos días serán realizados los pavimentados de los proyectos de Marcón y Tomeza desde Lérez”.

Son proyectos que tuvieron cierta dificultad, tal y como explicó el edil, a causa de la falta de suministros, pero que finalmente pudieron “ser programados y están siendo realizados al ritmo más rápido posible”.

“El compromiso del Concello es finalizar este mandato con una inversión de más de 100 millones de euros en el rural del municipio”, finalizó Oubiña.

«Vivo con depresión. Tuve la suerte de que dos profesoras me rescataran»

Olaia Collazo, alumna del CIFP Carlos Oroza, charla sobre la salud mental

CRISTINA BARRAL
PONTEVEDRA / LA VOZ

«En el tercer trimestre del pasado curso pasó algo, exploté y entré en una burbuja de ataques de ansiedad diarios. La depresión es una constante, ya la he sufrido antes». Quien lo cuenta sin rodeos es Olaia Collazo, una alumna del CIFP Carlos Oroza de Pontevedra que estudia 2.º del ciclo superior de Xestión de aloxamentos turísticos. Esta estudiante de Marín de 31 años quiso compartir con sus compañeros de centro educativo sus problemas de salud mental precisamente la jornada en que se conmemora el día mundial, centrado este año en la salud mental en la infancia y la juventud.

Lo hizo este lunes con dos charlas y un proyecto titulado *Non es o que sentes*, que incluye una exposición fotográfica con textos y un panel interactivo. Olaia relata que llegó un momento en que no pudo más. «Yo soy una persona risueña y a raíz de un suceso me derrumbé. Me encanta el ciclo y era buena alumna, pero sabía que no iba a estar al mismo nivel porque sufría ataques de ansiedad todos los días y no podía estar las seis horas en clase, necesitaba salir. Como mi edad se acerca más a la de mis profesoras que a la de los alumnos le mandé un mensaje». Ahora tiene claro lo que supuso para ella que esas dos docentes del Carlos Oroza —Tareixa Fernández y María Durán— estuvieran ahí. «Tuve la suerte de que estas dos profesoras me rescataran».

Estuvieron a su lado, tuvieron empatía y pusieron a su disposición los recursos del centro a



Olaia Collazo, en el centro, con sus profesoras Tareixa Fernández y María Durán. RAMÓN LEIRO

través de la orientadora para recibir atención especializada de psicólogos y psiquiatras. «Sigo yendo a terapia y voy tanteando porque tengo miedo a tener ansiedad», dice Olaia cuando se le pregunta cómo está ahora. Pese a que ella misma se presionó mucho, fue capaz de sacar el curso adelante. «Mi cerebro no podía más y suspendí Marketing, pero tenía claro que primero era mi salud». Compartir su experiencia por sí puede servir de ayuda es lo que busca con estas charlas ante los alumnos de los ciclos de las familias de turismo y cocina. «Quería llegar a más alumnado que a mis compañeros de turismo y si esto puede crecer y llegar a más centros sería estupendo». En esas conversaciones an-

te estudiantes desveló que convive con la depresión desde hace mucho tiempo y habla de tres etapas en su vida: «La adolescencia, aunque la depresión no estaba entonces diagnosticada, el 2018 y ahora. Lo importante es que sepan gestionar este problema sin miedo a ser juzgados. El hecho de exteriorizarlo es un paso, aunque sea difícil. Yo sabía que en mi clase había más casos de ansiedad y a raíz de un viaje con una amiga surgió el proyecto vinculado a la salud mental».

Tras la difícil experiencia del curso pasado, Olaia empezó a hacer fotos y a escribir textos. Por su cabeza le rondaba la idea de exponerlo y hablar con la gente. El empujón vino de una conversación y de un viaje con su me-

yor amiga. «Con una amiga que había tenido una experiencia respecto al suicidio pude hablar de forma tan natural. Después hice un viaje con mi mejor amiga en el que me di cuenta de que no estaba disfrutando como debería». De ahí salieron las 15 fotografías y los textos de la exposición *El abismo*. Dice su autora que son unas fotos preciosas que no se identifican con esa depresión que iba por dentro. Olaia agradece el apoyo brindado por sus profesoras y se muestra sorprendida y agradecida por la acogida que su proyecto tuvo en el Carlos Oroza. Antes de la primera charla reconocía que estaba nerviosa, pero no perdía de vista el objetivo: «Si puede ayudar a alguien, ya habrá servido».

Los ópticos salen a la calle en Pontevedra para abordar la visión infantil

PONTEVEDRA / LA VOZ

Este jueves, 13 de octubre, se conmemora el Día Mundial de la Visión, centrado este año en la visión infantil. Para celebrarlo el Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia saldrá a la calle en Pontevedra. Será con la instalación de un puesto informativo en la plaza de A Peregrina de la ciudad, que funcionará en horario de 10 a 18 horas. Dos ópticos repartirán folletos y resolverán dudas a las familias.

El objetivo de este acto es ofrecer una serie de consejos a los padres para mejorar la salud visual de sus hijos en casa y en el colegio. Subrayan, por ejemplo, que en las aulas debe haber una iluminación adecuada, evitando zonas oscuras y reflejos en las superficies. Es importante estimular la visión de lejos e intercambiar los puestos de los alumnos para ejercitar su visión a diferentes distancias, lo que además puede ayudar a detectar problemas en visión de lejos. Hacen hincapié en que una postura incorrecta de lectura y escritura reduce el rendimiento escolar y puede causar la aparición de miopía.

¿Cuál es la postura ideal? Señalan desde el Colegio que debe seguir las siguientes pautas: los pies apoyados en el suelo; la articulación de la rodilla debería formar un ángulo de 90 grados con la pierna y el cuerpo formar un ángulo de 90 grados con los muslos; la espalda debe estar recta y no apoyarse en el respaldo del asiento; y el plano de escritura debe estar a la altura de los codos y tener una inclinación de unos 20 grados hacia la persona.

La vacunación antigripal se adelanta para los menores

C. B. PONTEVEDRA / LA VOZ

Este lunes arrancó oficialmente la campaña de vacunación antigripal 2022 en el área sanitaria de Pontevedra y O Salnés, que se prolongará hasta el próximo 31 de diciembre. Será secuencial, como ya ocurrió el pasado año. Ayer se abrió el proceso para determinados colectivos. Los enumera Marina González Zar, coordinadora de vacunación: personas de residencias, mayores de 85 años, niños menores de 5 años —de 6 a 56 meses—, personal sanitario y sociosanitario, trabajadores de oficinas de farmacia y de servicios de emergencias sanitarias. La enfermera hace hin-

capié en que adelantar la vacunación de los niños es una de las novedades. Se hace por dos razones: «Es una franja de edad con muchos ingresos hospitalarios a causa de la gripe y es el colectivo más transmisor del virus». Aquellas familias que quieran vacunar a esos menores de 5 años tienen que solicitar cita en su centro de salud a través de la enfermera de pediatría.

El 17 de octubre se continuará con la vacunación de los de 80 a 84 años; el 31 de octubre, con los de 70 a 79 años; el 7 de noviembre, con los mayores de 60 años, personas con factores de riesgo que indiquen la vacuna y emba-



El gerente, José Flores, se vacunó ayer contra la gripe. SERGAS

razadas; y el 14 de noviembre le tocará al resto de la población diana y convivientes de personas de riesgo.

Marina González ofreció datos de la inoculación frente al covid (cuarta dosis) en mayores de 85 años. Tras un primer día flojo —41 % de los convocados en el vacunódromo de Pontevedra y 46 % en el de O Salnés—; la cobertura mejoró el sábado y el domingo. En Pontevedra fue del 63 % el sábado y del 72 % el domingo; mientras que en Vilagarcía fue del 67 % y del 80 %, respectivamente. En el área más del 90 % de los citados optaron por poner las dos vacunas (covid y gripe).

Suben a 16 las personas con covid hospitalizadas

Como sucede prácticamente todos los lunes, baja la incidencia del covid en el área sanitaria de Pontevedra y O Salnés tras un domingo sin datos. En el territorio se registran 163 casos activos (-18 con respecto al sábado), con solo 9 nuevos contagios en las últimas 24 horas. Con respecto a la ocupación hospitalaria, suben de 14 a 16 las personas infectadas que necesitan ingreso, aunque se trata a todas en planta. Son 10 en el CHOP y 6 en O Salnés. Los curados son ya 76.470 y los fallecidos por el virus, 342.

El Colegio de Ópticos de Galicia celebrará en Pontevedra el Día Mundial de la Visión

QUINCEMIL/ EL ESPAÑOL

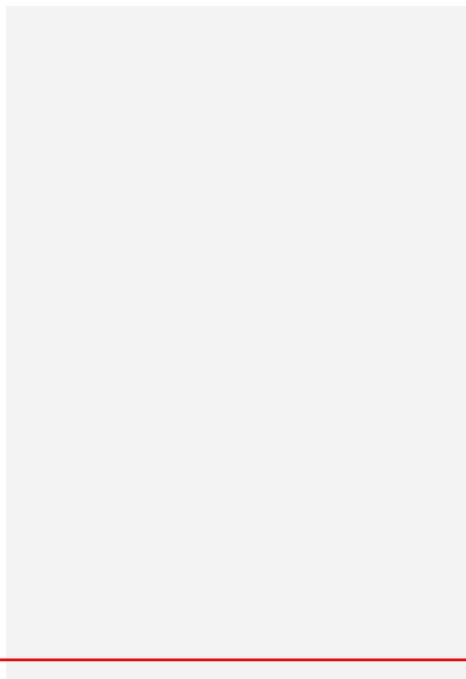
La efeméride está dedicada este año a la salud visual de los niños y se celebrará una semana de puertas abiertas del 10 al 16 de octubre en las ópticas gallegas

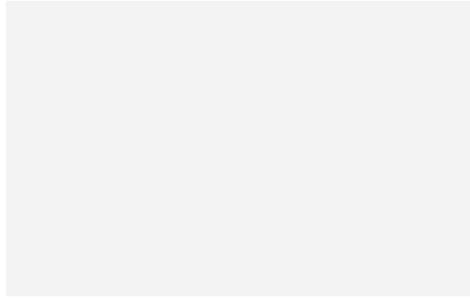
REDACCIÓN 17:40 · 4/10/2022



Oculista pone las gafas nuevas a un niño. **ISTOCKPHOTO**

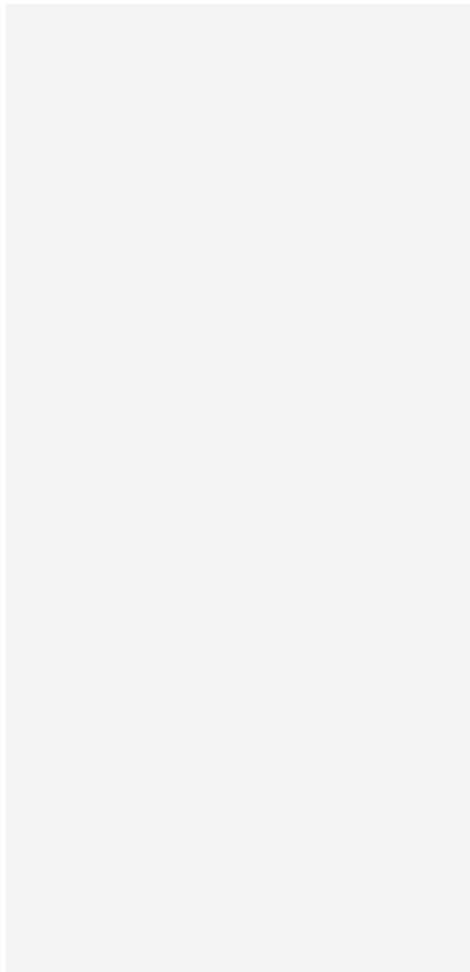
**El Colegio de Ópticos-
Optometristas de
Galicia** conmemorará el próximo
jueves, 13 de octubre, el
Día Mundial de la Visión,
prolongando su celebración
durante toda la semana. La
efeméride se dedica en esta ocasión
a la visión infantil.





Para ello, las ópticas gallegas celebrarán una semana de **puertas abiertas, del 10 al 16 de octubre**, para atender las consultas de los ciudadanos sobre su salud visual, y en concreto, la salud visual de los más pequeños.

Los representantes colegiales **se reunirán en Pontevedra** el jueves, 13 de octubre, para celebrar una jornada informativa en la que participará el presidente del colegio gallego, Eduardo Eiroa, y otros miembros de la junta de gobierno.



