

## Sumario

1-2

Información COOG

3

Editorial

4-5

Actualidad

6

Entrevista

7

Opinión

8

Asesoría Jurídica



CON LA PREVENCIÓN COMO BANDERA

## El Colexio de Ópticos-Optometristas de Galicia celebró en Ferrol el Día Mundial de la Visión, dedicado a la miopía

Pasar poco tiempo al aire libre y el exceso de uso de dispositivos digitales, son hábitos de vida que provocan que un 43 % de los jóvenes gallegos de entre 17 y 25 años sea miope.

El Colexio Oficial de Ópticos Optometristas de Galicia celebró este año en Ferrol el Día Mundial de la Visión, efeméride promovida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y apoyada por el Colexio gallego que este año la ha dedicado a la miopía. La presidenta del Colexio de Ópticos Optometristas de Galicia, Esther Amaro Quireza, y otros compañeros de la junta de gobierno del Colexio, presentaron la efeméride en un stand informativo en la Plaza de Armas de la ciudad, acompañados en este acto por la delegada Territorial de la Xunta de Galicia en Ferrol, Martina Aneiros Barros; el alcalde de Ferrol, José Manuel Rey Varela; y los expresidentes del ente colegial, Eduardo Eiroa y Enrique Valcárcel. La carpa permaneció en la plaza todo

el día con dos voluntarias estudiantes de óptica y optometría que repartieron información sobre la miopía a todas las personas interesadas que se acercaron al punto informativo. Además, el Colexio facilitó esta misma información a todos los establecimientos sanitarios de óptica gallegos para que los profesionales ópticos-optometristas pudiesen distribuirla entre sus pacientes en la semana de puertas abiertas. La miopía es un defecto de refracción que hace que se tenga una visión borrosa de los objetos que están lejos, mientras que los cercanos se aprecian con claridad. Según datos del Colexio, un 19,8 % de la población gallega es miope, con diferencias porcentuales por rangos de edad y sexo. Entre los 6 y los 16 años, un 17,05 % de los niños

### Directora

Esther Amaro Quireza

### Director Editorial

Ángel Salmador Martín

### Coordinación editorial

José M. Váldez

### Colabora en este número

Eva Fernández

(Vía Láctea Comunicación)

Colexio Oficial de  
Ópticos Optometristas de Galicia

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

(LA CORUÑA)

Tfno. y Fax: 981 58 07 44

### Web

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

### Edita



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

Continúa en página 5

## Cinco aprendizajes sobre la salud y la ciencia que deja la misión Polaris Dawn

La misión de SpaceX no sólo rompió récords históricos de altitud y logros técnicos, sino que también está generando avances científicos clave.

Recientemente, la misión SpaceX Polaris Dawn finalizó con éxito tras un amerizaje en la costa de Florida. La tripulación, compuesta por astronautas no gubernamentales, realizó el primer paseo espacial de este tipo, marcando un hito en la historia espacial.

A través de estudios sobre los efectos de la microgravedad, la radiación espacial y el estrés en la salud humana, esta misión privada abre nuevas puertas para entender cómo el cuerpo humano enfrenta los desafíos del espacio y lo que esto significa para futuras misiones a Marte.

El acceso más frecuente al espacio posibilita un mayor número de experimentos y una variedad más amplia de estudios científicos. En Polaris Dawn, la tripulación participó en 36 experimentos provenientes de 31 instituciones de diversos países.

Según publicó la revista Nature, estos estudios no sólo tienen implicaciones para la salud de los astronautas, sino que también podrían aplicarse a situaciones en la Tierra, como el desarrollo de nuevos tratamientos médicos o tecnologías.

El Síndrome Neuroocular Asociado a los Vuelos Espaciales (SANS) es uno de los problemas de salud más desconcertantes que enfrentan los astronautas. El SANS provoca cambios permanentes en la visión de los astronautas y, en algunos casos, incluso daños irreparables. Los científicos creen que esto se debe a la acumulación de líquido en el ojo, que en la Tierra



se drena de forma natural gracias a la gravedad.

Para investigar más a fondo esta condición, los tripulantes de Polaris Dawn utilizaron lentes de contacto inteligentes que registran la presión del líquido en el ojo durante el vuelo. Estos dispositivos permiten a los investigadores monitorear en tiempo real los cambios en la presión ocular y analizar cómo se correlaciona con los síntomas de SANS. Este enfoque es pionero y podría proporcionar datos fundamentales para prevenir y tratar este síndrome en el futuro, ya que hasta ahora ha sido una de las principales preocupaciones de las agencias espaciales en términos de salud visual.

