Boletín Informativo del Colexio Oficial de Ópticos Optometristas de Galicia **Nº 2**

COOG Colexio Oficial de Ópticos Optometristas de GALICIA

OPTOMETRÍA

Información

Sumario

1 Información COOG
2 Resumen de prensa
3 Editorial
4-5 Noticias
6 Entrevista
7 Opinión
8 Asesoría Jurídica

Directora
Esther Amaro Quireza

Director Editorial
Ángel Salmador Martín

Coordinación editorial
José M. Váldes

Colabora en este número

Eva Fernández

(Vía Láctea Comunicación)

Colexio Oficial de
Ópticos Optometristas de Galicia

Pza. Salvador García
Bodaño, 2 - 1ºA
15707 Santiago de Compostela

(LA CORUÑA)

Tfno. y Fax: 981 58 07 44

Web
www.opticosoptometristasdegalicia.org
email: coog@coog.es

Edita

GRUPO ICM COMUNICACIÓN

Avda. de San Luis, 47
28033 Madrid
Teléfono: 91 766 99 34
Fax: 91 766 32 65
e-mail: icm@grupoicm.es

CUENTA CON LA CLÍNICA DE OPTOMETRÍA DE LA USC, CENTRO AUTORIZADO POR EL SERVIZO GALEGO DE SAÚDE, DONDE EL ALUMNADO REALIZA PRÁCTICAS ATENDIENDO A UN TOTAL DE 1.000 PACIENTES POR CURSO

La Facultad de Óptica y Optometría de la USC es la tercera mejor de España, según el "Ránking de las 50 Carreras" elaborado por el diario *El Mundo*

Esther Amaro, presidenta del Colexio de Ópticos Optometristas de Galicia: "Estamos orgullosos de esta posición y queremos poner en valor la figura del óptico optometrista gallego como profesional sanitario formado en la universidad".

La Facultad de Óptica y Optometría de la Universidade de Santiago (USC) ha sido destacada por el "Ránking de las 50 Carreras", elaborado anualmente por el periódico El Mundo, como la tercera mejor de toda España, por detrás de la Politécnica de Cataluña y la Complutense de Madrid.
La 20ª edición del ranking del diario *El Mundo* ha contado con las respuestas anónimas de más de 3.000 profesores, y con datos proporcionados por las universidades, además de otros estudios externos como, por ejemplo, la clasificación en rankings internacionales, informes de la Agencia Nacional de Evaluación de la Calidad y Acreditación (ANECA) o los

Continua en página 5

La Voz de Galicia- Vigo (22/06/2022)

El CINBIO diseña lentes de contacto para facilitar la recogida de biomarcadores lacrimales

Investigadores del TeamNanoTech del Centro de Investigacións Biomédicas (CINBIO) han confeccionado unas lentes de contacto híbridas que permite la recogida y análisis de biomarcadores lagrimales para su diagnóstico, pronóstico y seguimiento de diferentes enfermedades, como el cáncer de mama, la esclerosis múltiple, el párkinson o la fibrosis quística.

Este avance científico se recoge en un artículo publicado por la revista *Nanoscale* que está firmado por Miguel A. Correa-Duarte, director del Cinbio e investigadores de este centro. Las lentes de contacto diseñadas por este equipo incorporan en su superficie un recubrimiento constituido por cápsulas de tamaño nanométrico que permiten una acumulación de forma prolongada de los biomarcadores objeto de estudio o lo que facilitará una detección temprana y más eficaz de diferentes enfermedades. El análisis químico de las lágrimas humanas cobró gran importancia debido al enorme potencial que tienen como fuente de biomarcadores.

Estas lentes "permiten realizar unha mostraxe de bágoa de varias horas de duración, en comparación cos métodos actuais que, baseados no emprego de tiras de papel ou microcapilares de vidro, están limitados a uns poucos minutos. Grazas a isto, é posible acumular unha maior cantidade de analito, o que resulta ideal naqueles escenarios onde a concentración de biomarcadores é baixa ou o volume de bágoa resulta insuficiente", explica el investigador Moisés Pérez-Lorenzo.