Se ofrecerá una rueda de prensa por la mañana en la **Praza da Peregrina** para explicar todas las actividades que se realizarán en el Día de la Visión. **Hasta las 18:00 horas** se repartirá información sobre la visión infantil a todas las personas que se acerquen al stand situado en este punto céntrico de la ciudad. Además, el Colegio **ha facilitado a todas las ópticas gallegas información** para que los profesionales ópticos-optometristas puedan consultar los valores habituales para evaluar la salud visual infantil.

Los ópticos gallegos ponen el ojo en las celebraciones del Día Mundial de la Visión

Las ópticas gallegas protagonizarán una semana de puertas abiertas, del 10 al 16 de octubre



Cartel del Día Mundial de la Visión diseñado por el Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia.

Por **Redacción** - 05/10/2022



El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia (COOG) pone el ojo en la salud acular de los niños en el marco del Día Mundial de la Visión, que se celebra el 13 de octubre.

De hecho, las ópticas gallegas protagonizarán una semana de puertas abiertas, del 10 al 16 de octubre, para atender las consultas de los ciudadanos sobre su salud visual, y en concreto, la salud visual de los niños.

El 13 de octubre, los representantes colegiales se reunirán en Pontevedra para celebrar una jornada informativa en la que participará el presidente del colegio gallego, Eduardo Eiroa, y otros miembros de la junta de gobierno. Se ofrecerá una rueda de prensa por la mañana en la Praza da Peregrina para explicar todas las actividades que se realizarán en el Día de la Visión. Hasta las 18:00 horas se repartirá información sobre la visión infantil a todas las personas que se acerquen al stand situado en este punto céntrico de la ciudad. “

Los más pequeños no nacen viendo como un adulto, desarrollan su sistema visual y aprenden a ver correctamente entre los 0 y los 12 años”, dice Eiroa. Además, el Colegio ha facilitado a todas las ópticas gallegas información para que los profesionales ópticos-optometristas puedan consultar los valores habituales para evaluar la salud visual infantil.

Jueves, 13 de octubre
–Día Mundial de la Visión. “*Visión Infantil*”–

CONVOCATORIA RUEDA DE PRENSA

| | |
|-------------------|--|
| ASUNTO | Presentación Día Mundial de la Visión, dedicado a la visión infantil |
| ORGANIZA | Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia |
| PORTAVOCES | Eduardo Eiroa <i>presidente del Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia</i> Agustín Fernández <i>alcalde en funciones del Concello de Pontevedra</i> Representante del Área Sanitaria de Pontevedra de la Consellería de Sanidade |
| LUGAR | Praza da Peregrina de Pontevedra |
| FECHA | Jueves, 13 de octubre |
| HORA | 11:00 horas |

El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia celebra el jueves en Pontevedra el Día Mundial de la Visión, dedicado a la visión infantil

El presidente colegial y otros miembro de la junta de gobierno, el alcalde en funciones de Pontevedra, Agustín Fernández, y un representante del Área Sanitaria de Pontevedra presentarán la efeméride en rueda de prensa a las 11 horas, en el stand informativo de la Praza da Peregrina

El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia conmemorará el jueves, 13 de octubre, el Día Mundial de la Visión, prolongando su celebración durante toda la semana. La efeméride se dedica en esta ocasión a la visión. Para ello, las ópticas gallegas celebrarán una semana de puertas abiertas, del 10 al 16 de octubre, para atender las consultas de los ciudadanos sobre su salud visual, especialmente la de los más pequeños.

Los representantes colegiales se reunirán el jueves en Pontevedra para celebrar una jornada informativa en la que participará el presidente del colegio gallego, **Eduardo Eiroa**, y otros miembros de la junta de gobierno, como la secretaria, **Esther Amaro**, además del alcalde en funciones de Pontevedra, **Agustín Fernández**, y un representante del Área Sanitaria de Pontevedra, así como la decana de la Facultad de Óptica e Optometría de la Universidade de Santiago de Compostela (USC), **María Jesús Giráldez**, que ofrecerán una **rueda de prensa a las 11 horas en la Praza da Peregrina** para explicar todas las actividades que se realizarán en el Día de la Visión.

Hasta las 18:00 horas se repartirá información sobre la visión infantil a todas las personas que se acerquen al stand situado en este punto céntrico de la ciudad. Además, el Colegio ha facilitado a todas las ópticas gallegas información para que los profesionales ópticos-optometristas puedan consultar los valores habituales para evaluar la salud visual infantil.

NOTA.- Incluye cartel del Día Mundial de la Visión

SALUDOS

**Gabinete de Prensa _Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia
981 55 44 07 / 698 137 890**

Jueves, 13 de octubre
–Día Mundial de la Visión. “*Visión Infantil*”–

CONVOCATORIA RUEDA DE PRENSA

| | |
|-------------------|---|
| ASUNTO | Presentación Día Mundial de la Visión, dedicado a la visión infantil |
| ORGANIZA | Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia |
| PORTAVOCES | Eduardo Eiroa <i>presidente del Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia</i> Agustín Fernández <i>alcalde en funciones del Concello de Pontevedra</i> |
| LUGAR | Praza da Peregrina de Pontevedra |
| FECHA | Mañana jueves, 13 de octubre |
| HORA | 11:00 horas |

El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia celebra mañana jueves en Pontevedra el Día Mundial de la Visión, dedicado a la visión infantil

El presidente colegial y otros miembro de la junta de gobierno, el alcalde en funciones de Pontevedra, Agustín Fernández, y un representante del Área Sanitaria de Pontevedra presentarán la efeméride en rueda de prensa a las 11 horas, en el stand informativo de la Praza da Peregrina

El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia conmemorará mañana jueves, 13 de octubre, el Día Mundial de la Visión, prolongando su celebración durante toda la semana. La efeméride se dedica en esta ocasión a la visión. Para ello, las ópticas gallegas celebrarán una semana de puertas abiertas, del 10 al 16 de octubre, para atender las consultas de los ciudadanos sobre su salud visual, especialmente la de los más pequeños.

Los representantes colegiales se reunirán mañana en Pontevedra para celebrar una jornada informativa en la que participará el presidente del colegio gallego, **Eduardo Eiroa**, y otros miembros de la junta de gobierno, como la secretaria, **Esther Amaro**, además del alcalde en funciones de Pontevedra, **Agustín Fernández**, y la decana de la Facultade de Óptica e Optometría de la Universidade de Santiago de Compostela (USC), **María Jesús Giráldez**, que ofrecerán una **rueda de prensa a las 11 horas en la Praza da Peregrina** para explicar todas las actividades que se realizarán en el Día de la Visión.

Hasta las 18:00 horas se repartirá información sobre la visión infantil a todas las personas que se acerquen al stand situado en este punto céntrico de la ciudad. Además, el Colegio ha facilitado a todas las ópticas gallegas información para que los profesionales ópticos-optometristas puedan consultar los valores habituales para evaluar la salud visual infantil.

Acción de calle de la Facultade de Óptica de la USC en el Campus Sur compostelano

La Facultade de Óptica e Optometría de la USC se suma a las acciones que, con motivo del Día Mundial de la Visión, pretenden concienciar sobre la importancia de la prevención para evitar problemas visuales, en esta ocasión, y según el llamamiento del Colegio, a la visión infantil. Así, la Facultade participa de esta acción con un punto informativo que estará ubicado en el Campus Sur de la USC (en la zona de la biblioteca Concepción Arenal) a lo largo de toda la jornada de mañana jueves con estudiantes de Óptica y Optometría voluntarios que repartirán folletos informativos.

NOTA.- Incluye cartel del Día Mundial de la Visión

SALUDOS

Gabinete de Prensa _ Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia
981 55 44 07 / 609 172 304

EDUARDO EIROA. PRESIDENTE DEL COLEGIO DE ÓPTICOS Y OPTOMETRISTAS DE GALICIA

► La visión infantil centraliza el Día Mundial de la Visión que los ópticos gallegos presentan hoy en Pontevedra. Su máximo responsable reflexiona sobre la importancia de la salud ocular y de cómo afecta el excesivo uso de las pantallas al rendimiento escolar de los más jóvenes, además de incidir en la conveniencia de efectuar revisiones periódicas

«Uno de cada tres casos de fracaso escolar se debe a problemas de visión no identificados»

TEXTO: VÍCTOR ALONSO
FOTO: DP

EDUARDO EIROA es el presidente del Colegio de Ópticos y Optometristas de Galicia y no duda en destacar la importancia de las revisiones periódicas de la vista y que un 30% del fracaso escolar se debe a problemas de visión no identificados. Resaltó que los jóvenes están altamente expuestos a las pantallas tanto de móviles como otros dispositivos que pueden facilitar el desarrollo de problemas de vista.

El 30 % de los casos de fracaso escolar se deben a problemas de visión no identificados. ¿Le parece un porcentaje alto? ¿Por qué cree que esto es así?

Los niños van a la escuela a recibir información y a aprender. Con el sistema visual nos entra el 90% de la información y si no se encuentra en buenas condiciones le va a costar más trabajo llegar esa información al cerebro, por lo tanto, el rendimiento escolar de esos niños se va a ver afectado. Se calcula que son un 30% de los problemas de bajo rendimiento. Imagínate un niño que tiene hipermetropía, va a tener que hacer un esfuerzo al ver de cerca para poder leer, como consecuencia va a rechazar la lectura y la escritura. En ese caso nos va a parecer un niño vago que no tiene disciplina, al que no le gusta estudiar y que va a tener un rendimiento bajo en el colegio, cuando resulta que se trata de un problema no corregido adecuadamente y no detectado. Es importante saber en qué condiciones se encuentra la visión de los niños cada vez que va a empezar una actividad intensiva visual como es la que requiere la enseñanza. Es conveniente que cada año, como mínimo, el niño tenga una revisión en el óptico optometrista para que se sepa si está en buenas condiciones o se necesita algún tipo de corrección.

Cuando los niños acuden a la consulta, ¿lo suelen hacer a tiempo?

Hay un programa que se llama 'Neno San' del sistema público de salud que hacen revisiones mensuales en el pediatra pero son muy básicas y no detectan nada más que problemas de agudeza visual, no todo consiste en problemas de este tipo. Hay problemas relacionados con la visión binocular, con la capacidad de enfocar sin esfuerzo extra y hay problemas que afectan tanto a la visión de lejos como a la visión de cerca y los que

afectan específicamente a la visión de lejos, como la miopía o el astigmatismo. Para poder detectar estos problemas es necesaria una revisión con un experto, un óptico-optometrista. Si no se hacen suficientes pruebas de agudeza visual no se va a detectar nada.

¿Por qué son tan necesarias estas revisiones?

Es necesario porque la vista de los niños está en constante evolución, igual que el organismo cambia con el crecimiento, la vista también se ve afectada por esto. El momento adecuado para esta revisión es con el inicio del curso escolar. El sistema visual humano ha evolucionado para ver principalmente de lejos y situacionalmente de cerca y el uso que le estamos dando ahora es el contrario, la mayor parte del tiempo de cerca y esto lo que produce es forzar la visión y con esto aparecen síntomas.

¿Qué medidas recomienda tanto a los padres como a los niños para cuidar de la vista?

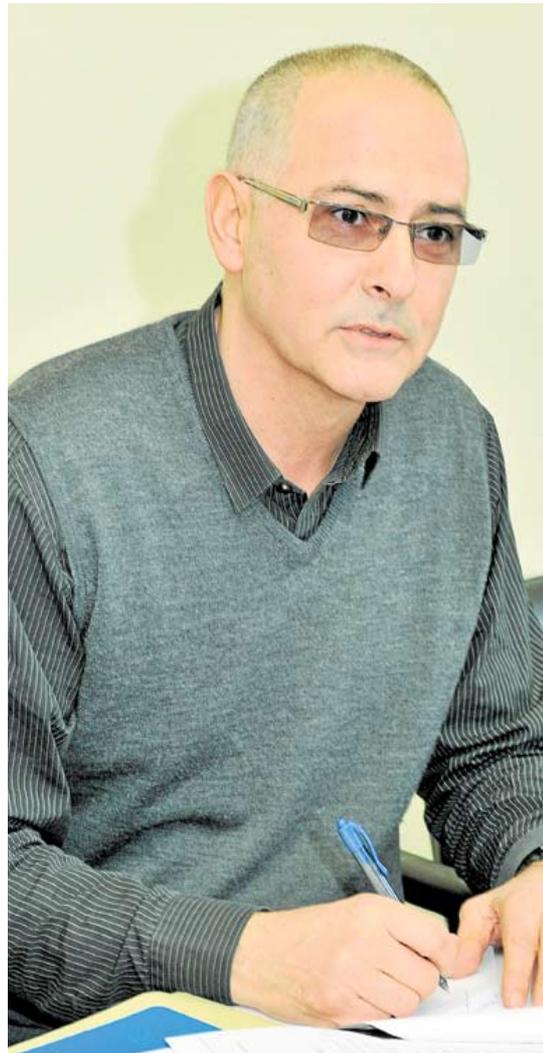
Comprobar si presentan algún síntoma cuando están estudiando o haciendo actividades escolares y someterlos a una revisión tanto tenga síntomas como si no, sobre todo cuando empiezan a realizar actividades de escolares de una proporción más intensa. Además de eso, muchas veces son los profesores los primeros en ver que el niño guiña los ojos o cierra un ojo cuando ve la pizarra, se queja de que copia mal las cosas del encerado y en muchos otros casos son los padres los que se dan cuenta o incluso los propios niños. Esto son síntomas de que puede estar viendo mal de lejos pero también hay anomalías que no afectan a la agudeza visual que afectan a la capacidad de trabajo en el estudio.

