

Sumario

1-5

Información COOG

3

Editorial

4

Actualidad

6

Entrevista

7

Opinión

8

Asesoría Jurídica



Las IV Jornadas Gallegas de Optometría se celebrarán en Santiago los días 25 y 26 de octubre

Profesionales de reconocido prestigio de toda España participarán en el encuentro en el que se abordarán cuestiones como las lentes de contacto, la Baja Visión y la visión deportiva

El Colexio Oficial de Ópticos Optometristas de Galicia organizará este año las IV Jornadas Gallegas de Optometría que se celebrarán los días 25 y 26 de octubre en Santiago de Compostela. El encuentro reunirá a profesionales de reconocido prestigio de toda España que ofrecerán diferentes conferencias agrupadas en tres bloques temáticos: Baja visión, lentes de contacto y visión deportiva.

Primeramente, intervendrán la profesora de la Facultade de Óptica de la Universidade de Santiago (USC), Eva Yebra-Pimentel, con una ponencia sobre el "Marco legal y académico en Óptica y Optometría: garantizando la calidad"; la decana de la Facultade de Óptica de la USC, María Jesús Giráldez, con una conferencia sobre el "Diploma Europeo en Optometría: un paso clave en la carrera profesional"; el delegado provincial de de Barcelona del Col·legi Oficial d'Òptics Optometristes de Catalunya y vicepresidente de Visión y Vida, Lluís Bielsa, que hablará sobre "Conocien-

do los prismas oftálmicos: estrategias de uso en las disfunciones binoculares no estrábicas"; la óptico optometrista María Cruz Sánchez, miembro de la junta de gobierno del Colegio de Ópticos Optometristas de la Comunidad Valenciana y de la junta directiva de la Sociedad de Optometría y Contactología de la Comunidad Valenciana, que ofrecerá una ponencia titulada "Oculomotricidad en pacientes pediátricos con dificultad lectora"; y el óptico optometrista Javier Valiente, investigador de la Universidad de Murcia (UMU), que forma parte del *Global Optometrist Top 200 Research Ranking*, que desarrollará la temática del "Síndrome Visual Informático: una nueva demanda clínica".

En el apartado de baja visión intervendrán la óptico-optometrista Adoración Callejo con una conferencia sobre el "Protocolo optométrico en discapacidad visual"; la seguirá el óptico optometrista vigués Adrián Pérez Baladrón con una charla sobre la "Importancia de la rehabilitación vi-

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

“Cocina para tus ojos”, el proyecto navarro y su relación entre nutrición y salud visual

ITC Community
(06/02/2025)

Estudiantes de cocina del CIP Huarte y de hostelería del CI Burlada participan en un proyecto para prevenir enfermedades oculares

Llevar una alimentación saludable es vital para cuidar nuestro cuerpo y prevenir patologías como la obesidad, la hipertensión, la diabetes o, aunque parezca llamativo, las enfermedades visuales. Demostrar que una



cocina saludable es sinónimo de salud ocular ha sido el principal objetivo del proyecto Cocina para tus ojos que este jueves ha celebrado su clausura en la Sociedad Gastronómica Gazteluleku de Pamplona.

Esta iniciativa, liderada por la Fundación Ojos del Mundo/Munduko Begiak con apoyo del Gobierno de Navarra, ha buscado sensibilizar a la ciudadanía sobre los desafíos de la salud ocular y promover una alimenta-

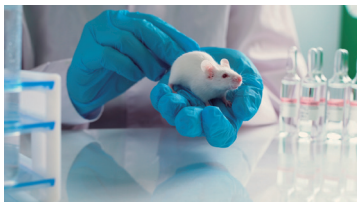
ción sostenible como herramienta para prevenir enfermedades visuales. El proyecto ha involucrado a estudiantes de los grados de Cocina y Restauración del CIP Huarte y de Hostelería y Turismo del CI Burlada, quienes, junto a su profesorado, exploraron la relación entre nutrición y salud visual. A través de seminarios, talleres prácticos y la creación de platos innovadores, el alumnado aprendió sobre alimentos clave para la visión y el impacto de la inequidad en la salud ocular en países empobrecidos. Autoridades del Gobierno de Navarra reconocieron el impacto del proyecto en la reducción de desigualdades en la salud ocular.