La Voz de Galicia (08/01/2023)

Gafas de realidad virtual para mover manos y brazos de lesionados medulares

El Hospital Nacional de Parapléjicos de Toledo está realizando un proyecto de terapia virtual inmersiva para ayudar a rehabilitar los brazos y manos de pacientes con lesión medular cervical incompleta.

Según explica la responsable de este proyecto, la doctora Ana de los Reyes, «se trata de avanzar en la digitalización de las terapias que sirven de complemento a las terapias actuales». Para ello, se usan tecnologías de gafas de realidad virtual con aplicaciones adaptadas a cada paciente que han permitido obtener ya avances significativos en la mejora del seguimiento de las manos a través de estas gafas y trabajar en la detección y reconocimientos de distintas formas de agarre para la manipulación de objetos.

En este sentido, el núcleo del *software* contempla las limitaciones físicas personalizadas de cada paciente para crearle entornos virtuales adaptados con el fin de adecuar los ejercicios de rehabilitación a cada caso particular.

El siguiente paso de este proyecto que busca recuperar la movilidad de brazos y manos en pacientes con lesión cervical es «integrar esta plataforma en la nube para su uso distribuido y realizar una evaluación técnica, funcional y de usabilidad de toda la plataforma», añade el doctor Javier Albusac, de la Escuela Superior de Informática de la UCLM.

La Región (21/03/2022)

El 60% de los "millennials" no se preocupa demasiado en cuidar su salud visual

Seis de cada diez "millennials" (nacidos entre 1981 y 1996), el 73,1%, no se preocupa demasiado por su salud visual, el 35,82% casi nunca se ha revisado, según el informe *¿Saben los 'millennials' cuidar de su salud visual?, 2022*, presentado por la asociación Visión y Vida. De hecho, solo para el 16,92% la salud visual es una preocupación en la que piensan a diario. Estos datos son incluso más alarmantes cuando se analiza a la generación "zeta", la de nacidos entre 1995 y 2010, dado qu e confirman que el 44,21% se sometió muy pocas veces a revisión, aunque el 22% dice pensar en ello diariamente.

El 57,22% de los "millennials" y el 52,3% de los "zeta" afirma que o no se planteó nunca cuál es el estado de su visión o reflexionó sobre ello muy de soslayo.

Este nuevo informe quiere analizar cómo valora la salud visual y el cuidado de la misma esta generación que representa a casi el 20% de la población europea. En concreto, unos 102 millones de individuos en Europa y 9 en España que componen una generación adulta que comienza a tener descendencia y que se acerca a la mediana edad, en la que aspectos tan relevantes como la presbicia comienzan a manifestarse.

EDITORIAL

ESTHER AMARO QUIREZA
Presidenta del Colexio Oficial de Ópticos Optometristas de Galicia
Colegiada nº 4.353

LA RELACIÓN HUMANA ENTRE PACIENTE Y ÓPTICO-OPTOMETRISTA, GARANTÍA DE UN BUEN EJERCICIO PROFESIONAL

El buen ejercicio de cuidar la salud visual de las personas es en sí un acto de relación humana. Nuestra formación y lo instrumentos técnicos que utilizamos son herramientas que favorecen el examen optométrico que vamos a realizar.

La comunicación y la sensibilidad que dediquemos a nuestros pacientes, junto con la aplicación de los conocimientos que hemos adquirido, llevará seguro a un buen resultado a la hora de solucionar los problemas visuales de la población.

Todos tenemos claro que para ser un buen profesional debemos formarnos de forma continuada, buscando los estándares de calidad óptimos de conocimiento para poder aplicarlos en nuestros gabinetes día a día. Pero una parte no menos importante es la relación humana entre paciente y optometrista. Los trastornos visuales tienen orígenes diversos y la sensibilidad que pongamos de manifiesto con nuestro paciente puede ser parte fundamental en la solución de estos problemas visuales.

Nuestra labor no sería la correcta si solo valorásemos a los pacientes porque prestamos nuestros servicios o por los artículos que adquieran en nuestros establecimientos sanitarios de óptica. Cumpliendo el código ético de nuestra profesión, debemos mostrar la suficiente empatía para hacerles sentir lo mucho que nos importan.