Consejos

«El descanso y una alimentación con vitaminas ayudan a evitar complicaciones en los menores»

¿Cuáles son los hábitos más recomendables a la hora de descartar dificultades visuales?

El descanso también debe ser adecuado y una alimentación variada que aporte vitaminas para el fun-



Tecnología

Hay que tratar de reducir el uso de las pantallas a un máximo de una hora al día»

Salud

Es conveniente, como mínimo, realizar una revisión al año»

Hay que procurar que los niños estén al aire libre. La luz natural es muy importante.

¿Qué importancia tiene la luz natural?

Los niños no deben realizar actividades de ocio en las que no haya luz natural. Si el niño está muchas horas delante del pupitre o leyendo y luego en casa en su habitación está también en unas condiciones en las que no hay luz natural jugando con videoconsolas, tablets o móviles. Estamos creando unas condiciones visuales antinaturales todo el tiempo y no es bueno para el desarrollo de la visión, es conveniente que estén al aire libre y bajo luz natural porque está comprobado que los niños que pasan más tiempo en el interior con luz artificial, en entornos muy reducidos como las habitaciones de las casas.

¿Cómo podemos hacer un uso responsable de las pantallas?

Procurar utilizar las pantallas en menor medida y tratar de reducirlo a 1 hora al día durante la adolescencia, las pantallas no reflejan luz sino que la emiten, nuestra visión está preparada para ver luz reflejada. Esto provoca una fatiga visual mayor, es como estar viendo hacia una bombilla constantemente, no es cómodo. También es bueno procurar utilizar las pantallas de los dispositivos con luz ambiente no solo con la de la pantalla, que haya luz ambiental siempre para que se estimule la visión periférica y no solo la central.

¿Cree que los niños pueden callarse este tipo de problemas por vergüenza?

Yo creo que no; antes sí se podía ridiculizar al niño, pero ahora no creo.

cionamiento del sistema visual. Las revisiones periódicas para ver si ha habido cambios que puedan estar afectando a la vista que puedan dificultar el desarrollo de su actividad en el colegio son muy

importantes porque pueden ayudar a identificar casos ya que a veces un alumno puede parecer que tiene problemas cognitivos o que no tiene interés por estudiar y se trata de una dificultad visual para trabajar. Es fundamental porque puede existir un problema sin detectar como pueden ser problemas en la visión binocular, problemas de convergencia, astigmatismo, miopía o hipermetropía que le producen realizar un esfuerzo mayor.

El marisqueo en la ría factura más en solo dos días que en agosto y septiembre juntos

El regreso a los bancos del fondo de la ría fue esperanzador con buenos precios tras un verano aciago por la toxina ► Esperan en que no vuelvan los cierres pensando en la Navidad

CARLOS GARCÍA
PONTEVEDRA

Ocho días de faena. Esto es todo lo que pudieron trabajar los mariscadores del fondo de la ría en los meses de agosto y septiembre debido a los continuos cierres por la toxina. El lunes, los profesionales volvieron a las concesiones tras varias semanas de paro forzoso y una vez que el Instituto Tecnológico de Medio Mariño certificó que los bancos estaban ya libres de toxina. Por fin podían trabajar y lo hicieron a destajo, cumpliendo los topes y extrayendo casi seis toneladas de moluscos bivalvos que estaban permitidos para esa jornada. La facturación en lonja 78.000 euros.

El martes, pudieron volver a las playas por segundo día consecutivo. De nuevo se cubrieron los topes, otras seis toneladas aproximadamente de bivalvos y una facturación similar dado que fuentes del sector señalaron ayer que entre las dos jornadas se facturaron 150.000 euros.

Estas cifras son esperanzadoras para el sector, que por fin puede volver a trabajar, pero también dan una idea de lo calamitoso que fue el verano para los mariscadores a pie y a flote del fondo de la ría de Pontevedra. El trabajo de los últimos dos días superó, en lo que respecta a facturación y capturas, a todo el resultado conjunto de los meses de julio y agosto en donde en apenas diez días de trabajo se facturaron 129.000 euros con la mitad de toneladas de recursos extraídos.

Recuperarse de un verano tan aciago no va a ser fácil para el sector, pero al menos esta vuelta al mar ha sido esperanzadora para el marisqueo: "Es cierto que ya no están los turistas, pero lo bueno es que los precios no han sido malos a pesar de la época del año en la que estamos", explicaba ayer el patrón mayor de Raxó, Iago Tomé.

Tras estas dos primeras jornadas, la actividad paró ayer por el festivo y hoy está previsto que los mariscadores y mariscadoras vuelvan a las

concesiones con la intención de seguir con estas buenas cotizaciones en lonja. La almeja fina se situaba en torno a los 50 euros el kilo, la japónica a 7, 12 y 10 euros dependiendo de las categorías y otros moluscos, como el berberecho del marisqueo a flote, también obtenían buenos precios con 25 euros el kilo de la categoría extra como media.

Después de casi dos meses y medio sin apenas poder trabajar, ahora lo que esperan es que no se repitan los cierres, pensando ya también en

ir recuperando las economías de las cerca de 460 familias cuyos ingresos dependen, en todo o en parte, del marisqueo.

El miedo a nuevos cierres tiene que ver también con lo catastrófico que podría resultar para el sector que, después de una temporada estival tan mala, no pudieran resarcirse con la campaña de Navidad, que está ya a la vuelta de la esquina.

"Ahora lo que esperamos es que podamos trabajar de una vez si queremos recuperar, si hay nuevos cierres y se prolongan muchos, estamos apañados", indicaba ayer Iago Tomé.

78% menos en facturación

La lonja de Campelo facturó este verano un 78% menos en ventas en los meses de julio, agosto y septiembre que en el ejercicio anterior. Mientras que en 2021 se subastaron especies por valor de 2,1 millones de euros en estos tres meses, en este ejercicio apenas llega a los 452.000 euros.



Embarcaciones de marisqueo a flote echan sus "raños" en la ría de Pontevedra. // Gustavo Santos

LAS CIFRAS

12

Toneladas de marisco recogidas en la ría en dos días

★ La reapertura el pasado lunes del marisqueo se produjo con un tope de capturas de unas seis toneladas por cada día. Topes que se alcanzaron ambas jornadas.

150.000

Euros facturados en lonja en el retorno a la actividad

★ Unos precios razonables en lonja permitieron que la facturación no fuese mala pese a no ser verano. El lunes se facturaron unos 78.000 euros y el segundo 72.000.

9

Días de actividad a lo largo todo julio y agosto

★ Durante el verano, según los datos de Pesca de Galicia, la lonja de Campelo tan solo pudo subastar bivalvos 9 días en septiembre y agosto, unas seis toneladas de marisco.

129.000

Euros en subastas en estos dos meses de verano

★ Esto provocó que la facturación de agosto y septiembre sumada fuese de apenas 129.000 euros, es decir, 21.000 euros menos que en estos últimos dos días juntos.



Accidente en Poio. // P. L. Poio

Un motorista herido en una colisión con un coche en la PO-308

Una colisión entre una moto y un coche ayer tarde causó retenciones en la PO-308 a su paso por Poio. El motorista resultó herido y quedó tendido en la calzada, según informó el 112. Una ambulancia del 061 trasladó al lesionado a un centro sanitario. Según la Policía Local de Poio, el accidente ocurrió en la Avenida de Andurique (la rotonda de Besada) y el atascó se mantuvo hasta que retiraron ambos vehículos.

El Colegio de Ópticos-Optometristas resuelve dudas sobre la salud visual de los niños

El Colegio de Ópticos-Optometristas celebra hoy en Pontevedra el Día Mundial de la Visión que este año está dedicado a la visión infantil. Para ello, las ópticas celebran una semana de puertas abiertas del 10 al 16 de octubre para atender consultas sobre salud visual, especialmente la de los más pequeños. Representantes colegiales se reunirán hoy en Pontevedra para celebrar una jornada informativa en la plaza de A Peregrina en la que se repartirá información sobre la visión infantil a todas las personas interesadas.

Un partido de fútbol para celebrar el día de la salud mental

Conmemorar el día de la salud mental de una forma lúdica y deportiva. Esto es lo que busca "Puntapé", el séptimo torneo de fútbol que organiza la asociación Alba de Pontevedra y que se celebra hoy a partir de las 10.30 horas en el pabellón Príncipe Felipe. El torneo se recupera tras la pandemia y reúne a usuarios de cuatro asociaciones de salud mental de la provincia: Alba, Lenda de Redondela, Lar de Vilagarcía y Doa de Vigo y Cangas.

Graban a un hombre masturbándose en la calle Santa Clara

Las redes sociales fueron el medio de denuncia de una actitud que ha generado una enorme indignación entre los pontevedreses y usuarios de estas plataformas en general. Se trata de un usuario que subió a la red social la imagen de un hombre masturbándose en plena calle Santa Clara, de noche, en la puerta de una pensión. En los últimos meses se han escuchado denuncias por actitudes similares en la zona de Pasarón y se identificó a un hombre, vecino de Marín, por un comportamiento similar en As Corvaceiras.



O BICHERO

Luis Davila

FARO DE VIGO

AVILA 2022

ÁGATHA DE SANTOS
VIGO

Los problemas visuales han aumentado un 9% tras la pandemia, según los datos del "Libro Blanco de la Salud Visual 2022" del Colegio Nacional de Ópticos-Optometristas (CNOO). Así, un 76% de la población española tiene problemas oculares frente al 67% que los presentaba antes del coronavirus. Entre las afecciones que han sufrido un mayor incremento destacan el astigmatismo, con un aumento del 11% (pasando del 24% al 35%) y la miopía, con un crecimiento del 9% (ha pasado del 28% al 37%). Según el Instituto Nacional de Estadística (INE), uno de cada cuatro menores españoles sufre miopía -1,2 millones-, un problema que, según la OMS, afectará al 50% de la población mundial en 2050.

El progreso tecnológico, con el uso cada vez mayor de dispositivos electrónicos en todos los ámbitos, y el tiempo dedicado a actividades interiores son los principales factores del incremento de miopes infantiles, según Eduardo Eiroa, presidente del Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia. Este organismo colegial celebra el Día Mundial de la Visión (13 de octubre) con una semana de puertas abiertas, del 10 al 16, durante la cual las ópticas -en Galicia hay algo más de 700- atenderán las consultas de los ciudadanos sobre su salud visual, y en concreto, sobre la de los más pequeños, a quienes está dedicada la efeméride de este año.

"Los niños no nacen viendo como un adulto, sino que van desarrollando su sistema visual y aprenden a ver correctamente entre los 0 y los 12 años, por lo que hay que procurar que las condiciones visuales sean lo más naturales posibles", explica el presidente del Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia, Eduardo Eiroa.

