

Fundació
Bona
Llum



magazín 28

Primavera-Verano 2019

Ejemplar gratuito



Librarse de gafas y lentillas: la decisión inteligente

EN ESTE NÚMERO PODRÁ DESCUBRIR... NUESTRO INVITADO: MARIA CRUZ RIVERA, DIRECTORA TERRITORIAL DE CAIXABANK • **OLVIDARSE DE GAFAS Y LENTILLAS • CATARATAS, QUE NO TE FRENN • DIETÉTICA Y NUTRICIÓN: LA IMPORTANCIA DE DEPURAR EL CUERPO • CON VISTA AL FUTURO: LENTES FÁQUICAS • ENTREVISTA: FERNANDO SCHWARTZ, ESCRITOR • RESOL'VEMOS' TUS DUDAS: CIRUGÍA REFRACTIVA • CONSEJOS: PRESUME DE SALUD VISUAL**

SUMARIO

03

EDITORIAL

La prevención de la ceguera y el reto de resolverla. ¿Qué nos depara el futuro?

04

NUESTRO INVITADO

Maria Cruz Rivera

Directora Territorial de Caixabank en Baleares

06

AL DÍA OFTALMOLOGÍA

La decisión inteligente para olvidarse de gafas
Conjuntivitis: descubre las claves para prevenirla
¿Confundes los colores? ¡Ojo con el daltonismo!
Cataratas, que no te frenen

17

AL DÍA LA FUNDACIÓN

Gafas para la campaña 'Una Mirada Nueva'
Óptica Jena aporta su granito de arena

18

COLABORADORES

Laserclinic. Dietética y Nutrición

20

COLABORADORES

Juaneda Hospitals, Óptica Alfonso, Sanitas,
Federópticos Novolent, Creix, Institut Balear
de Pediatria

28

DESDE OTRO PUNTO DE VISTA

Dr. Luis García Padilla

Oftalmólogo de Oftalmedic Salvà
Fotografía y Oftalmología

30

CON VISTA AL FUTURO

Lentes intraoculares fáquicas

32

ENTREVISTA

Fernando Schwartz Girón

Escritor

34

HISTORIAS CON LUZ

"El *microblading* ayuda a las personas
sometidas a quimioterapia a recuperar la
sonrisa"

36

ES NOTICIA

44

RESOL'VEMOS' TUS DUDAS

Dr. Luis Salvà Ladaria

Director médico de Oftalmedic Salvà

46

CONSEJOS:

PRESUME DE SALUD VISUAL

Consejo de redacción

Directora: Inés Barrado Conde

Colaboradores: Creix. Federópticos Novolent. Institut Balear de Pediatria. Juaneda Hospitals. Laserclinic. Óptica Alfonso. Sanitas

Maquetación: Jaume Bennàssar Orell. **Impresión:** Gráficas Loyse

Depósito legal: PM-1535-2009

Edición: Fundació Bona Llum Oftalmedic

NÚMERO 28

La prevención de la ceguera y el reto de resolverla. ¿Qué nos depara el futuro?

El compromiso de la Oftalmología, por definición, es prevenir y tratar las enfermedades oculares. Pero para nosotros, no acaba aquí. Esta disciplina médica tiene un fuerte componente vocacional y solidario, que reside en la voluntad de ayudar a las personas, de un modo u otro. En este sentido, el compromiso del oftalmólogo se extiende más allá, tratando de reducir los casos de ceguera evitable con todos los medios que están a su alcance.

Y es que, aun hoy en día, no todo el mundo tiene acceso a una adecuada atención médica. No nos tenemos que ir muy lejos para ver esta realidad, de hecho, en nuestra propia isla podemos encontrar colectivos en situación de exclusión social por falta de recursos, de cobertura médica... que no reciben la adecuada atención a su salud visual.

Desde Fundació Bona Llum Oftalmedic, en la medida de nuestras posibilidades, tratamos de dar respuesta a esta necesidad que hemos detectado a nivel local, y por ello mantenemos convenios de colaboración con diversas entidades que prestan ayuda a los más desfavorecidos. A través de estos acuerdos, los voluntarios de Bona Llum realizan revisiones oculares periódicas y prestan las soluciones pertinentes, las cuales pueden ir desde unas simples gafas graduadas hasta una cirugía para solventar un problema ocular concreto.