Los investigadores dan con la fórmula para devolver la vista a millones de personas

AS
(14/05/2025)

A través de la manipulación de ratones, los científicos han desarrollado un mecanismo de regeneración nunca antes visto.

Un grupo de investigadores han conseguido desarrollar novedades importantes en la regeneración de la retina, allanando el camino para nuevos tratamientos para millones de personas que sufren degeneración de la retina y ceguera, informa la revista *Popular Mechanics*. Los investigadores



se percataron de efectos contrarios que provocaba la proteína PROX1, por lo que decidieron bloquear su acción y de esta manera, los científicos

consiguieron activar la regeneración de la retina en un ratón que padecía retinosis pigmentaria. Los efectos en el mamífero duraron seis meses, por lo que los científicos han podido afirmar que esta, es la primera experimentación exitosa de regeneración neuronal en la retina de mamíferos. “lo que permite que estos tejidos mantengan sus funciones a pesar de la pérdida progresiva de células”, declaró el grupo de científicos.

Científicos japoneses crean un juego de realidad VR que puede mejorar la vista

Científicos de la Universidad Kwansai Gakuin reunieron a un pequeño grupo de participantes para una primera investigación. Jugaron en RV durante seis semanas y mostraron resultados positivos. Para ello, eligieron un sencillo juego de tiro al blanco que crearon en *Unity* específicamente para el casco *Meta Quest 2*.

La mecánica del juego se basa en el entrenamiento ocular. El jugador ve tres pistas con dianas redondas, cada una de ellas sobre un palo. Al pulsar un botón del mando, se activa un láser virtual, y cuando se apunta al carril, se activa el



modo de puntería. En el centro de cada diana hay un símbolo en forma de anillo *Landolt C*. Para acertar con precisión, el jugador debe mover el joystick en la dirección indicada por el hueco.

Según los autores, es su entrenamiento lo que ayuda a mejorar la visión. Después de cada sesión, el usuario veía en la pantalla los resultados al estilo *Arcade*: cuántas dianas había acertado, cuántas había fallado, qué combinaciones había hecho y si había conseguido batir el récord anterior. En el estudio participaron 10 jóvenes de entre 22 y 36 años. Todos ellos mostraron una mejora de su visión como resultado del experimento. En el caso de las personas con miopía más severa (miopía), el aumento estaba estrechamente relacionado con la frecuencia del juego, cuanto más a menudo jugaban, mejor era su visión.



**ESTHER AMARO
QUIREZA**

Presidenta del Colexio
Oficial de Ópticos
Optometristas de Galicia

Colegiada nº 4.353

La calidad de la atención que recibe un ciudadano depende del lugar donde reside, lo cual contradice los principios de equidad y universalidad del sistema sanitario público español. La falta de optometristas en la atención primaria puede provocar que enfermedades oculares como el glaucoma o la DMAE se detecten tarde.

LA DESIGUAL INCLUSIÓN DE OPTOMETRISTAS ENTRE COMUNIDADES AUTÓNOMAS

En España, el sistema sanitario público está descentralizado, lo que permite que cada comunidad autónoma gestione sus recursos, servicios y personal sanitario de acuerdo con sus propias necesidades y prioridades. Sin embargo, esta descentralización ha generado disparidades notables en la prestación de ciertos servicios sanitarios, como es el caso del servicio de optometría, cuya inclusión en la sanidad pública varía de forma significativa entre territorios. Esta desigualdad ha derivado en un agravio comparativo que afecta tanto a los profesionales de la optometría como a los ciudadanos que requieren sus servicios. Los optometristas somos profesionales sanitarios especializados en la prevención, diagnóstico y tratamiento de problemas visuales. Nuestra labor es esencial para la detección temprana de enfermedades oculares, la corrección de defectos visuales y la mejora de la calidad de vida de los pacientes. En muchos países, estos profesionales forman parte integral del sistema de salud pública, lo que permite una atención visual preventiva y accesible.