Por ello, advierte de que el uso de pantallas afecta de forma negativa en el desarrollo de la visión,

La miopía infantil repunta

Aumenta en los niños debido al abuso de las pantallas y al tiempo dedicado a actividades en interiores ▶ Los problemas visuales se incrementan un 9 por ciento durante la pandemia



Un niño se somete a una revisión visual. // Efe

Las mascarillas incrementan el esfuerzo visual

La visión próxima y la utilización excesiva de las pantallas durante la pandemia se han traducido en un aumento de consultas por 'síndrome visual informático', una serie de molestias -lagrimeo, sequedad, falta de parpadeo, picor de ojos y dolor de cabeza- derivadas de estar mucho tiempo delan-

te de las pantallas, algo que acentuó durante el confinamiento, en el que el uso por motivos laborales y de ocio de estos dispositivos se encadenó, no permitiendo descansar la visión. El uso de las mascarillas también afecta a la salud visual, ya que, si no están bien ajustadas, el aire que se exhala puede ir directa-

mente a los ojos, lo que provoca una mayor evaporación de la lágrima e irritación por contaminación de los vapores exhalados, además del empañamiento de las gafas, una molestia muy habitual que, según Eduardo Eiroa, no solo dificulta la visión, sino que incrementa el esfuerzo visual.

por lo que desaconseja limitar e incluso restringir su uso en edades muy tempranas. "Los menores de cinco años no deben tener acceso

a tabletas, móviles y ordenadores, y después, durante su desarrollo visual, con limitaciones, no más de una hora al día", aconseja.

El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia da a los padres una serie de consejos para mejorar la salud visual de sus hijos en casa,

como fomentar el movimiento mediante las etapas de suelo, arrastre y gateo, y evitar los andadores. En cuanto al tacto y el oído, los expertos señalan que estos sentidos ayudan a formar el "pensamiento visual" del niño, por lo que se debe procurar que toque, palpe y agarre objetos de diferentes formas y texturas. Asimismo, destacan que es importante incitar a los pequeños a que se expresen verbalmente los objetos o materiales que perciben visualmente, además de realizar con ellos actividades al aire libre para activar la visión lejana.

Respecto a las aulas, Eiroa explica que la iluminación debe ser adecuada y uniforme, mejor si es luz natural, con un plano de lectura y escritura con una inclinación de unos 20 grados para fomentar una buena postura, con los pies apoyados y no "colgando"; la distancia de trabajo de visión de cerca no debería ser menor de unos 35 centímetros; y se debe relajar la visión próxima y mirar lo más lejos posible cada 20 minutos. Asimismo, se debe estimular la visión de lejos para que su zona de trabajo visual no sea siempre en visión próxima.

Dificultades en la lectura o escritura, que se aprecia al ver que el niño se salta palabras o líneas, invierte el orden de las palabras o los números al leer o copiar, necesita seguir la lectura con el dedo, tiene mejor memoria auditiva que visual y mantiene una postura inadecuada de la cabeza; dolor de cabeza después o durante la realización de actividades que requieren visión próxima; se frota los ojos, o molestias como picor, escozor, enrojecimiento y lagrimeo son algunos de los signos y síntomas de un posible problema visual. Para detectarlo y tratarlo, Eiroa aconseja que los niños sean sometidos a una revisión visual antes de comenzar el curso escolar porque, además, cualquier problema de visión puede afectar al rendimiento escolar.

NIEVES SALINAS
MADRID

Orgullo, ilusión y muchísima emoción la vivida ayer en el Hospital Universitario La Paz, de Madrid, que llevó a cabo con éxito, por primera vez en el mundo, un trasplante de intestino que procede de una donación en asistolia controlada pediátrica. La receptora es Emma, un bebé de 13 meses que, desde su primer mes de vida, estaba diagnosticada con fracaso intestinal y, lo peor, con una salud muy deteriorada. La chiquitina ya ha recibido el alta y está en casa con sus padres, Ana y Daniel. Unos padres felices y emocionados que, durante el acto de presentación de este hito, celebrado en el hospital, ante un salón de actos repleto y con enorme expectativa, mostraron agradecimiento y mucha emoción. Porque la vida de la pequeña ha dado un giro de 180 grados. "Ha sido una segunda oportunidad", dijo, con la voz quebrada, el padre de Emma, también allí, en su silla.

Un bebé de 13 meses recibe en Madrid un trasplante de intestino pionero en el mundo

El órgano procede de una donación en asistolia controlada pediátrica

La donación en asistolia es la donación de órganos y tejidos que proceden de una persona a la que se le diagnostica la muerte tras la confirmación del cese irreversible de las funciones cardiorrespiratorias (ausencia de latido cardíaco y de respiración espontánea durante más de cinco minutos). El caso de Emma es pionero en el mundo.

Apenas le salían las palabras a Daniel para agradecer a sus profesionales la gesta. También para dar gracias infinitas a las familias de los donantes y a la asociación española de ayuda a niños, adultos y familias afectadas de fallo intes-



Emma, en brazos de su madre, Ana, ayer en el Hospital La Paz, en Madrid. // B. Sánchez-Trillo

tinal, trasplante multivisceral y nutrición parental (NUPA). Aplausos y más aplausos para reconocer

que, gracias a ese trasplante pionero, la bebé ya gatea, que está en casa (la familia procede de Segovia) y que, impensable hace apenas nada, todo va hacia adelante. "Han sido momentos duros, un camino de guijaros que nos han ayudado a echar callo, pero aquí estamos, con una niña preciosa", dijo el padre.

Historia de un trasplante

La historia de la bebé arranca cuando apenas tiene un mes. Estaba muy malita. Su intestino no absorbía. Tuvieron que operarla en esos primeros meses. Necesitaba nutrición parenteral. En

caso de fallo intestinal, una opción era el trasplante, pero no en todos los casos. A pesar de que un 30% de los candidatos fallece en lista de espera, nunca se había utilizado el intestino procedente de donación en asistolia al preferir que no sería válido dadas las características especiales de este órgano. La evidencia científica tampoco demostró que no pudiera hacerse.

Por eso, en esta historia de superación, los profesionales de La Paz -del Grupo de Malformaciones Congénitas y Trasplante de IdiPAZ- pusieron en marcha un proyecto de tres años de investigación, gracias a la financiación de la Fundación Mutua Madrileña. Una vez que el equipo pudo demostrar, en varios modelos experimentales, que el intestino era válido, se pudo trasladar a la clínica. Fue un éxito. Un trabajo de un equipo multidisciplinar formado por profesionales de Gastroenterología Pediátrica, Cirugía Pediátrica, Cirugía Cardíaca Infantil, Cuidados intensivos pediátricos, Anestesiología y Reanimación.

Los miopes infantiles despuntan

La miopía en niños aumenta debido al progreso tecnológico y al tiempo dedicado a actividades en interiores ▶ Los problemas visuales crecen un 9% durante la pandemia

ÁGATHA DE SANTOS
A CORUÑA

Los problemas visuales han aumentado un 9% tras la pandemia, según los datos del *Libro Blanco de la Salud Visual 2022* del Colegio Nacional de Ópticos-Optometristas (CNOO). Así, un 76% de la población española tiene problemas oculares frente al 67% que los presentaba antes del coronavirus. Entre las afecciones que han sufrido un mayor incremento destacan el astigmatismo, con un aumento del 11% (pasando del 24% al 35%) y la miopía, con un crecimiento del 9% (ha pasado del 28% al 37%). Según el Instituto Nacional de Estadística (INE), uno de cada cuatro menores españoles sufre miopía —1,2 millones—, un problema que, según la OMS, afectará al 50% de la población mundial en 2050.

El progreso tecnológico, con el uso cada vez mayor de dispositivos electrónicos en todos los ámbitos, y el tiempo dedicado a actividades interiores son los principales factores del incremento de miopes infantiles, según Eduardo Eiroa, presidente del Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia. Este organismo colegial celebra el Día Mundial de la Visión (mañana) con una semana de puertas abiertas, del 10 al 16, durante la cual las ópticas —en Galicia hay algo más de 700— atenderán las consultas de los ciudadanos sobre su salud visual, y en concreto, sobre la de los más pequeños, a quienes está dedicada la efeméride de este año.

“Los niños no nacen viendo como un adulto, sino que van desarrollando su sistema visual y aprenden a ver correctamente entre los 0 y los 12 años, por lo que hay que procu-



Un niño se somete a una revisión visual. // Efe

Las mascarillas incrementan el esfuerzo visual

La visión próxima y la utilización continua y excesiva de las pantallas durante la pandemia se han traducido en un aumento de consultas por *síndrome visual informático*, una serie de molestias —lagrimeo, sequedad, falta de parpadeo, picor de ojos y dolor de cabeza— derivadas de estar mucho

tiempo delante de las pantallas, algo que acentuó durante el confinamiento, en el que el uso por motivos laborales y de ocio de estos dispositivos se encadenó, no permitiendo descansar la visión.

El uso de las mascarillas también afecta a la salud visual, ya que, si no está bien ajustada, el aire que

se exhala puede ir directamente a los ojos, lo provoca una mayor evaporación de la lágrima e irritación por contaminación de los vapores exhalados, además del empañamiento de las gafas, una molestia muy habitual que, según Eduardo Eiroa, no solo dificulta la visión, sino que incrementa el esfuerzo visual.

rar que las condiciones visuales sean lo más naturales posibles”, explica el presidente del Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia, Eduardo Eiroa. Por ello, advierte de que el uso de pantallas afecta de

forma negativa en el desarrollo de la visión, por lo que desaconseja limitar e incluso restringir su uso en edades muy tempranas. “Los menores de cinco años no deben tener acceso a tabletas, móviles y ordena-

dores, y después, durante su desarrollo visual, con limitaciones, no más de una hora al día”, aconseja.

El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia da a los padres una serie de consejos para mejorar

la salud visual de sus hijos en casa, como fomentar el movimiento mediante las etapas de suelo, arrastre y gateo, y evitar los andadores. En cuanto al tacto y el oído, los expertos señalan que estos sentidos ayudan a formar el “pensamiento visual” del niño, por lo que se debe procurar que toque, palpe y agarre objetos de diferentes formas y texturas. Asimismo, destacan que es importante incitar a los pequeños a que se expresen verbalmente los objetos o materiales que perciben visualmente, además de realizar con ellos actividades al aire libre para activar la visión lejana.

Respecto a las aulas, Eiroa explica que la iluminación debe ser adecuada y uniforme, mejor si es luz natural, con un plano de lectura y escritura con una inclinación de unos 20 grados para fomentar una buena postura, con los pies apoyados y no “colgando”; la distancia de trabajo de visión de cerca no debería ser menor de unos 35 centímetros; y se debe relajar la visión próxima y mirar lo más lejos posible cada 20 minutos. Asimismo, se debe estimular la visión de lejos para que su zona de trabajo visual no sea siempre en visión próxima.

Dificultades en la lectura o escritura, que se aprecia al ver que el niño se salta palabras o líneas, invierte el orden de las palabras o los números al leer o copiar, necesita seguir la lectura con el dedo, tiene mejor memoria auditiva que visual y mantiene una postura inadecuada de la cabeza; dolor de cabeza después o durante la realización de actividades que requieren visión próxima; se frota los ojos, o molestias como picor, escozor, enrojecimiento y lagrimeo son algunos de los signos y síntomas de un posible problema visual. Para detectarlo y tratarlo, Eiroa aconseja que los niños sean sometidos a una revisión visual antes de comenzar el curso escolar porque, además, cualquier problema de visión puede afectar al rendimiento escolar.

El Gobierno elimina la estatura mínima en la Policía para favorecer el ingreso de mujeres

Estaba fijada en 1,60 metros para las agentes

AGENCIAS
MADRID

El Consejo de Ministros aprobó ayer el nuevo Reglamento de Procesos Selectivos de la Policía Nacional que elimina el requisito de estatura mínima, una de las medidas con las que el Ministerio del Interior quiere favorecer el ingreso de mujeres hasta alcanzar el 40% de las plantillas de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado en 2030.

El real decreto, que fue adelantado el pasado mes de febrero por el ministro del Interior, Fernando Grande-Marlaska, elimina el requisito de estatura mínima, hasta ahora fijado en 160 centí-

metros —165 centímetros en el caso de hombres—, al entender que suponía una discriminación para la mujer al ser desproporcionada respecto a su estatura media.

Los requisitos de estatura mínima solamente se mantendrán para ingresar en determinadas unidades especiales como UIP, UPR y GEO, en las que el Ministerio entiende que la talla “afecta” a la operatividad de la labor policial específica que desarrollan sus integrantes.

El pasado 14 de septiembre, Interior informó de que las direcciones generales de Policía Nacional y de Guardia Civil implementarán este tipo de medidas con el obje-



Una agente de la Policía Nacional, frente a un coche patrulla. // E. Press

tivo de alcanzar al menos el 40% de mujeres en las promociones de acceso a ambos cuerpos antes del año 2030. De esta forma, las mujeres que aspiren a ingresar en

la Policía podrán aplazar sus pruebas de selección si están en periodo gestante, de parto o de posparto, un aplazamiento que también será efectivo para la realización o

finalización del curso de acceso a las prácticas policiales correspondientes si cualquiera de esas situaciones se produjese una vez superadas las pruebas de ingreso.