Infobae  
(16/09/2024)

## Los pistachos: un alimento que beneficia la salud ocular y cerebral

Al igual que la mayoría de los frutos secos, los pistachos influyen en la buena salud del aparato reproductor gracias a su contenido en zinc y vitamina E. Y además es un alimento ideal para la belleza de la piel.

También contienen fósforo, que ayuda a fortalecer los huesos, y potasio que mejora el rendimiento de los músculos. Ahora, además, a todos esos beneficios hay que sumarle que ayudan a mejorar la salud visual. Y es que los pistachos son una fuente biodisponible de la xantofila luteína, que junto con la



zeaxantina, son pigmentos vegetales y componentes principales del pigmento macular (PM) en la retina humana. El ensayo controlado aleatorio demostró que, en comparación con una dieta habitual, comer 57 gramos de pista-

chos por día durante 12 semanas resultó en un aumento significativo de la MPOD en adultos de mediana edad y mayores por lo demás sanos.

La MPOD es un indicador importante de la salud ocular, ya que protege la retina y está vinculada a un menor riesgo de degeneración macular asociada a la edad (DMAE), una de las principales causas de ceguera en adultos mayores. La luteína, presente en los pistachos, desempeña un papel fundamental en el mantenimiento de la salud ocular, ya que filtra la luz azul y

actúa como antioxidante en el ojo. El estudio señala que el consumo de pistachos casi duplicó la ingesta diaria de luteína de los participantes. Además de favorecer la salud ocular, la luteína presente en los pistachos también puede beneficiar la función cerebral, ya que atraviesa la barrera hematoencefálica, donde ayuda a reducir el estrés oxidativo y la inflamación.

Los estudios sugieren que unos niveles más elevados de luteína se asocian a un mejor rendimiento cognitivo, incluida la memoria y la velocidad de procesamiento, lo que convierte a los pistachos en un valioso complemento a una dieta destinada a favorecer un envejecimiento saludable en general.

Periódico  
de Ibiza y Formentera  
(29/10/2024)



ESTHER AMARO  
QUIREZA

Presidenta del Colexio  
Oficial de Ópticos  
Optometristas de Galicia

Colegiada nº 4.353

## EL VALOR DEL PROFESIONAL

En un mundo en constante evolución, el papel del óptico-optometrista se ha vuelto más crucial que nunca. Cada día, los profesionales dedican su tiempo, esfuerzo y conocimiento para ofrecer soluciones, innovar y mejorar la calidad de vida de las personas. Sin embargo, es fundamental reconocer que el valor de un profesional no sólo se mide por su habilidad o experiencia, sino también por el reconocimiento y la compensación adecuada por su trabajo.

Cuando un profesional ofrece sus servicios, lo hace con la expectativa de que su esfuerzo sea valorado. El tiempo y la dedicación invertidos en cada tarea son un reflejo de su compromiso y de la calidad de su trabajo. Es importante entender que lo que no se cobra, en muchos casos, carece de valor. Este principio no sólo se aplica a la remuneración económica, sino también a la valoración del tiempo y el esfuerzo de cada individuo.

Reconocer y remunerar el trabajo de los profesionales no es sólo una cuestión económica, sino una inversión en la calidad y la efectividad de los servicios que reciben las comunidades. Al valorar adecuadamente el trabajo profesional, se fomenta un ciclo de respeto, motivación y excelencia que beneficia a todos.

El valor de un profesional radica en su dedicación y en la calidad de su trabajo.

Reconocer y remunerar el trabajo de los profesionales no es sólo una cuestión económica, sino una inversión en la calidad y la efectividad de los servicios que reciben las comunidades.

Es imperativo que esta dedicación sea reconocida y compensada de forma justa, ya que solo así se podrá mantener el estándar de excelencia que la sociedad necesita. Recordemos que lo que no se cobra, muchas veces, no se valora, y es nuestra responsabilidad como sociedad asegurar que el esfuerzo profesional reciba el reconocimiento que merece.

Como profesionales sanitarios, debemos y tenemos que estar en constante formación y actualización de conocimientos. Esto requiere un esfuerzo tanto económico como personal.