Mientras que algunas comunidades han incorporado optometristas a sus servicios de salud pública, Galicia sigue sin tener la figura estatutaria de óptico optometrista. Esta disparidad tiene varias implicaciones graves. La calidad de la atención que recibe un ciudadano depende del lugar donde reside, lo cual contradice los principios de equidad y universalidad del sistema sanitario público español. La falta de optometristas en la atención primaria puede provocar que enfermedades oculares como el glaucoma o la degeneración macular se detecten tarde, con consecuencias irreversibles. Al no contar con optometristas, las consultas oftalmológicas se saturan con casos que podrían resolverse en atención primaria, dificultando el acceso de pacientes que requieren cirugía o tratamientos especializados. La formación de los optometristas es muy completa, su infrautilización supone un desperdicio de recursos humanos y una pérdida para el sistema sanitario.

Seguiremos trabajando para integrar la optometría en Galicia y su inclusión dentro del catálogo básico de servicios del Sistema Nacional de Salud, y hacer ver a las autoridades sanitarias del agravio comparativo de los Optometristas gallegos con relación a compañeros de otras autonomías.

El óptico optometrista vigués Adrián Pérez Baladrón, premiado por la Unión Profesional de Galicia

Se reconoció su formación continua en Baja Visión, "un esfuerzo y constancia que, a pesar de su juventud, puede servir de ejemplo para los futuros ópticos optometristas".

El óptico optometrista vigués Adrián Pérez Baladrón, colegiado del Colexio Oficial de Ópticos Optometristas de Galicia, ha sido premiado con el 'Premio a la Excelencia y Compromiso Profesional 2025' de la Unión Profesional de Galicia. Los galardones se entregaron el pasado 10 de mayo en un acto celebrado en Santiago al que asistió la presidenta de la entidad Esther Amaro; el tesorero Alexander Dubra; y el vocal de Formación y Cultura del Colexio, Carlos García Resúa.

Esta distinción reconoce toda la carrera profesional y personal de Adrián Pérez Baladrón, pero también su compromiso con la optometría y la salud visual como representante destacado de la sociedad civil. El Colexio destaca la formación continua del galardonado en Baja Visión, "un esfuerzo y constancia que, a pesar de su juventud, puede servir de ejemplo para los futuros ópticos optometristas".

Adrián Pérez Baladrón (Vigo, 1989) es diplomado en Óptica y Optometría por la Unversidade de Santiago (USC), y máster en Rehabilitación Visual y Baja Visión por el Instituto Universitario de Oftalmobiología Aplicada (IOBA) de



Valladolid. Actualmente está cursando el diploma de especialización en Capacidades Visuales en Deportistas con Discapacidad y Convencionales GRUPO A –Certificado de Clasificador Nacional en deportistas con Discapacidad Visual–. Además, cursó el ciclo superior de Audiología protésica en el Lyceum formación.

Desde 2019, Pérez Baladrón es profesor asociado en la USC y director clínico de un establecimiento sanitario de óptica en Vigo. Es miembro de la Sociedad Española de Especialistas en Baja Visión. Ha participado en multitud de congresos, tanto como asistente como conferenciante a nivel nacional e inter-

nacional, además de impartir multitud de cursos formativos como especialista en Baja Visión.

Adrián Pérez Baladrón manifestó la "ilusión y satisfacción" que ha sentido al recibir este reconocimiento. "Es un premio de equipo, que no sería posible sin el respaldo de las personas y profesionales con los que me he topado en mi carrera", aseguró.

También confesó sentirse afortunado por los amigos y compañeros de profesión que le han tendido la mano, facilitándole el camino o sirviéndole de inspiración para seguir creciendo. Finalmente, agradeció al Colexio y a la Unión Profesional la distinción que está seguro será "un empujón y un chute de energía par seguir intentando hacer las cosas bien y aportar, si es posible, un granito de arena en nuestra bonita profesión, ayudando a través de nuestro trabajo a mejorar la calidad de vida de la población".

El vicepresidente del Colexio de Ópticos Optometristas de Galicia, Olegario Cortiñas Fariña, también ha sido distinguido con este galardón como colegiado destacado del Colegio Oficial de Farmacéuticos de A Coruña.

ADVIERTE DE LA "TEMERIDAD E INEFICIENCIA" DE ESTOS MÉTODOS QUE NO CUENTAN CON EVIDENCIA CIENTÍFICA

El Colexio de Ópticos Optometristas de Galicia alerta sobre la proliferación de prácticas pseudocientíficas

Estas prácticas dolosas pueden recomendar recibir la radiación directa del sol en los ojos, lo que puede provocar retinopatía solar, o prescribir gotas homeopáticas para mejorar la agudeza visual, la miopía o enfermedades como el glaucoma o la DMAE.