Las ópticas gallegas celebran una semana de puertas abiertas por el Día Mundial de la Visión

QUINCEMIL / EL ESPAÑOL

Además, el Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia celebrará un acto de celebración de a efeméride este jueves en Pontevedra

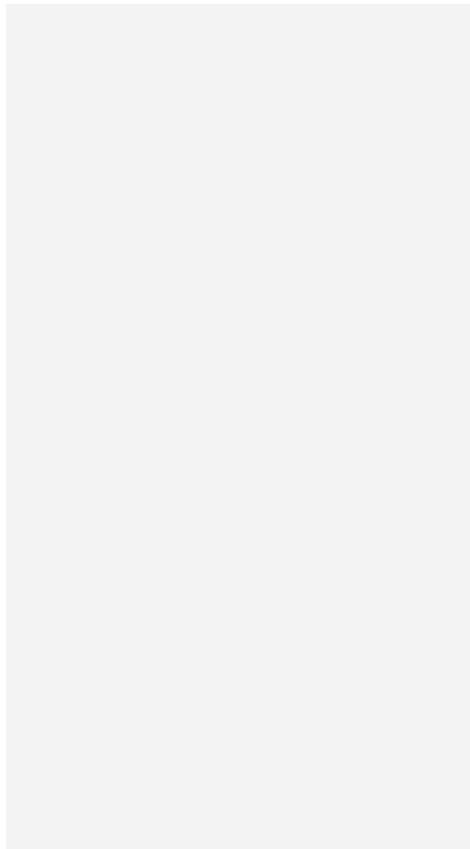
REDACCIÓN 13:54 · 12/10/2022



EP

OFRECIDO POR:

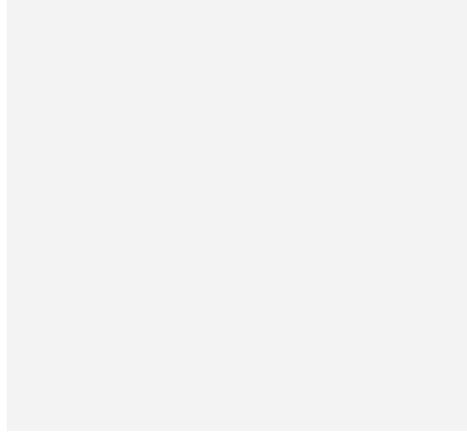
El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia conmemorará mañana jueves, 13 de octubre, el **Día Mundial de la Visión**, prolongando su celebración durante toda la semana. La efeméride se dedica en esta ocasión a la visión infantil. Para ello, las ópticas gallegas celebrarán una semana de puertas abiertas, del 10 al 16 de octubre, para atender **las consultas de los ciudadanos sobre su salud visual, especialmente la de los más pequeños.**



Los representantes colegiales se reunirán mañana en Pontevedra para celebrar una jornada informativa en la que participará el presidente del colegio gallego, Eduardo Eiroa, y otros miembros de la junta de gobierno, como la secretaria, Esther Amaro, además del alcalde en funciones de Pontevedra, Agustín Fernández, y la decana de la Facultade de Óptica e Optometría de la Universidade de Santiago de Compostela (USC), María Jesús Giráldez, que ofrecerán una rueda de prensa a las **11 horas en la Praza da Peregrina** para explicar todas las actividades que se realizarán en el Día de la Visión.

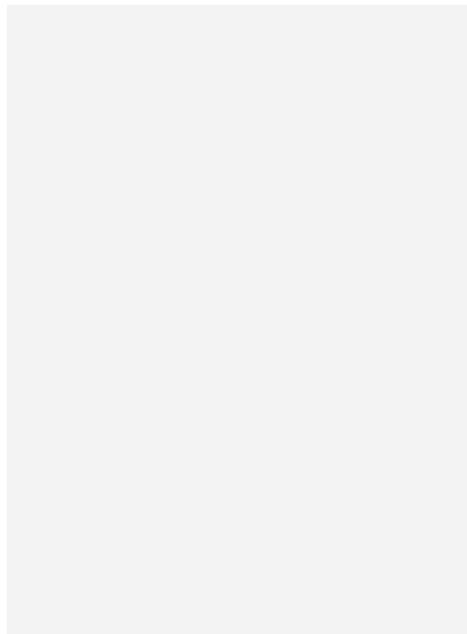
Hasta las 18:00 horas se repartirá información sobre la visión infantil a todas las personas que se acerquen al stand situado en este punto céntrico de la ciudad. Además, el Colegio ha

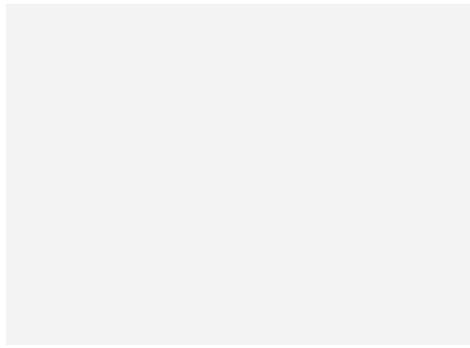
facilitado a todas las ópticas gallegas información para que los profesionales ópticos-optometristas puedan consultar los valores habituales para evaluar la salud visual infantil.



Acción de calle de la Facultade de Óptica de la USC en el Campus Sur compostelano

La **Facultade de Óptica e Optometría de la USC** se suma a las acciones que, con motivo del Día Mundial de la Visión, pretenden concienciar sobre la importancia de la prevención para evitar problemas visuales, en esta ocasión, y según el llamamiento del Colegio, a la visión infantil.





Así, la **Facultade participa de esta acción con un punto informativo que estará ubicado en el Campus Sur de la USC** (en la zona de la biblioteca Concepción Arenal) a lo largo de toda la jornada de mañana jueves con estudiantes de Óptica y Optometría voluntarios que repartirán folletos informativos.

NOTA DE PRENSA

El 70 % de las niñas y niños presentan algún tipo de defecto refractivo por lo que se recomienda una revisión visual anual a partir de los tres años

Los ópticos-optometristas señalan que, para mantener una buena salud visual, los más pequeños deben jugar al aire libre, con la correspondiente protección de gafas de sol, no abusar de las pantallas y estudiar con una correcta ergonomía

El Colegio profesional ha celebrado hoy en Pontevedra el Día Mundial de la Visión con un stand informativo sobre la visión infantil en la Praza da Peregrina

Pontevedra, 13 de octubre de 2022 (Vía Láctea Comunicación).- El **Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia** celebró hoy el Día Mundial de la Visión, efeméride promovida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y apoyada por el Colegio gallego que este año la dedicada a la **visión infantil**. El presidente del Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia, **Eduardo Eiroa**, y la secretaria, **Esther Amaro**, presentaron la efeméride en un stand informativo situado en el centro de Pontevedra, en la Praza da Peregrina. Estuvieron acompañados en este acto por el alcalde en funciones de la ciudad, **Agustín Fernández**; el delegado territorial de la Xunta en Pontevedra, **Luis López Diéguez**; y la decana de la Facultade de Óptica e Optometría de la Universidade de Santiago de Compostela (USC), **María Jesús Giráldez**.

La carpa informativa permanecerá en la plaza hasta las 18 horas con dos voluntarios estudiantes de Óptica y Optometría que repartirán información sobre la visión infantil a todas las personas que se acerquen al stand situado en este punto céntrico de la ciudad. Además, el Colegio ha facilitado a todas las ópticas gallegas información para que los profesionales ópticos-optometristas puedan consultar los valores habituales para evaluar la salud visual infantil.

Según el convenio “Ollo cos Ollos” del Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia y la Consellería de Sanidade a través del Servizo Galego de Saúde, en vigor desde 2007 a octubre de 2020, de los más de 100.000 menores de entre 6 y 11 años atendidos en los establecimientos sanitarios de óptica de Galicia, aproximadamente el 70 % de las niñas y niños que se sometieron a exámenes visuales presentaron algún tipo de defecto refractivo, pero solo se le recomendó llevar corrección óptica al 21,4%, mientras que en el resto de los casos los defectos refractivos eran leves y no provocaban disminución de la agudeza visual en los menores, que tampoco mostraban síntomas que pudieran estar relacionadas con un defecto refractivo. “El proceso natural de emetropización provoca que el ojo corrija por sí mismo leves defectos de refracción durante la infancia” –señaló el presidente del Colegio–.

Del análisis de los datos se ha extraído que un 14% de las niñas y niños presentan hipermetropía (error de refracción con el que se puede ver claramente objetos distantes, pero pueden provocar molestias en visión cercana y lejana); un 7,2% de las niñas y un 6,3% de los niños son miopes (problema de refracción que se manifiesta cuando el paciente percibe borrosos los objetos lejanos); un 4,6% de los niños y niñas tienen astigmatismo (imperfección común y, por lo general, tratable en la curvatura del ojo, que causa visión borrosa de lejos y de cerca); mientras que un 5% de las niñas presentan miopía y astigmatismo en sus exámenes y un 4,5% de los niños esta misma combinación. “Recomendamos a los padres que las revisiones visuales de los más pequeños de la casa se realicen una vez al año, a partir de los tres años de edad, para controlar la evolución de su salud visual” –explicó Eduardo Eiroa–.

Actividades al aire libre para activar la visión lejana y protección de la radiación

El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia da a los padres una serie de consejos para mejorar la salud visual de sus hijos en casa. Explica que se debe fomentar el movimiento mediante las etapas de suelo, arrastre y gateo, y evitar los andadores. En cuanto al tacto y el oído, los expertos señalan que ayudan a formar su “pensamiento visual”, por lo que se debe procurar que el niño o la niña toque, palpe y agarre objetos de diferentes formas y texturas. Asimismo, destacan que es importante incitar a los pequeños a que expresen verbalmente los objetos o materiales que perciben de forma visual, además de realizar con ellos actividades al aire libre para activar la visión lejana.

En las actividades al aire libre se utiliza la visión de largo alcance para visualizar elementos y personas que se encuentran lejos. Además, en el exterior se produce una mayor interacción con la luz natural, un factor que puede proteger de la aparición de la miopía debido a los cambios en los niveles de dopamina y melatonina a nivel de la retina o los cambios a nivel del ritmo circadiano del niño.

Durante el otoño y el invierno las actividades al aire libre exigen una protección adecuada del sistema visual porque los cambios bruscos de temperatura, el frío y el viento producen mayor sequedad en los ojos de la habitual. Esta, unida a un clima más agresivo puede desencadenar visión borrosa, picor y escozor. Desde el Colegio recomiendan:

- Parpadear constantemente para favorecer la lubricación del ojo con la lágrima.
- Proteger los ojos del frío y el viento utilizando gafas, lo que evitará que la lágrima se evapore con rapidez.
- Llevar a cabo una buena alimentación para paliar los efectos del síndrome del ojo seco. La dieta debe incluir frutas y verduras, así como ácidos grasos y Omega 3.
- Precaución con los cambios de temperatura entre espacios interiores y exteriores, sobre todo al salir de casa al exterior para hacer ejercicio tras mucho tiempo de inactividad.
- Utilizar siempre unas gafas de sol homologadas para protegerte de los rayos ultravioleta.

‘Cuidado’ con las pantallas

Además, hay que tener especial cuidado con las pantallas. Su uso incorrecto puede provocar fatiga visual y, en el peor de los casos, generar problemas oculares, como la aparición de problemas acomodativos.

“Algunos síntomas derivados de un uso prolongado de este tipo de dispositivos son mala visión transitoria, dificultad de enfoque a distintas distancias, sensibilidad al brillo de la luz, incomodidad ocular, dolor de cabeza y ojos irritados, secos o cansados”, apuntó Eiroa que especificó también que estos dispositivos, utilizados de forma responsable y moderada, pueden contribuir a mejorar la concentración y la agudeza visual, aunque aconseja no abusar de ellos y proporcionar a los más pequeños juguetes que favorezcan el desarrollo visual, como son los rompecabezas, puzles y juegos de ingenio, ya que estos contribuyen a desarrollar la percepción y la memoria visual.

Una postura incorrecta de lectura y escritura reduce el rendimiento escolar y puede causar la aparición de miopía

También hay consejos específicos para el cole y perseguir que el alumnado tenga una mejor salud visual. En las aulas, los ópticos-optometristas explican que debe haber una iluminación adecuada, evitando zonas oscuras y reflejos en las superficies. Apuntan que se debe estimular la visión de lejos para que su zona de trabajo visual no sea siempre en visión próxima, así como intercambiar los puestos de los alumnos para “ejercitar su visión a diferentes distancias y detectar posibles problemas en visión de lejos”.