Los primeros que debemos poner en valor nuestro trabajo somos nosotros, cobrando nuestro trabajo. Es difícil hacer entender a las administraciones sanitarias que deben remunerar nuestro trabajo en un convenio, si luego en la calle lo publicitamos de forma gratuita. Si nosotros valoramos nuestro trabajo, los demás también lo harán.

SEGÚN EL COLEXIO DE ÓPTICOS-OPTOMETRISTAS DE GALICIA

## La mala ergonomía de los pupitres en las aulas provoca “estrés visual” a los estudiantes

Las familias gallegas, además de realizar todos los años un esfuerzo en la compra de material escolar y otros artículos para ir a clase, el Colexio Oficial de Ópticos Optometristas de Galicia cree necesario que los padres acudan con sus hijos a las ópticas para que puedan someterse a un examen visual, sobre todo a partir de los seis años. “Lo más recomendable es acudir a la consulta del óptico-optometrista al menos una vez al año” —destaca la presidenta del Colexio, Esther Amaro. 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. “Lo ideal es que la iluminación del aula sea lo más uniforme posible” —señala la presidenta. El mayor problema de ergonomía que sufren los estudiantes es la mesa o pupitre en el que están sentados varias



horas al día. Las mesas presentan dos defectos graves:

- No todos los alumnos tienen la misma altura. Son los estudiantes los que tienen que adaptar su postura corporal al mueble, en lugar de estar diseñado para adaptarse a las diferentes tallas.
- El plano de lectura adecuado para el sistema visual no es horizontal, sino que está ligeramente inclinado hacia la persona.

“El hecho de que tengan que ser los alumnos lo que se adaptan al pupitre provoca malas posturas para la lectura y para la escritura” —apunta Amaro.

### La postura ideal

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

## Salud visual en la Feira Pontesan de Pontevedra de la mano del Colexio de Ópticos Optometristas de Galicia

El Colexio de Ópticos Optometristas de Galicia estuvo presente en la V Feira de la Salud y Bienestar Pontesan de Pontevedra a finales de septiembre, el mayor evento de salud y bienestar de Galicia.

La entidad participó en el congreso con un stand informativo en el que se ofreció a la población consejos sobre salud visual.

También la presidenta del Colexio, Esther Amaro, ofreció una conferencia, titulada “Mejora tu salud visual: cinco consejos sencillos y efectivos”.



Viene de la página 1 → Esther Amaro: Pasar poco tiempo al aire libre y el exceso de uso de dispositivos digitales, son hábitos de vida que provocan que un 43 % de los jóvenes gallegos de entre 17 y 25 años sea miope.

tienen miopía, mientras que un 20,19% de las niñas son miopes; entre los 17 y los 25 años, el porcentaje se duplica, con un 43,83 % de los varones y un 43,09 % de las mujeres, lo que preocupa enormemente a los profesionales ópticos optometristas porque en la edad adulta podrá aumentar el riesgo de padecer enfermedades visuales graves y sufrir un empeoramiento de la calidad de vida; a partir de los 25 años los datos muestran que tienen miopía un 17,76 % de los varones y un 18,82 % de las mujeres.

Esther Amaro señaló que en la actualidad la miopía se ha convertido en uno de los defectos visuales más comunes a nivel mundial, afectando a millones de personas de todas las edades. Según explicó, la OMS asegura que en 2050 la mitad de la población será miope, lo que a su parecer representa un desafío importante para la salud pública y el bienestar de la población. “El aumento de casos está relacionado directamente con los hábitos de vida que tenemos, puesto que, cada vez más, los niños pasan menos tiempo en actividades al aire libre y utilizan en exceso la visión próxima con dispositivos digitales” —aseguró.

La presidenta también subrayó que el óptico-optometrista, como primer agente sanitario encargado de la salud visual de la población, debe concienciar a la ciudadanía para evitar que la miopía aparezca en edades cada vez más tempranas, y en el caso de que aparezca intentar que aumente lo menos posible. Para ello, Esther Amaro recomendó una revisión anual con el óptico optometrista que ofrecerá los consejos de salud visual necesarios en cada caso o las soluciones que existen, tanto en lentes de contacto como en lentes oftálmicas (para gafas), para evitar la progresión de la miopía hacia valores no deseados. “Un 10 % de la población tendrá miopía alta de más de 6 dioptrías en 2050. Las personas con miopía elevada tienen más riesgo de padecer problemas patológicos graves, como el desprendimiento de retina, glaucoma, cataratas o degeneración macular” —destacó.