Además del trabajo a nivel local, que es donde podemos prestar un mejor servicio a la comunidad, también nos desplazamos a otras zonas del mundo, muy lejanas en distancia pero que comparten los mismos problemas que vemos en nuestro entorno inmediato. Si podemos darle solución aquí, ¿por qué no vamos a poder proporcionar soluciones allí también?

Para los profesionales que ponen sus conocimientos y años de práctica profesional al servicio de los demás a través de la labor de Fundació Bona Llum Oftalmedic, ya sea en el ámbito local o en el interna-

cional, está muy claro: estas enriquecedoras experiencias les ofrecen una gran oportunidad, la oportunidad de ayudar a los demás a resolver problemas oculares que pueden ser realmente incapacitantes, pero que, con la adecuada atención médica, se pueden solventar de manera relativamente sencilla.



Por ejemplo, a través de los proyectos que la fundación ha puesto en marcha en América y África, hemos podido ver cataratas muy duras, en un estado muy avanzado, que impedían realizar una vida normal a quienes las padecían. Pues bien, una sola intervención, que para ellos es inaccesible, pero que en el mundo occidentalizamos de manera rutinaria, es capaz de cambiar por completo la vida de estas personas y devolverles, de alguna manera, la esperanza de un futuro mejor.

Poder aportar un granito de arena para cambiar esta situación, por pequeño que sea, nos ayuda a nivel personal a situarnos en otras realidades donde hay una verdadera necesidad y a tomar conciencia de ellas, otras realidades donde las personas no tienen acceso a las necesidades más básicas, como una salud de calidad.

Ahora mismo, de acuerdo con la Medicina Preventiva, el principal reto de la Oftalmología se sitúa en evitar el envejecimiento del ojo y los efectos que tiene en la visión. Pero una cosa es “prevenir”, y otra es “resolver”. Nuestro presente inmediato pasa por **prevenir la ceguera**, para lo cual estamos preparados. El futuro -que vendrá determinado por los avances en robótica, biomedicina, etc.- nos mostrará si algún día seremos capaces **de resolver todo tipo de ceguera**, y alcanzar así una de las viejas aspiraciones del ser humano a lo largo de la historia.

Bartolomé Camps Sastre

Vicepresidente Fundació Bona Llum Oftalmedic

NUESTRO INVITADO

MARIA CRUZ RIVERA

DIRECTORA TERRITORIAL DE CAIXABANK EN BALEARES

Acción Social desde las oficinas de CaixaBank

Comprometida con el presente y el futuro de las personas, “la Caixa” es la primera fundación privada de España y una de las más importantes del mundo, con un presupuesto de 545 millones de euros en 2019.

Presidida por Isidro Fainé y dirigida por Jaume Giró, la entidad gestiona de forma directa la obra social que la identifica desde hace más de 110 años la entidad gestiona de forma directa la obra social que la identifica desde hace más de 110 años. Así, actúa en ámbitos tan prioritarios como son el social, el educativo, el cultural y el científico llegando a impulsar, en 2018, hasta 50.000 actividades, de las que se han beneficiado casi 15 millones de personas en el mundo, 11,4 millones de ellas en España.

Anualmente, la Obra Social “la Caixa” destina una partida específica de su presupuesto a la red de oficinas de CaixaBank en cada territorio. Esta red se hace responsable de la gestión de los fondos asignados y promueve actividades en sintonía con las líneas de acción estratégicas de la Obra Social.

CaixaBank, gracias a la intensa relación con la población a la que atiende desde la mayor red de oficinas de España, consigue una capilaridad que le posibilita detectar las necesidades locales más urgentes. Ello permite apoyar proyectos sociales de pequeña envergadura, pero que, en conjunto, tienen una gran incidencia en la mitigación de las dificultades de miles de personas. De esta forma, son las propias oficinas quienes articulan unas ayudas que repercuten de forma directa en el tejido social local.

Esta colaboración entre la Fundación Bancaria “la Caixa” y CaixaBank hace posible que en toda España, casi 9.500 entidades y más de 11.500 proyectos hayan recibido un impulso. Concretamente la red de oficinas de CaixaBank en Baleares apoyó 279 proyectos durante 2018 con un presupuesto de 1,36 millones de euros.