En cuanto a la ergonomía para una correcta lectura y escritura, el Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia señala que la iluminación debe ser adecuada y uniforme, mejor si es luz natural, con un plano de lectura y escritura con una inclinación de unos 20º para fomentar una buena postura, con los pies apoyados y no “colgando”; la distancia de trabajo de visión de cerca no debería ser menor de unos 35 centímetros; y se debe relajar la visión próxima y mirar lo más lejos posible cada 20 o 30 minutos durante unos 30 segundos.

En las aulas, la mayoría de los estímulos visuales que tienen los alumnos son en visión próxima, algo que obliga al sistema visual a realizar un esfuerzo para obtener una visión nítida. Para evitarlo, el Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia explica que las ventanas deben ser amplias para permitir que todos los alumnos del aula puedan mirar por ellas, además de proporcionar luz natural que en algunos casos puede provocar deslumbramientos y sombras por lo que es necesario el uso de sistemas de filtrado de luz para cuando sea excesiva; también se deben distribuir por el aula fuentes de luz artificial blanca para complementar o sustituir a la luz natural. “Lo ideal es que la iluminación del aula sea lo más uniforme posible” –señala el presidente–. Y los ópticos-optometristas destacan que es necesario tener en cuenta que los objetos y el mobiliario del aula pueden provocar brillos molestos para los alumnos.

La postura ideal para la lectura y la escritura debe seguir estas pautas:

- Los pies apoyados en el suelo.
- La articulación de la rodilla debería formar un ángulo de 90 grados con la pierna y el cuerpo formar un ángulo de 90 grados con los muslos.
- La espalda debe estar recta y no apoyarse en el respaldo del asiento (esto haría que se encorvara).
- El plano de escritura debe estar a la altura de los codos y tener una inclinación de unos 20 grados hacia la persona.
- La distancia de los ojos al plano de visión próxima variará dependiendo de la talla, pero nunca debe ser menor de 35 cm.

- El alumno debe tener fácil acceso a todos los útiles necesarios para la tarea (libros, folios, bolígrafos, libretas o dispositivos electrónicos), sin necesidad de desplazarse o adoptar posturas demasiado forzadas para llegar hasta ellos.

Los especialistas argumentan que los signos y síntomas de un posible problema visual son las dificultades en la lectura o escritura, que se aprecia al ver que el niño o niña se salta palabras o líneas al leer, invierte el orden de las palabras o los números al leer o copiar, necesita de seguir la lectura con el dedo, tiene mejor memoria auditiva que visual, y mantiene una postura inadecuada de la cabeza. También apuntan a dolor de cabeza después o durante la realización de actividades que requieren visión próxima, o incluso frotarse los ojos y notar molestias como picor, escozor, enrojecimiento y lagrimeo.

Acción de calle de la Facultade de Óptica de la USC en el Campus Sur compostelano

La Facultade de Óptica e Optometría de la USC se suma a las acciones que, con motivo del Día Mundial de la Visión, pretenden concienciar sobre la importancia de la prevención para evitar problemas visuales, en esta ocasión, y según el llamamiento del Colegio, a la visión infantil. Así, la Facultade participa de esta acción con un punto informativo se sitúa en el Campus Sur de la USC (en la zona de la biblioteca Concepción Arenal) a lo largo de toda la jornada de hoy con estudiantes de Óptica y Optometría voluntarios que reparten folletos informativos sobre la figura del óptico-optometrista, “profesional primario de la visión, fundamental en la prevención de problemas visuales, para tener siempre una buena salud visual”.

NOTA.- Incluye fotografías del acto y audio del presidente Eduardo Eiroa

SAÚDOS

**Gabinete de Prensa_ Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia
981 55 44 07/ 609 172 304**

Mexillón de Galicia ofrece hoy una promoción gratuita en la Plaza de Abastos

PONTEVEDRA. El Mercado municipal de Pontevedra será hoy y mañana la nueva parada de la campaña de la DOP Mexillón de Galicia por los mercados de abastos de las principales ciudades de Galicia para promocionar la marca de calidad entre los consumidores. La mayoría de las decisiones de compra se toman en el punto de venta, de ahí que ese entorno es idóneo para interactuar con las personas que acuden a él.

Al mismo tiempo es una forma de entablar una relación directa con el público, reforzando los vínculos con los consumidores habituales de Mexillón de Galicia y promoviendo la adhesión de los que aún no lo son, ya que podrán conocer las características que hacen de Mexillón de Galicia «un alimento único, diferente y, al mismo tiempo, disfrutar de su riquísimo sabor a través de las distintas preparaciones que se ofrecerán en nuestro expositor entre las 10 y las 14 horas de la mano del cocinero Miguel Mosteiro. Se trata de que vivan una experiencia muy satisfactoria», apunta el colectivo.

Esta iniciativa se puso en marcha en la ciudad de Vigo y, tras pasar por Coruña y Pontevedra, continuará en Ferrol y Santiago.

La campaña se enmarca en el convenio que la DOP y la Consellería do Mar firmaron con el objetivo de promocionar a Mexillón de Galicia, impulsar su conocimiento entre los consumidores y favorecer el aumento de la demanda y los precios del molusco.

Alertan de que el 70% de los niños presentan algún tipo de problema visual

► Los ópticos aconsejan efectuar revisiones periódicas, erradicar los andadores en los bebés, fomentar las actividades al aire libre y limitar el uso de las pantallas para evitar lesiones oculares

PONTEVEDRA. La Boa Vila fue el escenario elegido por el Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia para celebrar ayer el Día Mundial de la Visión, que este año se dedicó a la visión infantil. Porque, tal y como reseñó Eduardo Eiroa, presidente del colectivo, el 70% de los niños que se sometieron a exámenes visuales presentaron algún tipo de defecto refractivo.

El dato sale de los más de 100.000 menores de entre 6 y 11 años atendidos en las ópticas gallegas entre 2007 y 2020, período que abarcó el convenio 'Ollos cos ollos' suscrito con la Consellería de Sanidade. «Pero solo se le recomendó llevar corrección óptica al 21,4%, mientras que en el resto de los casos los defectos refractivos eran leves y no provocaban disminución de la agudeza visual en los menores, que tampoco mostraban síntomas que pudieran estar relacionadas con un defecto refractivo. El proceso natural de emetropización provoca que el ojo corrija por sí mismo leves defectos de refracción durante la infancia», señaló el presidente colegial.

PRINCIPALES LESIONES. Del análisis de los datos se ha extraído que un 14% de los chavales presentan hipermetropía (error de refracción con el que se puede ver claramente objetos distantes, pero pueden provocar molestias en visión cercana y lejana); un 7,2% de las niñas y un 6,3% de los niños son miopes (el paciente percibe borrosos los objetos lejanos); un 4,6% de los niños tienen astigmatismo (visión borrosa de lejos y de cerca); mientras que un 5% de las niñas presentan miopía y astigmatismo



Autoridades presentes en el stand habilitado ayer en A Peregrina por el Colegio de Ópticos. J.CERVERA-MERCADILLO

en sus exámenes y un 4,5% de los niños esta misma combinación. «Recomendamos a los padres que las revisiones visuales de los más pequeños de la casa se realicen una vez al año, a partir de los tres años de edad, para controlar la evolución de su salud visual», reclamó Eduardo Eiroa.

El Colegio instaló ayer una carpeta informativa en la plaza de A Peregrina a la que acudieron, entre otros, el delegado de la Xunta, Luis López; y el alcalde en funciones, Tino Fernández, y desde la que se repartió información sobre la visión infantil. Además, se facilitó a todas las ópticas gallegas datos para que los profesionales

puedan evaluar la salud visual infantil.

La entidad proporciona una serie de recomendaciones especialmente dirigidas a los padres, como fomentar el movimiento mediante las etapas de suelo, arrastre y gateo, y evitar los andadores. En cuanto al tacto y el oído, los expertos señalan que ayudan a formar su «pensamiento visual», por lo que se debe procurar que el niño toque, palpe y agarre objetos de diferentes formas y texturas.

Asimismo, es importante incitar a los pequeños a que expresen verbalmente los objetos que perciben de forma visual, además de realizar con ellos actividades

al aire libre para activar la visión lejana.

Los ópticos advierten de que hay que tener especial cuidado con las pantallas. «Su uso incorrecto puede provocar fatiga visual y, en el peor de los casos, generar problemas oculares, como problemas acomodativos», apunta.

«Algunos síntomas derivados de un uso prolongado de estos dispositivos son mala visión transitoria, dificultad de enfoque a distintas distancias, sensibilidad a la luz, incomodidad ocular, dolor de cabeza y ojos irritados, secos o cansados», apuntó Eiroa, tras recomendar sustituir la tecnología por puzzles y rompecabezas.

Pontevedra vuelve acoller o 'Lifelong Learning Curso del Atlántico'

PONTEVEDRA. O Concello é unha das entidades que promove o 'Lifelong Learning 20/22 Curso del Atlántico' que acollerá a Boa Vila os días 28 e 29 deste mes. Trátase dun congreso de oftalmoloxía que reunirá a algúns dos maiores expertos neste eido en todo o Estado, que terán a oportunidade de expoñer, divulgar e compartir as súas experiencias a través das diferentes sesións.

Cada sesión estará adicada a un tema concreto, como a superficie ocular, uveitis, estrabismo, glaucoma, cirurxía refractiva, córnea, cirurxía da córnea, do cristalino,

retina médica e o tratamento cirúrxico desta última.

O congreso foi presentado onte polo director do evento, Pedro Corsino Fernández Vila, acompañado do concelleiro César Mosquera, que fixo de anfitrión, «xa que fun paciente de oftalmoloxía cando Pedro Corsino era o xefe de servizo e estou absolutamente encantado de darlle hoxe a benvida».

Saskia Aguado, directora médica para Bausch+Lomb en España e Portugal, explicou que esta cuarta edición do Curso del Atlántico é «moi especial para o que desprazamos un gran número de per-



Un momento da presentación que tivo lugar onte no Concello. JAVIER CERVERA-MERCADILLO

soas até unha cidade que ten un encanto especial. Pontevedra é unha cidade acolledora que invita a concentrar o coñecemento e que nos permite, desde hai catro anos, establecer un porto seguro para as nosas necesidades como organizadores e como un curso tan importante coma este, un curso que desde o principio contou co

recoñecemento de todos os oftalmólogos que acoden, tanto pola súa calidade como polo elevado nivel científico que ofrece».

Doutra banda, David Muñoz, responsable de marketing de Bausch+Lomb, comentou que serán 275 os especialistas médicos chegados desde toda España, aos que habería que sumar 45 da pro-

pia promotora do evento. «Estaremos pernctando en Pontevedra, camiñando polas súas rúas e gozando da cidade ademais do curso. É un feito importante celebrar este curso aquí, é unha cidade que anima a pasear e é un aliciente para todos os desprazados, amais do contido científico que aporta o curso», comentou.

Las pantallas, ni verlas hasta los cinco años

Los ópticos invitan a las familias a realizar esta semana revisiones gratuitas a los niños

SUSANA REGUEIRA
PONTEVEDRA

Uno de cada cinco niños presenta miopía, un 17% más que hace solo cinco años, según el Barómetro de la Miopía en España 2022, y se estima que un 30% del fracaso escolar está vinculado a dolencias oculares no detectadas. Son algunos de los problemas sobre los que busca llamar la atención el Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia, que desarrolla esta semana una jornada de puertas abiertas con motivo del Día Mundial de la Visión.

Esta efeméride convocó ayer en A Peregrina a los ópticos, encabezados por el presidente del colegio profesional, Eduardo Eiroa, al que acompañaron también el teniente de alcalde Tino Fernández, y el delegado territorial de la Xunta en Pontevedra, Luis López.

Éste fue uno de los que animó a los padres a acudir con sus niños a las ópticas hasta el próximo día 16 para revisar gratuitamente la visión de los menores y recibir consejos preventivos. Eiroa recordó que "la visión infantil es muy importante, durante la etapa de desarrollo de la misma, desde el nacimiento hasta los 12 años, la forma de trabajar visualmente va a tener mucha importancia en la salud visual durante toda la vida de la persona".