El óptico-optometrista, en su esencia, es el profesional sanitario encargado de la salud visual de la población, el que le soluciona su problema de visión, el que le provee de las herramientas necesarias para solucionarlo, y también el que le aconseja sobre higiene visual. Todo esto le proporciona una mejor calidad de vida en todos los ámbitos, como estudios, trabajo, ocio, etcétera, a lo largo de toda su vida.

> Cierto es que la tecnología evoluciona de forma vertiginosa, pero lo que nunca se debería perder es la relación presencial paciente-optometrista. Es fundamental el trato personal y no hay tecnología que pueda mejorar esto.

La optometría avanza muy rápido. Los estudios e investigaciones nos proporcionan un mejor conocimiento para aplicar en nuestros gabinetes. Cierto es que la tecnología evoluciona de forma vertiginosa, pero lo que nunca se debería perder es la relación presencial paciente-optometrista. Es fundamental el trato personal y no hay tecnología que pueda mejorar esto.

Somos profesionales que, cada vez con mayor intensidad, demandamos un hueco en los centros de investigación y en los centros públicos sanitarios, todo ello para poner nuestro buen hacer al servicio de la población.

De poco serviría todo el esfuerzo por mejorar los conocimientos si, al final, nos convertimos en máquinas de "graduar". El EXAMEN OPTOMÉTRICO es mucho más, y la relación paciente-optometrista tiene que ser parte prioritaria.

PUEDEN EVITAR LA ENTRADA DE VIRUTAS DE METAL, VIDRIO, PLÁSTICO O ACCIDENTES CON HERRAMIENTAS, PRODUCTOS QUÍMICOS O RADIACIONES NOCIVAS

El Colexio de Ópticos Optometristas de Galicia aconseja usar gafas de seguridad o protección en el trabajo para prevenir lesiones en los ojos

Recomienda las gafas deportivas para evitar traumatismos en los ojos por una pelota, raquetas, piedras o arena proyectadas por bicis o motos, lesiones por radiación ultravioleta o la práctica de *paintball*.

El Colexio Oficial de Ópticos Optometristas de Galicia ofrece una serie de consejos prácticos de salud visual para ayudar a reducir el riesgo de accidentes o lesiones oculares con motivo del Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo que se celebró el pasado 28 de abril.

Proteger los ojos es fundamental, pero la mayoría de las veces no se hace adecuadamente porque se desconoce que ciertas actividades puedan provocar lesiones en la visión. Cuando alguna persona sufre un accidente en los ojos, sus familiares y amigos rápidamente se dan cuenta de lo importante que es la prevención, pero puede ser ya demasiado tarde.

Actividades deportivas como la práctica de squash u otras tan cotidianas como maquillarse pueden ser la causa de un traumatismo en los ojos y provocar ceguera parcial o incluso total. Por estas y otras cuestiones, los ópticos-optometristas gallegos recomiendan el uso de gafas de seguridad, de protección o deportivas, así como tomar otras precauciones de sentido común que pueden prevenir o reducir la severidad de más del 90 por ciento de las lesiones producidas en los ojos. "Se deben utilizar las gafas de protección diseñadas específicamente para proteger nuestros ojos en la actividad que se va a realizar y que deben cumplir con la legislación" –explica el Colexio–. Según diferentes instituciones internacionales, las causas más comunes de lesiones en los ojos son fundamentalmente en el trabajo, en el hogar y en la práctica de deportes.

En el trabajo, provocadas por:

- Residuos que saltan por el aire (virutas de metal, vidrio, plástico, madera).
- Partículas que están en el aire y que entran en los ojos cuando hay mucho viento (polvo, madera, arena).
- Herramientas (destornilladores, llaves).
- Productos químicos (gasolina, aceite, disolventes, ácidos).
- Radiaciones nocivas (soldadura por arco, UV).

En el hogar, a causa de:

- Productos de limpieza y productos químicos.
- Rizadores de pestañas.
- Cepillos de máscara de pestañas y otros aplicadores de cosméticos.
- Uñas (por ejemplo, al poner o quitar las lentes de contacto).
- Partículas que saltan al usar un corta césped u otras herramientas portátiles de jardín.
- Partículas que están en el aire en días de viento.
- Cuerdas elásticas.
- Choques contra puertas o paredes.
- Corchos de champán (urgencia más habitual en Nochebuena y Fin de Año).
- Juguetes y juegos con bordes duros o puntiagudos.
- Fuegos artificiales.