“Los empleados de CaixaBank tienen una estrecha relación con su entorno, con sus barrios y sus pueblos. Conocen a fondo los problemas más acuciantes y a las entidades sociales que trabajan para paliarlos. Por eso contribuyen a que la Obra Social “la Caixa” pueda llegar a rincones que de otra forma serían invisibles

y mejorar la vida de miles de personas, especialmente las más vulnerables”, explica María Cruz Rivera, directora territorial de CaixaBank en Baleares.

La inversión social se ha distribuido en función de las necesidades consideradas prioritarias por la Fundación Bancaria “la Caixa” y el grueso de los fondos se ha destinado a programas relacionados con enfermedades, discapacidad o adicciones (37%). Un 30% del presupuesto se ha dedicado a entidades que luchan contra la pobreza; programas relacionados con inmigración y marginación social aglutinan un 12% de los fondos; y la inserción laboral supone el 5%. El 15% restante se ha dedicado a otras acciones como programas de cultura o educación (9%), actividades lúdicas para personas mayores o menores (6%), ciencia, medio ambiente e investigación (1%).

CaixaBank, referente en banca socialmente responsable

CaixaBank es una entidad con una vocación profundamente social. Fruto de la herencia que ha recibido, la entidad mantiene una actitud de servicio a la sociedad y a sus clientes. Por eso tiene un compromiso con la inclusión financiera y es la única entidad presente en el 100% de las poblaciones de más de 10.000 habitantes y en el 94% de las de más de 5.000. Es también la única entidad que ofrece microcréditos a personas sin garantías ni avales, a través de MicroBank, para ayudarles a impulsar sus proyectos personales y profesionales. Mantiene un compromiso con la cultura financiera a través de múltiples iniciativas, para ayudar a que las personas tomen mejores decisiones en la gestión de su economía. Y el 46% de su plantilla participa en tareas de voluntariado durante las semanas sociales que organiza CaixaBank y en las múltiples acciones que propone la Asociación de Voluntarios de “la Caixa” durante todo el año.





CaixaBank destaca por su actuación responsable y así se lo reconocen los principales organismos internacionales. El índice de sostenibilidad mundial *Dow Jones Sustainability Index* la sitúa entre los 16 mejores bancos mundiales y entre los cuatro mejores europeos en términos de responsabilidad corporativa. La organización internacional CDP, por su parte, la incluye como empresa líder contra el cambio climático.

Dentro de su Plan Estratégico 2019-2021, CaixaBank trabaja para ser un grupo financiero líder e innovador, con el mejor servicio al cliente y referente en Banca Socialmente Responsable. Para ello,

desarrolla un plan que tiene cinco líneas de acción prioritarias: Integridad, transparencia y diversidad, para reforzar su actuación responsable; Gobernanza, para mantener el mejor modelo de gobierno posible; Medioambiente, para colaborar en la lucha contra el cambio climático; Inclusión financiera, la inspiración fundacional del banco; y, finalmente, Acción social y voluntariado, para contribuir a dar respuesta a los retos sociales del entorno.

Este plan refuerza la manera diferente de hacer banca de CaixaBank, un modelo basado en la cercanía y el compromiso con sus clientes, accionistas, empleados, proveedores y sociedad en general.

AL DÍA OFTALMOLOGÍA

La decisión inteligente para olvidarse de gafas y lentillas

EL TRATAMIENTO PREMIUM PARA MIOPIA, HIPERMETROPIA, ASTIGMATISMO Y PRESBICIA, EN OFTALMEDIC SALVÀ

Los errores de refracción están muy extendidos entre la sociedad, de hecho, más de la mitad de los españoles utilizan gafas o lentillas en la actualidad. El más común es la vista cansada, que tarde o temprano afecta a casi todas las personas. Le siguen la miopía (se estima que en 2050 afectará al 50% de la población mundial), el astigmatismo (actualmente lo sufre el 26% de los españoles) y la hipermetropía (20%). En muchas ocasiones estos trastornos aparecen combinados (miopía y astigmatismo, presbicia e hipermetropía...) y todos generan una dependencia de gafas o lentes de contacto.

Gracias a la Cirugía Refractiva Premium, ofrecida en Oftalmedic Salvà, es posible corregir estos defectos refractivos en un solo procedimiento de manera rápida, indolora y adaptada a cada caso particular, y con la máxima seguridad y personalización.