El uso creciente de dispositivos digitales tanto en el aprendizaje como en el ocio impacta seriamente en la visión infantil, que está "sometida a un esfuerzo todavía mayor que le provoca el propio estudio". De hecho, los ópticos indican que "aproximadamente el 70% de los niños que se sometieron a exámenes visuales presentaron algún tipo de defecto refractivo", si bien solo el 21,4% necesitó corrección óptica, según los datos derivados del convenio "Ollo cos Ollos" del Colegio de Ópticos y la Consellería de Sanidade, en vigor entre 2007 y octubre de 2020.

Del análisis de los datos se extrae

que un 14% de los escolares presenta hipermetropía (error de refracción con el que se puede ver claramente objetos distantes, pero pueden provocar molestias en visión cercana y lejana); un 7,2% de las niñas y un 6,3% de los niños son miopes (trastorno de refracción que se manifiesta cuando el paciente percibe borrosos los objetos lejanos); un 4,6% es astigmático (imperfección común y, por lo general, tratable en la curvatura del ojo, que causa visión borrosa de lejos y de cerca); mientras que un 5% de las niñas aún miopía y astigmatismo en sus exámenes y un 4,5% de los niños esta misma combinación, según el balance hecho público ayer por los ópticos.

Los profesionales repartieron desde una carpa en A Peregrina material divulgativo con consejos para adoptar en casa, en el aula, síntomas de un



El Colegio de Ópticos-Optometristas repartió material divulgativo en A Peregrina. // Gustavo Santos

posible problema visual o ergonomía para la lectura y escritura. Asimismo, invitan a visitar las ópticas gallegas para recibir información "de cuál es la mejor forma de trabajar y promover el desarrollo de la visión de los niños durante los años de escolarización", señaló Eduardo Eiroa.

Éste hizo hincapié en que los menores de 5 años no deben utilizar pantallas y hasta los 12 años no más de una hora diaria. También destacó la importancia de una buena ilumina-

ción en la escuela, sin contrastes, reflejos y con la intensidad adecuada; y que adopten la posición adecuada, cómoda, en sus asientos, con la espalda erguida y nunca a menos de 35 centímetros del objeto de lectura o con el que estén trabajando, como un ordenador.

Los humanos evolucionamos como especie, recordó, para utilizar frecuentemente la visión lejana y ocasionalmente la de cerca, y precisamente hacemos todo lo contrario, no solo en

los escenarios de estudio o trabajo sino también en el ocio, empleando pantallas, condiciones que no son naturales.

Un ejemplo es que las pantallas emiten la luz, no la reflejan como hacen los libros u otros objetos, y nuestra visión se desarrolló a partir de ese principio. Las nuevas condiciones ligadas a los ordenadores, tabletas o móviles estresan más nuestra visión, provocando síntomas como el enrojecimiento ocular o dolor de cabeza.

Un congreso con los últimos avances en oftalmología

El Curso del Atlántico de oftalmología regresa a Pontevedra tras el parón ligado a la pandemia. En su cuarta edición volverá a reunir a los principales oculistas del Estado en una cita que es referencia en el calendario formativo anual de la especialidad y en la que se presentan los últimos avances.

El director del curso, Pedro Corsino Fernández Vila, acompañó ayer al concejal y vicepresidente de la Diputación, César Mosquera, en la presentación del congreso, en la que también tomaron parte Saskia Aguado, directora médica de Bausch & Lomb para España y Portugal, y David Muñoz, responsable de Marketing de la compañía.

Explicaron que se desplazarán hasta Pontevedra 277 oftalmólogos españoles y 45 profesionales de la multinacional patrocinado-



Saskia Aguado, César Mosquera y Pedro Corsino. // FdV

ra. Se reunirán los próximos días 28 y 29 en el auditorio de Abanca, a donde se traslada el congreso en esta edición, que estaba inicialmente prevista para el próxi-

mo fin de semana en el Pazo, su sede habitual, pero "hubo que cambiar de fechas porque no encontrábamos plazas en los hoteles, todos estaban llenos", señaló

Pedro Corsino.

Éste avanzó que en el simposio se abordarán "prácticamente todos los subtemas" de la oftalmología, caso de la uveítis, el estrabismo, el glaucoma, la cirugía refractiva, la córnea, intervenciones en el cristalino, el tratamiento quirúrgico de la retina etc.

Saskia Aguado agradeció que Pontevedra sea "un puerto seguro para este curso que cuenta con el reconocimiento de todos los oftalmólogos por su calidad y el elevado nivel científico de las ponencias", una excelencia que agradeció al director del congreso. También David Muñoz hizo hincapié en que el monográfico es atractivo tanto por los ponentes, muchos de ellos referencias internacionales en su especialidad, "como por la ciudad, que invita a pasear y a disfrutarla".

○ BICHERO



Luis Davila

FARO DE VIGO

Esdemga busca modelos para la pasarela Debut

REDACCIÓN ■ PONTEVEDRA

La Escuela de Diseño e Dirección Creativa en Moda (Esdemga) busca modelos para llevar a la pasarela Debut las creaciones de su alumnado. Será el 18 de noviembre en el Pazo da Cultura. A lo largo de este mes se recogerán los datos de las personas interesadas en participar.

El Provincial estrena un hospital de día médico para tratamientos diversos

El espacio, con entrada por Joaquín Costa, cuenta con tres puestos más

CRISTINA BARRAL

PONTEVEDRA / LA VOZ

Este viernes entran en servicio las nuevas instalaciones del hospital de día médico ubicado en la planta baja del Provincial, en Pontevedra, con entrada por la calle Joaquín Costa. Se trata de un hospital de día multidisciplinar para tratamientos de pacientes de diversos servicios como reumatología, neurología, neumología, medicina interna y ahora también nefrología. El espacio dispone de diez puestos con sillones azules separados por mamparas y cuenta con una zona central para camillas adicionales en caso de ser necesario. Esos diez puestos son tres más que los que tenía la unidad anterior.

El gerente del área sanitaria de Pontevedra y O Salnés, José Flores, apuntó que se trata de una zona «más accesible desde a rúa e máis adaptada aos tempos modernos». Por su parte, la directora asistencial, la doctora Susana Romero, comentó que la puesta en marcha del hospital de día médico es una «unha lección para nós e os pacientes porque mellora o que tiñamos». Explicó la médica que en la unidad se administrarán, entre otros, tratamientos biológicos por vía intravenosa, citostáticos (para células tumorales) y con inmunoglobulina (para trastornos del sistema inmune).

La enfermera del hospital de día Loli Formoso señaló que las nuevas instalaciones suponen un cambio sustancial, tanto por espacio como por poder albergar tratamientos de más servicios.



El hospital de día médico del Provincial entra en servicio este viernes en Pontevedra. RAMÓN LEIRO

Destacó que muchos pacientes que acuden tienen dificultades de movilidad y van en silla de ruedas, por lo que el nuevo emplazamiento aporta más facilidades. En el anterior hospital de día médico trabajaban una enfermera y una auxiliar, y ese personal se reforzará con otra enfermera. Loli Formoso avanzó que el hospital de día también albergará algunos pacientes de dermatología y ginecología-obstetricia, como aquellas personas que necesitan la administración de hierro intravenoso porque tienen la hemoglobina baja y llegan sobre la hora. «No outro hospital de día había que axustar moito os tratamentos porque algúns pacientes botaban case toda a ma-

ñá e só había sete postos, polos que podían pasar quince persoas ao día», indicó. La nueva unidad ocupa el espacio destinado en su día a zona de extracción de sangre, trasladada al hospital Montecelo, emplazamiento donde va a seguir, según dijo el gerente del área de salud.

Superficie y mobiliario

El hospital de día médico tiene más de 90 metros cuadrados. Dotado de un aseo adaptado en su interior, una zona de control y de trabajos técnicos de enfermería para efectuar punciones y extracciones, cuenta con diez puestos. En cuanto al mobiliario, tiene sillas ergonómicas con accionamiento eléctrico para adaptar-

se mejor a cada paciente. También se dotó de biombo modulares separados entre puestos, un sistema de imagen de entretenimiento y elementos de humanización, camillas y un carro de parada con desfibrilador. El espacio tiene un nuevo sistema de ventilación y climatización y una red de iluminación LED regulable.

Asimismo, se reformó el vestíbulo de entrada al hospital de día para aportar una mayor facilidad y claridad en las circulaciones en la zona de acceso al edificio de consultas externas, acometiendo también la remodelación de las instalaciones principales de fontanería que discurrían enterradas en la zona ahora reformada.

El gerente sobre el repunte covid: «Hai que previr, máis que tomar novas medidas»

La evolución covid en el área sanitaria de Pontevedra y O Salnés mantiene un ligero incremento de casos activos. Según el informe del Sergas de ayer, son 190 las infecciones (+6), con 11 nuevos contagios detectados en las últimas 24 horas. En cuanto a las personas con el virus que están hospitalizadas, son 19 (+2), 18 en habitaciones de planta —14 en el CHOP y 4 en el comarcal de O Salnés, en Vilagarcía— y una grave en la unidad de cuidados intensivos (uci) de Montecelo. Desde el inicio de la pandemia, en marzo del 2020, se han curado 76.491 personas en el área de salud y han fallecido 344.

Al alza de los casos se refirió ayer el gerente en el Hospital Provincial. José Flores indicó que hay que estar alerta ante un posible repunte de las infecciones, si bien precisó que «hai que actuar preventivamente, máis que tomar novas medidas». Ante las quejas por colas en el vacunódromo, apuntó que esas esperas fueron en momentos puntuales y que se van a seguir dando facilidades a los mayores de 80 años para que se pongan la cuarta dosis. La próxima semana se iniciará la repesa en los centros de salud cabecera de comarca.

El gerente también aludió a la manifestación sanitaria de hoy en Vilagarcía. Se mostró respetuoso con las decisiones de todos los colectivos y reconoció el déficit de médicos. Además de los 18 especialistas de primaria que recibirá el área, las 3 plazas sin cubrir se ofertarán en breve. Admitió que hay concellos sensibles por la falta de facultativos como O Grove, Sanxenxo y Marín.

Los ópticos recomiendan revisiones desde los 3 años

C. B. PONTEVEDRA / LA VOZ

El Día Mundial de la Visión, centrado este año en la infantil, se conmemoró este jueves en la plaza de A Peregrina, en Pontevedra, donde el Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia instaló una carpa. Dos estudiantes de Óptica y Optometría se encargaron de once a seis de la tarde de dar información y recordar que todas las ópticas participan durante esta semana en la campaña.

El presidente del Colegio de Ópticos, Eduardo Eiroa, puso el acento en la visión infantil y en la importancia que tiene la etapa del desarrollo hasta los 12 años. Recomienda una revisión anual a partir de los 3 años. Hizo hincapié en que el progreso tecnológico y el hecho de que se usen



Dos estudiantes de Óptica, ayer, en la carpa de A Peregrina. LEGRET

más dispositivos digitales hace que la visión de los niños esté sometida a un «esforzo maior». Su mensaje fue claro: que los menores de 5 años no usen pantallas y que hasta los 12 años no las em-

pleen más de una hora al día. Para mantener una buena salud visual, desde la entidad se dan una serie de consejos a las familias: que los más pequeños jueguen al aire libre siempre que puedan y

lo hagan protegidos con gafas de sol, que no abusen de las pantallas y que estudien con una correcta ergonomía. Respecto a las pantallas, su uso incorrecto puede provocar fatiga visual y, en el peor de los casos, generar problemas oculares, como la aparición de problemas acomodativos.

Desde el Colegio de Ópticos se aludió a los resultados del convenio *Ollo cos ollos*, firmado con Sanidade. Desde el año 2007 y hasta este octubre, se han atendido a más de 100.000 niños de 6 a 11 años. De ellos, el 70 % presenta algún defecto refractivo, pero solo se recomendó corrección óptica al 21,4 %. El resto de defectos eran leves y no provocaban disminución de la agudeza visual en los menores.

Un congreso de oftalmología cierra el mes en la ciudad

De la vista también se habló ayer en el Concello de Pontevedra, donde se presentó el cuarto congreso de Oftalmología Lifelong Learning Curso del Atlántico, que dirige el oftalmólogo Pedro Corsino Fernández Vila, ex jefe de servicio del CHOP. Este encuentro se reunirá a más de 300 especialistas se celebrará en la ciudad los días 28 y 29 de octubre. Superficie ocular, uveítis (un tipo de inflamación ocular), estrabismo, glaucoma, cirugía refractiva, córnea, cirugía de la córnea, del cristalino, retina médica y su tratamiento quirúrgico son algunos de los temas que se abordarán en el congreso.