El trauma directo (alguien o algo golpea en el ojo) hace que existan muchos deportes relacionados con lesiones en los ojos. Aparte de golpes con las manos o los dedos de otro jugador, las causas más habituales de lesiones son:

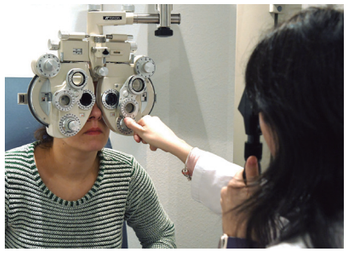
- Una pelota o disco (una de las de mayor peligrosidad es la pelota de squash que por su estructura y tamaño genera lesiones muy graves).
- Sticks, bates o raquetas de diferentes tipo.
- Piedras o arena proyectadas por ruedas de bicicletas o motos. En el caso del motocross es fundamental no quitarse la visera ni en las paradas ya que al arrancar la moto un compañero puede hacer saltar una piedra a gran velocidad.
- La radiación ultravioleta de la luz solar en prácticas deportivas al aire libre sobre todo en el mar y en la nieve.
- Paintballs.

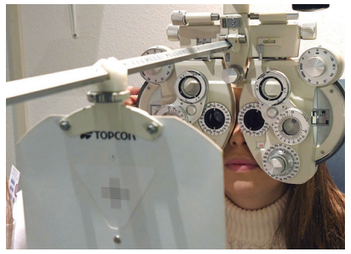
RECOMENDACIONES PARA EVITAR LESIONES OCULARES

El Colexio Oficial de Ópticos Optometristas de Galicia señala que, siguiendo unas simples precauciones, se pueden evitar estas lesiones en los ojos. Por ejemplo, recomienda evitar las distracciones cuando se hace alguna tarea con algo que podría dañar los ojos, no realizar multitareas al trabajar con herramientas u otros objetos cerca de los ojos para centrarte plenamente en evitar riesgo, usar gafas de seguridad, protectoras o gafas deportivas para aumentar la seguridad de los ojos cuando la situación lo requiere.

Viene de página 1

La Facultad de Óptica y Optometría de la USC es la tercera mejor de España, según el "Ránking de las 50 Carreras" elaborado por el diario *El Mundo*





resultados de informes de universidades españolas.

La presidenta del Colexio Oficial de Ópticos Optometristas de Galicia, Esther Amaro, indica que los estudiantes del Grado en Óptica y Optometría de la USC salen del centro bien preparados para, a continuación, comenzar a ejercer su profesión, la mayoría en Galicia y tras colegiarse en el Colexio Oficial. "Estamos orgullosos de esta posición de la Facultad y queremos poner en valor la figura del óptico optometrista gallego como profesional sanitario formado en la universidad según los estándares del Diploma Europeo" —señala la presidenta.

La facultad es un centro docente e investigador, situado en el Campus Vida, que se fundó con el apoyo del Colegio en 1992. Cuenta con las instalaciones idóneas para el entrenamiento en competencias fundamentales para el desarrollo profesional del futuro titulado en una disciplina de atención primaria que se ocupa del cuidado de la salud visual. El centro oferta estudios de Grado en Óptica y Optometría. Además, sostiene una labor investigadora de primer nivel internacional.

Parte fundamental de la formación del alumnado son las prácticas que realizan en la clínica de optometría de la USC, dirigida por la profesora Eva Yebra Pimentel, donde atienden a pacientes reales con la supervisión de docentes. La clínica funciona como centro autorizado por el Servizo Galego de Saúde de la Xunta de Galicia para la atención optométrica, ubicado en la propia facultad de 9:00 a 21:00 horas.