La decisión inteligente: Cirugía Refractiva Premium

La Cirugía Refractiva Premium se realiza con la más novedosa y comprobada tecnología, lo cual permite aumentar la seguridad y la precisión en las intervenciones, y también las posibilidades de personalización de los tratamientos.

Una opción Premium es la técnica FemtoLasik. Es un procedimiento 100% láser que consiste en:

1. Los aparatos de diagnóstico toman la información de los ojos de cada paciente y se realiza un estudio ad hoc.
2. Esta información se envía automáticamente al equipo láser que realizará el tratamiento, adaptando cada paso a las necesidades concretas de cada paciente.
3. Con esta información, un láser de Femtosegundo muy preciso crea un flap en la córnea.

6 | oftalmedic.com



4. Después, se aplica el láser Excímer Allegretto 500 en la capa media de la córnea que ha quedado expuesta, remodelándola.

5. Finalmente la capa superior de la córnea se vuelve a colocar en su lugar como si se tratara de un apósito natural, sin puntos de sutura.

De este modo es posible corregir la miopía, la hipermetropía, el astigmatismo y la vista cansada (PresbyFemtoLasik) desde

su origen y de forma personalizada, eliminando así la dependencia de las gafas o lentes de contacto.

El proceso dura tan solo unos minutos, y se realiza de forma ambulatoria y con anestesia tópica (en gotas).

El FemtoLasik es un procedimiento 100% láser, rápido e indoloro

Esta técnica Premium, disponible en Oftalmedic Salvà, es única en las Islas Baleares

demasiado fina o altas graduaciones), otra opción Premium es la implantación de lentes intraoculares ICL.

Más información:

CLÍNICA SALVÀ

Camí de Son Rapinya, 1

971 730 055

www.clinicasalva.es

Los defectos refractivos

Los defectos refractivos (o ametropías) son alteraciones oculares que impiden el correcto enfoque de las imágenes en la retina. Son los siguientes:

1. **La miopía:** Provoca el desenfoque de los objetos que están lejos, impidiendo la correcta visión a largas distancias. Se produce cuando el globo ocular es demasiado alargado, o por una excesiva curvatura de la córnea.

2. **La hipermetropía:** Las personas con hipermetropía sufren el efecto contrario, ya que imposibilita las tareas “de cerca” (en los casos más graves también afecta a la visión lejana). Suele aparecer en ojos especialmente pequeños o con la córnea muy plana.

3. **El astigmatismo:** En general aparece junto a la miopía o la hipermetropía. Provoca la borrosidad de objetos tanto cercanos como lejanos, y se debe a una deformación de la córnea.

4. **La Vista Cansada:** También conocida como presbicia, se asocia a la edad (suele aparecer a partir de los 40 años). Este defecto visual se produce a causa del envejecimiento de nuestro cristalino, que con el paso de los años pierde su elasticidad y, por tanto, su capacidad de enfoque. En sus primeras fases la vista cansada dificulta la visión cercana, aunque poco a poco afecta también a la intermedia.

Ventajas de la Cirugía Refractiva Premium

La técnica FemtoLasik con láser Allegretto 500 ofrece una serie de beneficios con respecto a los sistemas tradicionales:

1. Mayor rapidez y eficacia del tratamiento.
2. Menor sensibilidad a los movimientos del paciente (más seguridad).
3. Mayor comodidad para el paciente.
4. Menor efecto térmico sobre la córnea.
5. Resultados del tratamiento más exactos y precisos.
6. Mayor adaptación a las necesidades de cada paciente.

Esta técnica Premium, disponible en Oftalmedic Salvà, es única en las Islas Baleares y constituye todo un avance en el campo de la Cirugía Refractiva. En el caso de que un paciente no sea apto para someterse a la intervención láser (por tener la córnea

AL DÍA OFTALMOLOGÍA

The smart decision to forget about glasses and contact lenses

THE PREMIUM TREATMENT FOR MYOPIA, HYPEROPIA, ASTIGMATISM AND PRESBYOPIA, IN OFTALMEDIC SALVÀ

Refractive errors are widespread among society, in fact, more than half of Spanish people currently use glasses or contact lenses. The most common is presbyopia, which affects almost everyone sooner or later. It is followed by myopia (it is estimated that in 2050 it will affect 50% of the world population), astigmatism (currently suffered by 26% of Spanish people) and hyperopia (20%). In many cases these disorders appear combined (myopia and astigmatism, presbyopia and hyperopia ...) and all of them generate a dependence on glasses or contact lenses.