El Colexio Oficial de Ópticos Optometristas de Galicia advierte de la "temeridad e ineficiencia" de diferentes pseudoterapias visuales que actualmente se están divulgando, porque dichos métodos pueden poner en peligro la salud visual de la población.

La optometría, como disciplina de la salud visual, se basa en el conocimiento científico para evaluar, diagnosticar y tratar problemas relacionados con la visión. Sin embargo, como ocurre en muchas áreas de la salud, el Colexio apunta que la profesión no está

exenta de verse afectada por prácticas pseudocientíficas que prometen curas milagrosas, sin contar con evidencia científica que respalde sus métodos. El Colexio recuerda que una pseudociencia es una práctica que se presenta como científica, pero que carece de

Viene de la página 1 → Las IV Jornadas Gallegas de Optometría se celebrarán en Santiago los días 25 y 26 de octubre

sual en pacientes con Baja Visión"; y cerrará esta sección la óptico-optometrista y doctora en Ciencias de la Visión, Begoña Gacimartín con "Casos de rehabilitación visual perceptual".

En el bloque de lentes de contacto, el óptico-optometrista y profesor de la UMU, Jonny di Pierdomenico, hablará de "Cuando la LC molesta: cómo recuperar la comodidad y evitar el abandono de usuarios sintomáticos"; a continuación, la óptico-optometrista portuguesa Madalena Lira impartirá una conferencia titulada "Impacto ambiental de las lentes de contacto: resistencia a la degradación y soluciones para la sostenibilidad"; también el óptico-optometrista Raúl Martín Herranz, analizará el "Manejo de la sequedad ocular para mejorar la salud ocular en el gabinete optométrico"; y para cerrar la temática tendrá la palabra el óptico-optometrista Joan Pérez, doctor en Ingeniería Óptica por la Universidad Politécnica de Cataluña, profesor y responsable de la Unidad de Adaptación de Lentes de Contacto del Centre Universitari de la Vi-



sió (Terrassa), con una conferencia sobre "Premiopes: ver el futuro antes de que se nuble".

Finalmente, en el apartado de visión deportiva, serán ponentes la óptico-

optometrista, clasificadora visual nacional de deportistas paralímpicos, Helena Blach, que hablará de "Visión y rendimiento deportivo. Más allá de una evaluación optométrica básica: herramientas y protocolos para valorar la visión deportiva"; y el óptico-optometrista Daniel Velasco —ha desarrollado el test DAVEO capaz de medir los movimientos sacádicos del ojo, utilizado en varios trabajos de investigación y, actualmente, es el responsable del Departamento Clínico del Comité Olímpico Internacional (COI)—, de "Visión y rendimiento deportivo. Entrenar para ver mejor: estrategias de entrenamiento visual aplicadas al deporte".

Las Jornadas Gallegas de Optometría están abiertas a la asistencia de colegiados y colegiadas ópticos-optometristas de Galicia y del resto de España, así como a estudiantes de esta disciplina. Pero, por primera vez, el encuentro estará abierto a la posibilidad de que puedan asistir profesionales de otros sectores sanitarios.

fundamentos sólidos, evidencias empíricas y validación por parte de la comunidad científica. Se caracteriza por utilizar un lenguaje técnico sin base real, rechazar la revisión por pares, no ser falsable (es decir, no se puede demostrar su error) y apoyarse en anécdotas en lugar de datos verificables. El Colexio tiene la obligación de avisar de los peligros que entraña, por ejemplo, recibir la radiación directa del sol en los ojos, que puede provocar lesiones en la retina incapacitantes e incurables, como la retinopatía solar. Además, el Colexio indica que, en ocasiones, se prescriben gotas homeopáticas o suplementos dieté-



uticos sin base científica que, supuestamente, mejoran la agudeza visual, la miopía o enfermedades como el glaucoma o la degeneración macular. El diagnóstico y tratamiento de estas patologías corresponden exclusivamente a oftalmólogos, como el doc-

tor Daniel V. Villoria, que también ha advertido sobre estos métodos: "Divulgar recomendaciones sobre salud ocular, que provienen de fuentes no contrastadas, pone en riesgo la salud ocular de la población".