La decana de la Facultad de Óptica y Optometría de la USC, María Jesús Giráldez, apunta que la Axencia de Calidade do Sistema Universitario de Galicia" (ACSUG), en su evaluación para la renovación de la acreditación del 3/5/2016, situó al Servicio de Optometría como eje de la formación para que el alumno adquiera las competencias clínicas relacionadas con su futuro profesional. Del mismo modo, en la última evaluación de la renovación de la acreditación del 18/11/2022, la ACSUG se reafirmó en esta idea y destacó como punto fuerte del título el funcionamiento y expansión del Servicio de Optometría, el cual también da a conocer la profesión en la sociedad y sirve para aumentar el prestigio de la profesión.

PROYECTOS DE APRENDIZAJE SERVICIO PARA PACIENTES PEDIÁTRICOS, SENIOR Y SCREENING VISUAL EN CENTROS EDUCATIVOS

También se han incorporado a la práctica clínica una serie proyectos de innovación en la calidad docente en el módulo de Optometría. Se trata de Proyectos de Aprendizaje Servicio (ApS) para la atención visual primaria en una población pediátrica sin asistencia sanitaria, optometría senior y screening visual en el entorno educativo que favorece la integración. El alumnado realiza prácticas en entornos específicos como asociaciones de ayuda a la infancia, centros de mayores, colegios de educación infantil y primaria, etc., en base a convenios firmados entre la USC y entidades como la Federación Down Galicia, el CEIP Plurilingüe de Palmeira, la Fundación Pictoaplicaciones, la Asociación Batta y el Concello de Boiro, entre otros. "Se trata de una metodología educativa innovadora, que integra los procesos de aprendizaje con la realización de tareas de servicio a la comunidad. El alumnado trabaja sobre las necesidades reales del entorno, lo que le permite mejorar las competencias de determinadas disciplinas y a la vez le permite ampliar su responsabilidad social. Es una experiencia compartida entre docentes, alumnado y sociedad, esta última representada por los socios, ejes centrales del proyecto ApS" —dice Giráldez.

Además, Giráldez explica que con la práctica clínica se enriquece la formación sanitaria en atención visual primaria de los estudiantes, que atienden una media de 60 pacientes por curso —un total de 1.000 pacientes en todo el centro—, lo que se ajusta al modelo del Diploma Europeo en Optometría.

La Facultad destaca también por su elevado número de prácticas clínicas y su grupo de investigación en optometría, con sede en la clínica de optometría y que forma parte del Instituto de Investigación Sanitaria de Santiago de Compostela (IDIS). El área de Optometría suma 10 sexenios de investigación y su publicación en numerosas revistas. Cuenta con un máster en optometría para la continuación de estudios de posgrado en la USC y como paso previo a un doctorado.

ENTREVISTA

ESTHER AMARO QUIREZA

NUEVA PRESIDENTA DEL COLEXIO OFICIAL DE ÓPTICOS OPTOMETRISTAS DE GALICIA (COOG)

"Debemos conseguir que, cuando la Administración y la población gallega piensen en salud visual, piensen en el óptico-optometrista como el profesional universitario para resolver sus problemas y cuidar de su visión"

Esther Amaro nos habla del presente y futuro de la profesión, así como de los retos del nuevo Colexio Oficial gallego. Estudió la Diplomatura de Óptica en la Universidad Complutense de Madrid, graduándose en 1985, para finalmente adaptar su titulación a la Diplomatura de Óptica y Optometría en la Universidad de Granada en 1995. Realizó diferentes cursos sobre contactología y otras materias relacionadas con la profesión. Inicialmente, trabajó en Madrid como óptico-optometrista, hasta que se trasladó a Vigo en 1989, donde abrió su propio establecimiento. En su faceta colegial fue delegada de la provincia de Pontevedra y, más tarde, se convirtió en secretaria, cargo que mantuvo hasta ahora.

El Colexio inicia una nueva etapa como órgano oficial y segregado del Colegio Nacional de Ópticos-Optometristas. ¿Cómo fue este proceso?
Fue un proceso largo, que ya habían iniciado otras autonomías, y lo lógico era que Galicia también lo solicitara. Las competencias sanitarias están transferidas y la relación con la Administración varía según la Comunidad.