Presentación del congreso de oftalmología 'Lifelong Learning Curso del Atlántico'
© Concello de Pontevedra

Pontevedra

Pontevedra vuelve a ser sede del prestigioso congreso de oftalmología 'Lifelong Learning Curso del Atlántico'

Por Oskar Viéitez & Mónica Patxot
a las 16:32 del Jueves 13 de Octubre, 2022

El Concello de Pontevedra es una de las entidades que promueve el **'Lifelong Learning 20/22 Curso del Atlántico'** que se celebrará en la Boa Vila los días 28 y 29 de octubre. Se trata de un congreso de oftalmología que reunirá a algunos de los mayores expertos en este campo en todo el Estado, que tendrán la oportunidad de exponer, divulgar y compartir sus experiencias a través de las diferentes sesiones.

Cada sesión estará dedicada a un tema concreto, como la superficie ocular, uveítis, estrabismo, glaucoma, cirugía refractiva, córnea, cirugía de la córnea, del cristalino, retina médica y el tratamiento quirúrgico de esta última.

El congreso fue presentado por el **doctor y director del evento, Pedro Corsino Fernández Vila**, acompañado del concejal César Mosquera, que hizo de anfitrión durante el acto de presentación, "xa que fun paciente de oftalmoloxía cando Pedro Corsino era o xefe de servizo e estou absolutamente encantado de darlles hoxe a benvida".



Saskia Aguado, César Mosquera y Pedro Corsino
© Concello de Pontevedra



Carpa informativa del Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia
© Mónica Patxot



Carpa informativa del Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia
© Mónica Patxot

Saskia Aguado, directora médica para Bausch+Lomb en España y Portugal, explicó que esta cuarta edición del Curso de él Atlántico es **"un curso muy especial para el cual desplazamos un gran número de personas"**.



Carpa informativa del Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia
© Mónica Patxot

"Pontevedra es una ciudad acogedora que invita a concentrar el conocimiento y que nos permite, desde hace cuatro años, establecer **un puerto seguro para nuestras necesidades como organizadores**", afirmó Saskia Aguado.

Por otro lado, David Muñoz, responsable de marketing de Bausch+Lomb, comentó que **serán 275 los especialistas médicos llegados hasta Pontevedra desde toda España**, a los que también habría que sumar 45 de la propia compañía promotora del evento.

La presentación de este congreso ha coincidido con la celebración este jueves del **Día Mundial de la Visión** una efeméride que el Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia dedica este año a la visión infantil.

El presidente del Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia, Eduardo Eiroa, y la secretaria, Esther Amaro, acudieron a una **caseta informativa instalada en la Praza da Peregrina**, en la que estuvieron acompañados en este acto por el alcalde en funciones de la ciudad, Agustín Fernández; el delegado territorial de la Xunta en Pontevedra, Luis López Diéguez; y la decana de la Facultade de Óptica e Optometría de la Universidade de Santiago de Compostela (USC), María Jesús Giráldez.

En esta carpa informativa dos voluntarias estudiantes de Óptica y Optometría ofrecieron información sobre la visión infantil a la ciudadanía. Entre otros datos, han destacado que **el 70% de los niños presentan algún tipo de defecto refractivo por lo que se recomienda una revisión visual anual a partir de los tres años**.

Los ópticos-optometristas señalan que, para mantener una buena salud visual, los más pequeños deben jugar al aire libre, con la correspondiente protección de **gafas de sol, no abusar de las pantallas y estudiar con una correcta ergonomía**.

También apuntaron que de los más de 100.000 menores de entre 6 y 11 años atendidos en los establecimientos sanitarios de óptica de Galicia, **un 14% presentan hipermetropía; un 7,2% de las niñas y un 6,3% de los niños son miopes**; un 4,6% de los niños y niñas tienen astigmatismo; mientras que un 5% de las niñas presentan miopía y astigmatismo en sus exámenes y un 4,5% de los niños esta misma combinación.

Los ópticos gallegos ponen en valor el extinto convenio 'Olo cos Ollos' en el Día Mundial de la Visión

En la actualidad, en Galicia se está aplicando el convenio *Coida os teus ollos*, en el que participan unas 200 ópticas



El Colegio Oficial de Ópticos-Optometristas de Galicia ha celebrado en Pontevedra el Día Mundial de la Visión con un stand informativo sobre la visión infantil en la Praza da Peregrina.

Por **Redacción** - 13/10/2022



Los ópticos de Galicia han aprovechado el Día Mundial de la Visión, celebrado este 13 de octubre, para poner en valor el convenio *Olo cos Ollos*, que estuvo vigente desde 2007 hasta octubre de 2020.

En la actualidad, en Galicia se está aplicando el convenio *Coida os teus ollos*, **en el que participan unas 200 ópticas.**

Según datos del extinto convenio *Olo cos Ollos*, de los más de 100.000 menores de entre 6 y 11 años que fueron atendidos en los establecimientos sanitarios de óptica de Galicia,

aproximadamente el 70% presentaron algún tipo de defecto refractivo.

¿Por qué los ópticos gallegos cancelaron el convenio 'Ollo cos Ollos'?

Sin embargo, solo se le recomendó llevar corrección óptica al 21,4%, mientras que en el resto de los casos los defectos refractivos eran leves y no provocaban disminución de la agudeza visual en los menores, que tampoco mostraban síntomas que pudieran estar relacionadas con un defecto refractivo.

“El proceso natural de emetropización provoca que el ojo corrija por sí mismo leves defectos de refracción durante la infancia”, señaló el presidente del Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia (COOG), Eduardo Eiroa.

Un 14% de los menores atendidos en las ópticas presentaba hipermetropía, mientras que un 7,2% de las niñas y un 6,3% de los niños son miopes.

El 4,6% de los menores atendidos en las ópticas tenía astigmatismo, en tanto que, un 5% de las niñas padecía de miopía y astigmatismo, combinación que también afectaba al 4,5% de los niños esta misma combinación.

VISIÓN INFANTIL

El 70% de las niñas y niños presenta algún defecto refractivo

El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia recuerda que para mantener una buena salud visual los más pequeños deben jugar al aire libre, con la correspondiente protección de gafas de sol, no abusar de las pantallas y estudiar con una correcta ergonomía.

**DEPRESIÓN**

Su prevalencia en mujeres duplica a la de hombres

La incidencia de la depresión se sitúa en el 7,1% en mujeres frente al 3,5% en hombres. Además, en casos severos, la diferencia entre el número de afectadas y el de afectados se triplica, según los datos de la Encuesta Europea de Salud en España.

PATOLOGÍAS DEL PIE

La reina Letizia explicó que sufre un neuroma de Morton

El neuroma de Morton es una tumoración benigna que aparece en los nervios interdigitales que llegan a los dedos de los pies. El tejido que rodea a estos nervios se engrosa, dando lugar a una inflamación que causa un dolor agudo e incapacitante.



«Todos hemos tenido un acúfeno alguna vez, el problema es cuando se perpetúa»

ISMAEL ARÁN JEFE DEL SERVICIO DE OTORRINOLARINGOLOGÍA DEL CHUP

TEXTO: **MARÍA BOULLOSA (D.P.)**
FOTO: **DAVID FREIRE**

La comunidad científica calcula que más de 740 millones de adultos en todo el mundo padecen tinnitus, un síntoma de que algo va mal en el oído y que muchos pacientes perciben como un ruido molesto y constante. La descripción sonora es muy variopinta. El tinnitus, también conocido como acúfeno, puede sonar a zumbido, pitido, sibilancia, murmullo e incluso chirrido. Una auténtica lotería en la que todavía hay que despejar muchos interrogantes. El jefe de Otorrinolaringología del Complejo Hospitalario Universitario de Pontevedra (Chup), Ismael Arán, explica las causas principales, cómo lo viven los pacientes y las principales vías de tratamiento.

¿A qué se debe el tinnitus?

Hay muchas teorías, pero lo primero es distinguir el tipo de acúfeno, porque hay dos diferentes. Por un lado, tenemos el acúfeno subjetivo, que es cuando el paciente percibe un sonido que no es perceptible por los demás, y por otro lado tenemos el objetivo, que es capaz de ser escuchado por otra persona que se coloca cerca o mediante un fonendoscopio. En este caso son acúfenos que se producen a nivel del sistema vascular, por ejemplo en una arteria carótida, y que se transmiten al hueso, por lo que la causa está clara. Sin embargo, en el acúfeno subjetivo se complican las cosas. En este caso se supone que, más que un proble-



ma del oído es un problema de la corteza de cerebral que se encarga de la audición. Lo que no está tan claro es cómo se desencadena ese proceso a nivel del cerebro, qué hace que se genera un ruido que, al escucharlo, se intensifica y provoca un acúfeno molesto para el paciente.

¿Cómo se determina qué tipo de acúfeno sufre el paciente?

El otorrino tiene que ver al paciente y hacer una anamnesis, es decir, preguntarle exactamente qué le ocurre, porque hay ciertas causas que sí son detectables. Por ejemplo, la exposición al ruido intenso, haber tenido una infección del oído o utilizar ciertos medicamentos ototóxicos, como puede ser la aspirina. Hay que hacer varias preguntas para afinar el diagnóstico y hay que tener muy en cuenta también si el acúfeno es de un solo lado o de los dos. El acúfeno subjetivo suele ser bilateral, salvo que sea a causa de una patología grave o un proceso neuronal. Si es unilateral hay que verlo con más precisión, porque puede ser a causa de un tumor en el nervio del oído, conocido como neurinoma.

En términos generales, ¿cuándo se debe acudir al médico para consultar sobre un acúfeno?

Sobre todo cuando hay síntomas acompañantes, es decir, cuando aparte del acúfeno, el paciente tiene pérdida de audición, vértigo o síntomas neurológicos como dificultad para hablar o para mover las extremidades. Además, se debe ir cuando el paciente tiene el acúfeno de un solo lado.

¿Cuál es el más habitual, el acúfeno subjetivo o el objetivo?

El subjetivo, con diferencia. Puede representar el 98% del total.

El acúfeno es un trastorno, una patología...

No es una enfermedad, más bien es un síntoma, que supone la percepción de un ruido constante por parte del paciente.

¿Tiene una incidencia elevada en las consultas?

Tenemos muchos casos. El 15% de los pacientes que van a la consulta del otorrino es a causa de un acúfeno. Pero sigue habiendo muchos que no van al médico, sobre todo cuando tienen uno poco intenso, que lo toleran bien o que piensan que no hay nada que hacer. La incidencia en la población general es bastante alta. De hecho, todos hemos tenido un acúfeno alguna

vez en nuestra vida. El problema es cuando este se perpetúa y, especialmente, cuando se hace incómodo, porque en muchos casos no deja dormir al paciente, molesta y produce ansiedad.

¿Esos casos incómodos son habituales?

Sí, son casos habituales y muy serios. Hay pacientes que tenemos que derivar al psiquiatra porque no aguantan e incluso alguno llega a amenazar con suicidarse por lo mal que lo está pasando.

¿Hay algún perfil de paciente que sea más común?

En el acúfeno general no existe un perfil que sea más predominante que otro, pero en el caso de pacientes con cierta tendencia al estrés y a la ansiedad es más habitual que se produzcan este tipo de situaciones.

Cada vez la población utiliza más los cascos. ¿Puede esto favorecer los acúfenos?

Sí, hay estudios que apuntan hacia esta dirección, porque el acúfeno no deja de ser un trauma acústico.

La pregunta del millón: ¿se cura?

Más del 70% de los pacientes con acúfenos se curan solos en dos o tres meses. Los casos que nos remiten a nosotros son aquellos en los que se hace persistente y ahí el tratamiento depende de la causa.

Si por ejemplo tiene una infección del oído, se cura tratando esa infección; si tiene un tapón de cera, se soluciona extrayéndolo, y si tiene un tumor cerebral se resuelve quitándolo. Sin embargo, hay un porcentaje muy alto de acúfenos subjetivos en los que realmente no existe un tratamiento específico. Se pueden probar varios medicamentos y ahora también están en boga las técnicas de reentrenamiento del tinnitus. La idea es que el paciente no escuche el sonido, de modo que llega un momento en que, si no le hace caso, se activa un mecanismo en el cerebro que es como si apagara ese acúfeno. Lo que ocurre es que son técnicas muy caras y muy largas, por lo que suelen ser más habituales en pacientes que están nerviosos, depresivos...

¿Dónde se realizan este tipo de técnicas?

En los centros auditivos. En Galicia los hay en sus distintas capitales.

¿Las costea la Seguridad Social?

No, las tiene que pagar cada paciente.

comunicación
seguimiento de medios
diseño editorial, gráfico y web