"Son prácticas que se ofrecen como alternativas sanitarias, pero que no tienen respaldo científico, tal como constata la Sociedad Española de Optometría, y que pueden ser peligrosas para los ojos, y siendo ineficaces para la obtención del beneficio que prometen. Además, distraen al paciente del tratamiento médico real y pueden generar falsas expectativas", señala la presidenta del Colexio, Esther Amaro.

ADRIANA GARCÍA ALBOR

ESTUDIANTE DE 4º DE ÓPTICA Y OPTOMETRÍA DE LA UNIVERSIDADE DE SANTIAGO
REALIZANDO ACTUALMENTE PRÁCTICAS EN UN ESTABLECIMIENTO SANITARIO DE ÓPTICA

“Tenemos los conocimientos y herramientas necesarias para avanzar y tan sólo necesitaríamos conseguir más competencias para lograr una mejor atención de la salud visual de la población”

¿Por qué has apostado por la profesión de óptico optometrista?

Pese al poco reconocimiento que tienen tanto la carrera como la profesión, durante el instituto, buscando qué estudiar al terminar, me llamó la atención. Me gustaba la idea de dedicarme al sector de la salud, y al informarme del plan de estudios y las salidas laborales lo tuve bastante claro.

Como estudiante de último curso, ¿cómo definirías tu experiencia en la facultad?

La verdad es que estoy muy contenta. Como en todas las carreras, hay asignaturas y profesores que no son lo que esperas o no te gustan como las demás, pero en nuestra facultad predomina más lo contrario. Me llevo cuatro años muy buenos, teniendo claro cuál es mi vocación, y gran parte gracias a los profesionales que nos forman, además de las amistades que también me quedan para siempre.

Según tu opinión, ¿cuál crees que es la labor de un óptico-optometrista en un establecimiento sanitario de óptica?

Todo aquello para lo que estudiamos en la carrera: El servicio de atención primaria de la salud visual. Desde la refracción y adaptación de todo tipo



de ayudas visuales, tales como lentes oftálmicas, lentes de contacto, filtros, etcétera. Métodos de rehabilitación visual como la terapia visual o las diversas estrategias de manejo en pacientes con baja visión. Además de tareas tan fundamentales como la detección y derivación al especialista de posibles anomalías patológicas, y proporcionar distintas medidas de prevención

y manejo. A todo esto, se le suman labores de venta y gestión, marketing y trabajo cara al público.

Como sabes, existen los colegios profesionales de ópticos-optometristas, ¿cuál crees que es su función?

Creo que ejercen como protección de nuestra profesión, buscando y asegurando que podamos ejercer con plenos derechos y deberes. Son fundamentales ya que se mantienen al día, en todos los aspectos. Son el altavoz para avanzar en nuestra actividad profesional, con el cual se pueden plasmar todas las opiniones y posibles mejoras que garanticen nuestra plena capacidad para ejercer todas las labores que, como antes mencioné, nos forman durante la carrera. También son una “plataforma” de contacto entre los colegiados, en la que se ofrecen cursos u ofertas laborales, además de las últimas actualizaciones en investigación.

¿Cómo ves el futuro del sector de la óptica y la optometría?

Prometedor. Tenemos los conocimientos y herramientas necesarias para avanzar y tan sólo necesitaríamos conseguir más competencias para lograr una mejor atención de la salud visual de la población.

OPINIÓN

Recomendaciones saludables para disfrutar del calor

La temperatura va aumentando y ha llegado el momento de disfrutar y aprovechar todos los beneficios que aporta, sin olvidar mantener hábitos saludables, seguir los tratamientos pautados por el médico y protegernos correctamente de las radiaciones solares. Los especialistas proporcionan recomendaciones dirigidas a aumentar tu bienestar y a obtener todos los beneficios del buen tiempo reinante. El autocuidado es imprescindible si deseas disfrutar de manera saludable. Consulta a tu médico y sigue sus indicaciones.

Conocer tu fototipo

Resulta imprescindible para poder elegir el fotoprotector que mejor se adapta a tus necesidades reales. Encontrarás diferentes opciones en diversos puntos de venta con presentaciones, texturas y niveles de protección que cumplirán con creces todas tus expectativas.