La presidenta resaltó que lo fundamental es hacer una buena prevención, promoviendo las actividades de los niños al aire libre, limitando el uso de dispositivos electrónicos y fomentando una mayor conciencia de la salud visual en la población e instituciones sanitarias.

### Frenar la miopía en niños

90 minutos al día al aire libre, 60 minutos al día de actividad física, buena ergonomía en su lugar de estudio y una dieta equilibrada.

El Colexio señala que existen factores relacionados directamente con la aparición de la miopía y su aumento, como son el mayor nivel educativo; el hecho de pasar poco tiempo al aire libre; estar varias horas al día en trabajo de visión

de cerca, sobre todo a distancias muy cortas como de unos 20 centímetros; y la cuestión genética de tener padres miopes.

La prevención es fundamental y el Colexio recomienda acudir una vez al año a un establecimiento sanitario de óptica para someterse a un examen visual. Apunta que es primordial centrarse en los más pequeños, intentando evitar que abusen de los dispositivos digitales —no más de dos horas al día y siempre que sea imprescindible— y estimulando su visión de lejos. La entidad aconseja que pasen, al menos, 90 minutos al día al aire libre, que realicen 60 minutos de actividad física al día, que dispongan de una buena ergonomía en su lugar de estudio y que lleven una dieta equilibrada.

Una vez que ha aparecido la miopía, los ópticos optometristas recomiendan seguir estos mismos consejos de prevención para intentar que progrese más lentamente. Además, han aparecido nuevos métodos para ralentizar su progresión, como son las lentes de contacto especiales para el control de la miopía; las lentes oftálmicas (para gafas) con diseños especiales para el control de la miopía; Orto K. (lentes de contacto que se utilizan mientras se duerme y que moldean la córnea para tener una buena visión durante el día); tratamiento farmacológico; terapias combinadas; así como un nuevo tratamiento con luz roja que se está comenzando a utilizar, aunque es demasiado reciente y todavía no hay datos testados para respaldar su eficacia. Así, el Colexio indica que todos estos métodos deben ser supervisados por especialistas y aplicados de forma individual y personalizada a cada paciente.

## FORMACIÓN

### GABRIEL HOFKAMP

Colexiado 18.186

NOVO CONTADOR DO COLEXIO OFICIAL DE ÓPTICOS OPTOMETRISTAS DE GALICIA

*“Aspiro a que a contaduría do Colexio destaque por ser un exemplo de rigor, transparencia e atención ao detalle”*

#### Como enfrenta o seu novo labor como contador do Colexio?

Con moita ilusión e cun gran sentido da responsabilidade. Sinto que debo aprender e mergullarme no funcionamento dun colexio profesional, que é algo novo para min. Creo que hai un gran equipo de traballo, con profesionais que teñen moitas ganas de facer cousas e de poñer todo o esforzo necesario para que a nosa profesión avance como merece.

#### ¿Cales son os seus obxectivos, a curto prazo, no novo posto que vai desempeñar?

O primeiro obxectivo é familiarizarme co funcionamento interno do colexio para desempeñar o meu labor con excelencia desde o inicio. Tamén quero ser proactivo e contribuír, dende a miña experiencia, a reforzar o recoñecemento e posta en valor da nosa profesión. Por último, no que respecta á área económica, aspiro a que a contaduría do Colexio destaque por ser un exemplo de rigor, transparencia e atención ao detalle.

#### ¿Que cre que se necesita potenciar máis na entidade?

Creo que sería bo fomentar a participación de máis colexiados nas diversas actividades da vida colexial.



dos intereses da nosa profesión. Creo que a implicación activa dos colexiados é clave para enriquecer o Colexio e adaptarse mellor ás necesidades da profesión. Canta máis participación, mellor, porque son os colexiados quen aportan unha visión diversa e realista dos retos que afrontamos, e iso contribúe a construír unha institución máis sólida e representativa.

#### ¿Que é o que cambiaría da profesión?

#### ¿Como ve o futuro da mesma?

Creo que un reto importante é buscar modelos que favorezan a conciliación. Desafortunadamente, moitos de nós estamos atados ao horario comercial, e ao meu ver, isto é en gran parte o motivo culpable do alto índice de abandono que sofre a nosa profesión. Por suposto, é un reto que non só compete ao Colexio, pero creo que cada un, desde a súa posición, debería aportar solucións para este problema. A pesar disto, sinceramente creo que o futuro é moi prometedor. Percibo que a sociedade entende e valora cada vez máis a contribución do óptico optometrista, polo que debemos seguir traballando para que este recoñecemento siga crescendo e se estenda a todas as institucións, ocupando o lugar que nos corresponde no sistema sanitario.