¿Qué nuevas atribuciones y también deberes tiene ahora la entidad por ser Colexio Oficial?
Al ser Colegio Oficial, por número de colegiados, tenemos más representación en el Consejo General de Colegios de Ópticos Optometristas de España, cinco, cuando siendo delegación sólo teníamos un representante. Este cambio supone tener más peso a la hora de votar decisiones importantes que afecten a la profesión. En cuanto a los deberes, tenemos que gestionar de manera independiente y, según la normativa sanitaria gallega, todas aquellas cuestiones que afecten a los colegiados para el ejercicio de la profesión.

Después de muchos años vinculada al Colexio, ejerciendo diferentes cargos, ahora asume la presidencia. ¿Qué objetivos se ha marcado para esta nueva etapa?
El objetivo principal es la creación de la figura del óptico-optometrista dentro de la Sanidad Pública, así como incluir la optometría en la cartera asistencial del SERGAS. También divulgar y poner en valor la figura del óptico-optometrista como primer agente sanitario encargado de la salud visual de la población gallega, y continuar procurando formación de calidad a los colegiados, puesto que nuestra profesión es muy dinámica y está en constante evolución.

¿Cuáles son los retos futuros del Colexio?
Aparte de los objetivos expuestos, que no dejan de ser retos, debemos ser capaces de conseguir que tanto la Administración como la población gallega, cuando piensen en Salud Visual, piensen en un óptico-optometrista como el profesional universitario capacitado por la Ley de Profesiones Sanitarias para resolver sus problemas y cuidar de su visión.

¿Qué hará esta nueva junta de gobierno para procurar que la profesión entre a formar parte de la cartera de servicios de Sanidad Pública?
Solicitar entrevistas con autoridades sanitarias para hacerles ver que hay un profesional que puede aportar mucho en la prevención y detección de problemas visuales de la población gallega, con el que actualmente no están contando y transmitirles que estamos perfectamente capacitados, además de ayudar a mejorar las listas de espera en oftalmología.

¿Qué puede hacer el Colexio para ayudar a los ópticos-optometristas gallegos a mejorar en la práctica de su profesión?
Es fundamental la formación continuada, somos una profesión en constante evolución. Para mí es prioritario organizar cursos de calidad, contando con los mejores profesionales para que los colegiados puedan seguir formándose.

¿Cómo cree que evolucionará la profesión sanitaria de Óptica y Optometría?
Las nuevas tecnologías están aquí, en muchos ámbitos y también en el de la optometría. Tendremos que ir implementándolas en nuestro trabajo. Creo que hacemos un trabajo estupendo y lo lógico es que la evolución sea aspirar a estar presentes en todos los ámbitos sanitarios.

OPINIÓN

Recomendaciones nutricionales para un bronceado saludable

CARMEN REIJA LÓPEZ
Óptico-Optometrista. Col. 5.627
https://consejosdesaludintegral.com