Evitar la exposición al sol en momentos de alta intensidad (de 12 a 16 horas, fundamentalmente) o pasar demasiado tiempo. Utilizar siempre una protección solar adecuada (aunque esté nublado, los rayos del sol atraviesan esa capa y llegan a tu piel), aplicar fotoprotector por todo el cuerpo antes de salir de casa (empleando un producto específico para la cara y las zonas sensibles) y repetir la aplicación cada dos horas y tras el baño.

Consultar tus dudas a tu médico o farmacéutico. Te ayudaría a identificar la compatibilidad entre la radiación solar y la administración de ciertos medicamentos considerados fotosensibles (como los antibióticos o algunos

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

antidepresivos, por ejemplo), la necesidad de cubrir cicatrices y lunares, la continuación del tratamiento pautado por el médico porque cualquier modificación debe estar indicada por él y no puedes dejar de tomarlo sin su



consentimiento o el tiempo que puedes pasar bajo los rayos del sol, entre otras cuestiones fundamentales para mantener la salud.

Cuidar la piel. Se recomienda usar cremas hidratantes ("after sun"), nutritivas (para compensar las pérdidas de vitaminas y minerales) y específicas (para reducir los efectos negativos de los radicales libres).

Evitar las picaduras de insectos. Utilizando compuestos protectores específicos (en forma de pulseras o vaporizadores, por ejemplo). Si ya te han picado, utiliza productos adecuados (como desinfectantes o antiinflamatorios, entre otros) en función de las necesidades.



Favorecer el bronceado de la piel. Consume alimentos frescos ricos en compuestos antioxidantes (zanahorias, uvas, tomate, sandía o pimiento, por ejemplo). Prepara ensaladas, zumos, helados o batidos, para integrarlos en tu dieta habitual.

Mantener una correcta hidratación. Es fundamental beber mucha agua para evitar la deshidratación y que tu organismo se encuentre en perfecto estado. Tanto los niños como los ancianos son grupos que precisan una atención especial porque no son conscientes de que tienen sed.

Proteger correctamente toda la superficie corporal. Elige ropa de color claro y materiales naturales (como lino y algodón), la elaborada con materiales con filtro solar

(especialmente recomendable en los niños) y cubre la cabeza (utiliza gorra, visera o sombrero, por ejemplo).

Usar gafas de sol homologadas. Es preciso que la lente absorba las radiaciones solares para evitar problemas oculares (cataratas o glaucoma, por ejemplo) a todas las edades. Consulta en tu óptica y sigue sus indicaciones.

Vigilar tu piel. Es preciso prestar atención a los posibles cambios en tus lunares (aplicar la regla Asimetría-Bordes-Color-Diámetro-Evolución es fundamental para ello). Consulta al médico o al dermatólogo y no olvides hacer una revisión anual para prevenir problemas.

ASESORÍA JURÍDICA

Permisos retribuidos/permiso de lactancia

En los supuestos de nacimiento, adopción, guarda con fines de adopción o acogimiento, las personas trabajadoras tienen derecho a una hora de ausencia del trabajo, que podrán dividir en dos fracciones, para el cuidado del lactante hasta que este cumpla nueve meses. La duración del permiso se incrementará proporcionalmente en los casos de nacimiento, adopción, guarda con fines de adopción o acogimiento múltiples.

Quien ejerza este derecho, por su voluntad, podrá sustituirlo por una reducción de su jornada en media hora con la misma finalidad o acumularlo en jornadas completas.

En consecuencia, a la fecha, e independientemente de que la jornada laboral sea a tiempo completo o parcial, se podrá optar, para el cuidado del lactante hasta que este cumpla nueve meses, entre:

1. Una hora diaria.
2. Una hora diaria distribuida en dos medias horas.
3. Permiso de salida media hora antes.
4. Permiso acumulado.

Este último, el permiso acumulado, es el que más dudas suscita, por lo que tratare de despejar alguna duda al respecto. Si se opta por el permiso acumulado, se debe comunicar por escrito a la empresa con al menos 15 días de preaviso; por lo general está reconocido en los convenios colectivos, por lo que no se tendrá que pactar con la empresa; de lo contrario sí. Para calcular los días que corresponden se tiene en cuenta el plazo que falta, desde la fecha en la que termina el permiso de maternidad, hasta que el bebé cumpla los 9 meses, es decir por las horas correspondientes a los meses que faltan hasta que cumpla los 9 meses de edad.