Hai moitos compañeiros dispostos a participar e colaborar, polo que sería conveniente atopar maneiras de promover e facilitar esa colaboración. Por outra banda, creo que os colexiados non son de todo conscientes do traballo e do esforzo que supón calquera pequeno avance na defensa da nosa profesión. Debémolles moito ás persoas que nos precederon no Colexio, e quizais poderíamos mellorar na comunicación para que todos poidamos remar na mesma dirección, sendo conscientes do gran reto que temos por diante.

#### ¿Como valora a función do Colexio? ¿Cre que deberían participar máis activamente os/as colexiados/as?

O Colexio cumpre un papel fundamental na defensa e representación

## OPINIÓN

### Mantener la salud en Navidad

No es necesario olvidar las necesidades personales para disfrutar de una Navidad feliz. Es cierto que muchos hábitos se modifican porque es preciso adaptarse a la nueva situación. Es imprescindible mantener las pautas médicas y no dejar los tratamientos farmacológicos, pues no se deben eliminar ni siquiera durante las fiestas. Aunque pueden limitar las celebraciones, es fundamental continuar con lo que el médico haya indicado y adaptarse a ello. Cualquier modificación debe ser pautada por el especialista. Consúltale.

De manera general, los especialistas señalan la importancia de mantener las pautas farmacológicas marcadas por el médico por lo que, si sigues un tratamiento específico, no puedes dejarlo, cambiar la dosis, ni alterar el horario de administración.

Es importante realizar los controles prescritos por el médico. No puedes olvidarte de medir la glucosa o los niveles de anticoagulantes, por ejemplo, si son indicaciones médicas habituales.

No se debe excluir ningún alimento de la ración diaria, pues todos son necesarios para el organismo. Es preciso evitar el consumo de los que causen alergias porque no se recomienda su ingesta en ningún momento. Consulta lo que vas a comer cuando acudas a un restaurante o a casa de algún familiar para evitar riesgos innecesarios que pueden resultar potencialmente peligrosos.

Aumenta el consumo de frutas, verduras y hortalizas de temporada, re-

**CARMEN REIJA LÓPEZ**  
Óptico-Optometrista. Colegiada 5.627  
<https://consejosdesaludintegral.com>



duciendo el consumo de proteínas de origen animal (mejor marisco o pescado). Los productos de la huerta son ricos en agua y fibra que los hace agradables al paladar, fácilmente digeribles y saciantes.

Para evitar la indigestión se recomienda masticar despacio los alimentos (pues favorece la digestión y aumenta la sensación de saciedad, reduciendo la cantidad de comida que



co o cecina porque son más sanos. En las comidas de fiesta, en las que suele haber muchas opciones diferentes, procura comer pequeñas raciones. Reduce la sal y aprovecha los beneficios de las especias (orégano, perejil y albahaca, entre otras). No repitas menú indefinidamente. Congela lo que te sobre y no te lo comas toda la semana.

Aprovecha los días intermedios para recuperarte consumiendo verduras, frutas e infusiones depurativas, por ejemplo. No olvides mantener una hidratación adecuada (agua, infusiones y zumos naturales, por ejemplo) porque mejora el funcionamiento de tus órganos internos y favorece la eliminación de toxinas. Si vas a beber alcohol, elige vino tinto porque algunos estudios señalan que resulta más sano beber un tinto de buena calidad (debido a que su contenido en azúcares es más bajo que el de otras bebidas alcohólicas). Practica ejercicio físico pues favorece la pérdida de peso y la producción de endorfinas. Hacer la cama, pasar la aspiradora o bajar y subir escaleras te mantiene en forma y te ayuda a quemar grasa.

Duerme y descansa. Es fundamental disfrutar de un sueño reparador. El consumo de alcohol puede complicar las noches porque perjudica tu sueño; intenta descansar para recuperar fuerzas. El malestar del día siguiente puede reducirse si consumes frutas ricas en vitamina C (zumo de naranja o dos kiwis, por ejemplo).