Ha llegado el momento de ponerte al sol, has sacado del armario el bañador y comienzan las dudas. Te ves rara y nada te sienta bien porque ya ha pasado mucho tiempo desde la última vez. Quieres conseguir en poco tiempo un color bonito en tu piel porque te encuentras mejor cuando se acaba el tono blanquecino que te ha acompañado durante el invierno. Es posible conseguirlo, pero no de manera inmediata y no debes olvidar la protección solar porque es fundamental. Ayúdate con una alimentación adecuada y alcanzarás antes tu objetivo.
Recientes estudios clínicos realizados por laboratorios especializados demuestran que el consumo de algunos alimentos y plantas medicinales (bajo control del especialista) con propiedades antioxidantes como suplemento de la dieta resulta eficaz para mejorar nuestro bronceado y minimizar los daños producidos por el sol y los rayos ultravioletas.
Estos análisis concluyen que son muchos los compuestos de interés y que su interacción potencia los beneficios mutuos. Podemos destacar: betacaroteno, flavonoides, licopeno, vitaminas (E, C, B), ácidos grasos omega-3 y minerales (azufre, selenio, manganeso y zinc, entre otros). Estos elementos se encuentran en alimentos de consumo habitual como tomates, zanahorias, melocotones, naranjas, frutos secos, lácteos, pescados, brécol, etc. por lo que, si deseas broncearte, sería aconsejable que no falten en tu menú diario. Puedes incorporarlos como más te gusten: en crudo, licuados, en salsas, ensaladas, etc.
Un aliado perfecto para broncearte de manera saludable es la zanahoria, rica en carotenos y provitamina A. Es un estupendo antioxidante y protege tu piel de los rayos solares. Prepárate un zumo con dos zanahorias, un tomate, medio limón y una naranja. Los dos primeros aportan betacaroteno y los segundos son fuentes directas de vitamina C. Resultan una combinación perfecta para broncearse sin riesgos, siendo adecuado tomarte uno al día. También puedes prepararlo con fresas, frambuesas, sandías, etcétera, combinadas con zanahoria y tomate para potenciar sus efectos a nivel de la melanina.
No olvides la hidratación. Hidrátate por dentro y por fuera, pues el agua es fundamental para la salud. La hidratación es imprescindible para mantener la piel en perfecto estado, y además de aportarla en forma de cremas debemos ingerirla de manera adecuada. Las elevadas temperaturas hacen imprescindible que nos hidratemos, bebiendo aunque no sintamos sed. Resulta fundamental estar pendientes de niños y ancianos para evitar que se deshidraten. Puedes tomarla directamente (agua del grifo o embotellada con o sin gas), en zumos naturales (los envasados mejor sin azúcares añadidos), infusiones, refrescos, etc. También puedes aprovechar las ventajas de los caldos vegetales o el gazpacho porque contienen vitaminas y minerales de gran interés nutricional, caldos de carnes ricos además en proteínas, etc.
Se han comercializado compuestos denominados nutricosméticos, una asociación de complementos alimenticios cuyo objetivo es mantener el equilibrio fisiológico de la piel, el pelo y las uñas, que se consumen por vía oral, actúan desde el interior y llegan a las zonas que precisan de su actividad a través del torrente circulatorio. Aportan sustancias nutricionales autorizadas por la directiva europea como complementos nutricionales, fundamentalmente vitaminas (del grupo B, A, C, D, E, K), minerales (calcio, magnesio, hierro, yodo, zinc, etc.), aminoácidos, ácidos grasos esenciales, antioxidantes, polifenoles, extractos de plantas y probióticos. Deben ser consumidos en las dosis adecuadas, pues su exceso también resulta perjudicial. Tampoco pienses que no es necesario comer adecuadamente si los utilizas, pues no es verdad. Tu dieta debe ser equilibrada y completa a pesar de la ingesta de estos elementos.
Son compatibles con tratamientos locales (puedes usar tu crema habitual o el maquillaje, etc.), tienen efectos en rostro y cuerpo, son fáciles de usar (suelen ser comprimidos que puedes tomar en cualquier sitio) y muy seguros si se siguen las pautas prescritas. Consulta a tu médico.
Su aplicación se centra en reducir los efectos del envejecimiento, en el tratamiento y prevención de pieles secas y celulitis, como protectores solares, mejorar el bronceado o para el cuidado del cabello y las uñas.
En su composición aparecen diferentes elementos, pero nos interesan:

- Licopeno, extracto de soja, luteína y vitamina C (para el envejecimiento).
- Ácidos grasos omega 3 y 6, licopenos, vitamina C y vitamina E (para tratar la piel seca).
- Licopenos y carotenoides (para el bronceado y la protección solar).

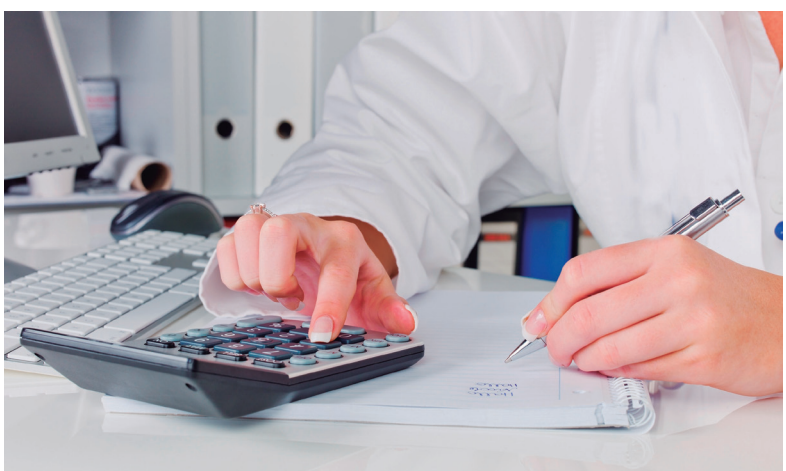
No los compres fuera de los cauces establecidos. Acude a un centro especializado y pregunta. No sirven para todo, ni para todos, y desde luego, no son milagrosos.