Hay que hacer un cálculo matemático para saber cuántos días corresponden por permiso acumulado de lactancia, mediante la siguiente fórmula: se divide el número de días que le quedan al bebé hasta que cumpla los 9 meses por las horas de trabajo que corresponden por jornada laboral. Este cálculo hay que hacerlo sólo contando los días laborables, no naturales. Por ejemplo, si se trabajan 8 horas de lunes a viernes, y se opta por el permiso acumulado después de las 16

SUSANA GARCÍA LEMA

Asesora jurídica del Colexio de Ópticos-Optometristas de Galicia

semanas de permiso de maternidad, corresponderían 14 días de permiso.

Otra forma de calcularlo: Se suma una hora por cada día de trabajo efectivo desde que se va a disfrutar del permiso hasta que el bebé cumpla nueve meses. No se suman los días festivos, de vacaciones o de baja por maternidad o paternidad. Solo se cuentan los días efectivamente trabajados. Por cada día, se suma 1 hora. Cada 8 horas acumuladas (aunque esto dependerá del contrato) se tendrá derecho a una jornada completa de permiso de lactancia acumulada. De ahí que no se pueda dar una cifra concreta.

En el caso de que queden vacaciones por disfrutar, sin duda, es más beneficioso disfrutar del permiso de lactancia antes que las vacaciones, cuyo inicio se posterga a la finalización del permiso de lactancia, de lo contrario los días de lactancia acumulada se verían reducidos. Disfrutar de la lactancia acumulada antes que de las vacaciones da derecho a acumular más días, por ello es más conveniente hacerlo en este orden.

Características del permiso de lactancia

No es transferible: Es un derecho individual de las personas trabajadoras sin que pueda transferirse su ejercicio a la otra persona progenitora, adoptante, guardadora o acogedora. Es decir, un progenitor no puede ceder su derecho al otro para que lo disfrute doblemente.

No obstante, si dos personas trabajadoras ejercen este derecho, podrá limitarse su ejercicio simultáneo por razones fundadas y objetivas de funcionamiento de la empresa, debidamente motivadas por escrito, debiendo en tal caso la empresa ofrecer un plan alternativo que asegure el disfrute de ambas personas trabajadoras y que posibilite el ejercicio de los derechos de conciliación.

Cuando ambas personas progenitoras, adoptantes, guardadoras o acogedoras ejerzan este derecho con la misma duración y régimen, el periodo de disfrute podrá extenderse hasta que el lactante cumpla doce meses, con *reducción



proporcional del salario a partir del cumplimiento de los nueve meses.

*Sin embargo, la ley de la seguridad social prevé una prestación económica por ese período, que consiste en un equivalente al 100% de la base reguladora establecida para la prestación por incapacidad temporal, y es proporcional a la reducción de jornada. El derecho a percibirla solo podrá ser reconocido a favor de uno de los progenitores.

Procedimiento del permiso de lactancia

El horario y la determinación del período de disfrute del permiso de lactancia, así como el régimen que elige, corresponderá al trabajador o trabajadora, para disfrutar dentro de su jornada ordinaria. Se debe realizar por escrito al menos 15 días antes de la fecha en que se pretende comenzar a disfrutar de la licencia. El procedimiento para la solicitud del permiso de lactancia debería estar determinado por el convenio colectivo aplicable.

Si la empresa se opone al horario seleccionado, se decidirá en los juzgados, a través de un procedimiento urgente. En este procedimiento judicial, la empresa tendrá que acreditar las razones técnicas u organizativas por las que se opone al horario propuesto.

Prestación

Es un permiso retribuido, por lo que el pago está a cargo de la empresa. Es decir, que la persona trabajadora no debe ver reducido su ingreso por conceptos salariales, por motivo de cuidado del lactante. Por lo tanto, no se verán afectados el salario base, horas extras o plusones voluntarios. Sin embargo, pueden descontarse adicionales relacionados con productividad o asistencia.

El permiso de lactancia es compatible con otros beneficios relativos al cuidado de los hijos e hijas u otras licencias, como la reducción de jornada, vacaciones, excedencia, etcétera.