Thanks to the Premium Refractive Surgery, offered in Oftalmedic Salvà, it is possible to correct these refractive errors in a single procedure quickly and painlessly, with maximum safety and personalization.

The smart decision: Premium Refractive Surgery

The Premium Refractive Surgery is performed with the most innovative and proven technology, which increases safety, precision and also the possibilities of personalizing treatments.

A Premium option is the FemtoLasik technique. It is a 100% laser procedure consisting of:

1. The diagnostic devices take the information from the eyes of each patient and an ad hoc study is carried out.
2. This information is automatically sent to the laser equipment that will perform the treatment, adapting each step to the specific needs of each patient.
3. With this information, a very precise Femtosecond laser creates a flap in the cornea.

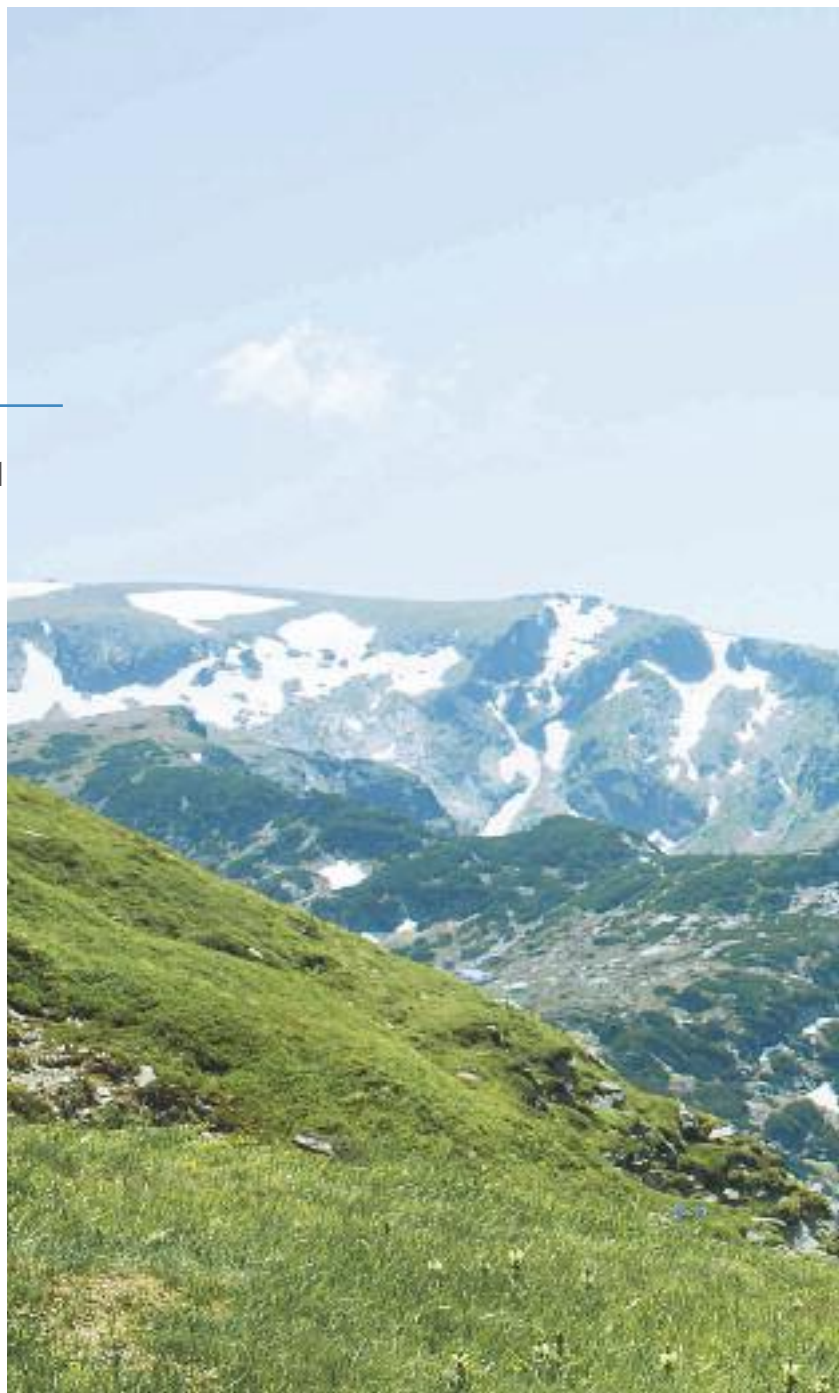
4. Afterwards, the Allegretto 500 Excimer laser is applied in the middle layer of the cornea that has been exposed, remodeling it.