## TINTADO/LAMINADO DE CRISTALES VEHÍCULOS DE MOTOR

### ¿Es legal tintar las lunas del coche?

En España existe una legislación específica que regula el tintado de lunas en los vehículos, el artículo 19 del Reglamento General de Circulación:

- Las lunas delanteras no se pueden tintar de forma general, aunque existen algunas excepciones: coches oficiales, vehículos de los Cuerpos de Seguridad del Estado, vehículos de personas protegidas y de quien tenga diagnosticada una sensibilidad al sol.
- Las lunas traseras y laterales de atrás pueden tener un tintado no opaco siempre que el vehículo tenga los dos espejos retrovisores exteriores.

En consecuencia, la normativa actual en España contempla que *está prohibido laminar las lunas delanteras del coche, tanto el parabrisas delantero como los cristales del conductor y del copiloto, así como cualquier cristal alrededor de los 180° del campo de visión del piloto*. Pero existen algunas excepciones, tal y como expondré más abajo. El incumplimiento de esta normativa puede suponer multas por la autoridad de tráfico, y el rechazo de la inspección técnica de vehículos, y por tanto no se podría circular con ese vehículo.

Hay dos procedimientos, el tintado y el laminado. Los tintados normalmente ya vienen así de fábrica:

- Si los vehículos vienen con las lunas así de fábrica, es decir, salen del concesionario con este elemento ya de forma legal, en estos casos los cristales ya vienen tintados, y por tanto ya estarían homologados y legales.
- La otra opción es la de laminar las ventanillas del vehículo, una vez ya comprado; son las que se instalan a posteriori encima de las lunas originales. Hay que asegurarse de que cumplen con la legislación y de que están bien instaladas.

Por tanto, la norma general es que no

SUSANA GARCÍA LEMA

Asesora jurídica del Colexio de Ópticos-Optometristas de Galicia



está permitido, salvo en las ventanillas traseras y a través del proceso previsto al efecto. Sin embargo, hay una excepción: *“no se permitirá la existencia de láminas adhesivas antisolares en el campo de visión directa del conductor, salvo en vehículos destinados a ser conducidos por personas diagnosticadas de lupus u otra enfermedad cuyos efectos en cuanto a la exposición a los rayos UV sean equivalentes”*. En vehículos de las categorías M (vehículo convencional para el transporte de personas y su equipaje) y N (transporte de mercancías).

\*Reglamentación de referencia: Reglamento General de Vehículos, Art. 11.1 y 3, Directiva 77/649/CEE, Orden IET/543/2012, de 14 de marzo.

La ITV se asegurará de que las modificaciones aplicadas en el coche se han realizado bajo los parámetros establecidos en la normativa y la documentación suministrada. Para lo cual es necesario aportar los siguientes documentos:

En primer lugar:

- Certificado médico **diagnosticando la enfermedad**.
- **Documentos del coche:** la ficha técnica y permiso de circulación.
- **Proyecto técnico:** deberá ser realizado por un especialista donde indique el propósito de la reforma y todo lo que implicará su ejecución, si procede se deben indicar análisis y cálculos técnicos.
- **Informe de conformidad:** este lo realiza el fabricante del vehículo o un laboratorio autorizado por el Ministerio de Industria sobre la idoneidad de la lámina, quienes certifican que la refor-

ma que se desea realizar es permitida y se puede realizar.

- **Certificado del taller:** después de que la reforma ha sido aprobada, las modificaciones se deben realizar en un taller, y después emitir un certificado de conformidad de la reforma realizada.
- **Informe final:** el ingeniero que diseñó el proyecto de reforma deberá dar el visto bueno y manifestarlo en un informe.

La normativa vigente no requiere que se incluya en la ficha técnica del vehículo el tintado de lunas, por lo que, si se han instalado las lunas tintadas en el vehículo, no es necesario acudir a la ITV para informar y registrar este cambio en el vehículo, únicamente habrá que acudir en la fecha habitual que se tenga para pasar la ITV, que será cuando haya que presentar el certificado de homologación del fabricante cumplimentado por el instalador y que los sellos coincidan con las láminas instaladas.

#### Beneficios del tintado de Lunas

En opinión de algunas personas, el tintado de lunas no solo tiene un aspecto atractivo, sino que también ofrece varios beneficios prácticos:

- **Reducción del calor.** El tintado de lunas puede ayudar a mantener el interior del vehículo más fresco al bloquear el calor solar.
- **Protección UV.** Las películas de tintado de alta calidad pueden bloquear los dañinos rayos ultravioleta (UV), protegiendo el interior del vehículo de la decoloración.
- **Reducir el deslumbramiento.** El tintado puede reducir el resplandor del sol y mejorar la visibilidad al conducir.