Deducir cuota de colegiación en IRPF

SUSANA GARCÍA LEMA
Asesora jurídica del Colexio
de Ópticos-Optometristas de Galicia

Ante la duda suscitada entre algunos colegiados y colegiadas, informaros que el importe que abonáis a lo largo del año en concepto de Cuota de Colegiación al Colegio de Ópticos Optometristas, es un gasto deducible a efectos de la declaración de la renta; podéis deducir el importe anual abonado de forma efectiva, es decir solo la parte correspondiente de la cuota abonada durante el año fiscal, para el caso de no haber estado de alta todo el año o que por cualquiera otra razón no se haya abonado toda la cuota anual.

El apartado para incluir su deducción varía según se liquide el impuesto bien como trabajador por cuenta ajena y/o se liquide el impuesto de los Rendimientos de Trabajo obtenidos, o bien si se liquidan los ingresos de actividades económicas (profesionales por cuenta propia, empresarios, etc).



En el primer caso, la norma tributaria, recoge concretamente en el **artículo 19 de la Ley del IRPF**:

"Una vez determinado el rendimiento íntegro del trabajo, debe procederse a la deducción de los gastos que la Ley del IRPF califica como ***deducibles para determinar el rendimiento neto****. A estos efectos tienen la consideración de gastos fiscalmente deducibles exclusivamente los siguientes:*

a) Las cotizaciones a la Seguridad Social o a mutualidades generales obligatorias de funcionarios.

b) Las detracciones por derechos pasivos.

c) Cotizaciones a los colegios de huérfanos o Instituciones similares.

d) Las cuotas satisfechas a sindicatos y las cuotas satisfechas a colegios profesionales.

Las cuotas satisfechas a colegios profesionales serán deducibles como gasto cuando la colegiación tenga carácter obligatorio, en la parte que corresponda a los fines esenciales de estas instituciones, y con el límite de 500 euros anuales.

e) Los gastos de defensa jurídica derivados directamente de litigios suscitados en la relación del contribuyente con la persona de la que recibe los rendimientos, con el límite de 300 euros anuales.

f) Otros gastos distintos de los anteriores (los 2.000 euros que deducen…)".

Por tanto se consideran las cuotas abonadas a los colegios profesionales como gastos deducibles al 100%, con unos requisitos y/o límites:

- Que las cuotas satisfechas sean a un colegio profesional.
- Que la colegiación tenga carácter obligatorio para el desempeño del trabajo.
- Con un límite de 500 € anuales.

Como veis no son muchos los gastos que se pueden deducir **para calcular los rendimientos netos de trabajo**, básicamente, en vuestro caso, las cotizaciones a la Seguridad Social y las cuotas al Colegio, y excepcionalmente los gastos de litigio por despido, aparte de los 2.000 euros establecidos actualmente.

En el segundo caso, si vuestros ingresos proceden de actividades económicas, al total de ingresos procedentes de rendimientos de actividades económicas le podréis deducir, para calcular el importe neto de los ingresos, entre otros gastos, las cuotas satisfechas al Colegio en "otros gastos fiscalmente deducibles", siempre que se cumpla con los mismos requisitos que en el primer caso.

La colegiación en España es un imperativo legal para ejercer una serie de profesiones. Sin embargo, no todas exigen este requisito. En España, esa normativa regulatoria afecta a profesionales cuyo ejercicio tenga que ver con temas legales, sanitarios o técnicos. Es el caso de los arquitectos y arquitectos técnicos, algunas ingenierías, abogados, dentistas, enfermeros, médicos, farmacéuticos, veterinarios, fisioterapeutas, podólogos, psicólogos, ópticos-optometristas, procuradores, notarios y registradores de la propiedad y mercantiles.