5. Finally, the top layer of the cornea is put back in place as if it were a natural dressing, without stitches.

In this way it is possible to correct myopia, hyperopia, astigmatism and presbyopia (PresbyFemtoLasik) from its origin and in a personalized way, thus eliminating the dependence on glasses or contact lenses.

The procedure lasts only a few minutes, and it is performed on an outpatient basis under topical anesthesia by drops.

The FemtoLasik is a 100% laser, fast and painless procedure



Refractive errors

Refractive errors or ametropias are ocular alterations that impede the correct focus of the images on the retina. They are the following:

- **Myopia:** It causes the blurring of objects that are far away, preventing correct vision at long distances. It occurs when the eyeball is too long, or due to excessive curvature of the cornea.
- **Hyperopia:** People with farsightedness suffer the opposite effect, since it makes "near" tasks impossible (in the most serious cases it also affects distant vision). It usually appears in especially small eyes or with a very flat cornea.

- **Astigmatism:** In general it appears simultaneously to myopia or hyperopia. It causes the blurring of objects both near and far, and is due to a deformation of the cornea.

- **Presbyopia:** It is associated with age (usually appears from 40 years). This visual defect occurs due to the aging of our crystalline lens, which over the years loses its elasticity and, therefore, its ability to focus. In the first phases, the presbyopia makes difficult the near vision, although little by little it affects the intermediate one.

Advantages of Premium Refractive Surgery

The FemtoLasik technique with Allegretto 500 laser offers several benefits with respect to traditional systems:

- Greater speed and effectiveness of the treatment.
- Less sensitivity to patient movements (more safety).
- Greater comfort for the patient.
- Less thermal effect on the cornea.
- More accurate and precise treatment results.
- Greater adaptation to the needs of each patient.

This Premium technique, available in Oftalmedic Salvà, is unique in the Balearic Islands

This Premium technique, available in Oftalmedic Salvà, is unique in the Balearic Islands and constitutes a breakthrough in the field of Refractive Surgery. If a patient is not suitable for laser intervention, due to a low thickness of the cornea or a very high graduation, another Premium option is the implantation of ICL intraocular lenses.

More information:

CLÍNICA SALVÀ

Camí de Son Rapinya, 1

971 730 055

www.clinicasalva.es



AL DÍA OFTALMOLOGÍA

Conjuntivitis: descubre las claves para prevenirla

LOS ESPECIALISTAS DE OFTALMEDIC SALVÀ OFRECEN CONSEJOS PARA EVITAR LA CONJUNTIVITIS, UN PROBLEMA OCULAR QUE SE MULTIPLICA CON LA LLEGADA DEL BUEN TIEMPO

La conjuntivitis es uno de los problemas oculares más frecuentes entre la población. Además, ya sea por la presencia de agentes alérgenos como el polen, o por los hábitos que acompañan al buen tiempo -como la frecuencia a playas y piscinas-, con la aproximación del verano se multiplican los casos de conjuntivitis. De hecho, se estima que los casos de conjuntivitis por infecciones virales aumentan hasta un 20%.

Cuidar la higiene del área ocular es un modo de prevenir la aparición de este problema ocular. Los profesionales de Oftalmedic Salvà definen los hábitos que nos pueden ayudar a evitarlo.

Qué es la conjuntivitis

La conjuntivitis es la inflamación de la conjuntiva, una membrana transparente que recubre la esclera (parte blanca del ojo) y que contiene pequeños vasos sanguíneos. Cuando estos vasos se inflaman, el ojo adquiere un aspecto enrojecido.

Puede aparecer en adultos y en niños y suele evolucionar favorablemente, a menos que no se trate de la forma adecuada.

Causas

La causa de la conjuntivitis puede ser una infección bacteriana o vírica, una reacción alérgica por exposición a un agente (alérgenos) o, también, una irritación del borde del párpado (blefaritis) a consecuencia del uso de cosméticos o del contacto con sustancias irritantes del ambiente. Cada una de estas causas da lugar a diferentes tipos de conjuntivitis: conjuntivitis infecciosa, conjuntivitis alérgica y conjuntivitis irritativa.

Síntomas

Los síntomas de la conjuntivitis son muy visibles y característicos, como el enrojecimiento ocular, picor (predomina en la conjuntivitis alér-

gica), lagrimeo, secreciones y párpados pegados (especialmente en la conjuntivitis bacteriana). En menor medida, cuando la conjuntivitis cursa con complicaciones, puede producir sensación de cuerpo extraño dentro del ojo, mayor sensibilidad a la luz y una inflamación significativa de los párpados.

Tratamiento de la conjuntivitis

En la mayoría de los casos, la conjuntivitis es leve y su tratamiento dependerá de la causa que la produce.

Si la causa de la conjuntivitis es una alergia, es probable que se deba administrar un antihistamínico. También, cuando se evita la exposición al agente alérgico que la origina, es posible que se solucione por sí sola al cabo de pocos días de evolución.

Las molestias de la conjuntivitis irritativa empiezan a remitir cuando se deja de estar en contacto con la sustancia irritante y se administra tratamiento antiinflamatorio.

En la conjuntivitis vírica no existe un tratamiento específico. Por el contrario, en la conjuntivitis bacteriana se suelen prescribir colirios antibióticos. Estos dos tipos de conjuntivitis son muy contagiosos, por lo que será necesario tomar medidas higiénicas básicas para evitar el contagio.

Medidas de prevención

Para prevenir la aparición o el contagio de conjuntivitis es necesario adoptar algunas medidas preventivas básicas.

Para prevenir su aparición...

1. Si eres usuario de lentillas presta atención a su correcto mantenimiento, con una buena higiene y sustituyéndolas cuando sea preciso.



2. Si utilizas cosméticos y sufres conjuntivitis con frecuencia, puede que algún producto te esté generando alergia. Prueba a no maquillar-te los ojos, o cambia tus productos por otros hipoalergénicos.

3. Si eres alérgico al polen evita los ambientes con altas concentraciones de este, como el campo, parques o jardines, y ponte gafas de sol cuando salgas a la calle.

4. El cloro de las piscinas también puede ocasionar conjuntivitis a las personas más sensibles a esta sustancia. Si es tu caso, utiliza gafas acuáticas para protegerte los ojos.

5. No utilices lentes de contacto en playas y piscinas, podrían ser un medio de adhesión y proliferación de microorganismos que pueden generar infecciones graves en la córnea.

Para evitar su contagio...

1. Si sufres conjuntivitis, no te toques o frotes los ojos.
2. Lávate las manos con frecuencia y limpia las secreciones.

Para prevenir la conjuntivitis es necesario adoptar algunas medidas preventivas básicas

3. No compartas ningún elemento que haya estado en contacto con el ojo infectado (toallas, fundas de almohada, etc.).

4. En el caso de los niños, no deben acudir al centro escolar hasta que no hayan transcurrido, al menos, 24 horas desde el inicio del tratamiento.

Los expertos de Oftalmedic Salvà recomiendan acudir una vez al año a una revisión oftalmológica para evaluar el estado de salud de los ojos. Ante la presencia de algún síntoma de conjuntivitis, como el enrojecimiento ocular, se debe consultar de inmediato con un especialista a fin de descartar conjuntivitis u otras patologías.

Más información:

CLÍNICA SALVÀ

Camí de Son Rapinya, 1

971 730 055

www.clinicasalva.es

AL DÍA **OFTALMOLOGÍA**

¿Confundes los colores? ¡Ojo con el daltonismo!

LOS EXPERTOS DE OFTALMEDIC SALVÀ EXPLICAN ESTE TRASTORNO Y ADVIERTEN DE LA IMPORTANCIA DE SU DETECCIÓN

El daltonismo se puede definir, más que como una enfermedad, como una condición especial con la que deben aprender a convivir algunas personas. Aunque no tiene tratamiento, los especialistas de Oftalmedic Salvà advierten de la importancia de detectar esta alteración visual, sobre todo durante la infancia, para evitar complicaciones en el desarrollo personal y académico.

¿Qué significa ser daltónico?

El daltonismo es una alteración visual que impide la distinción entre diferentes tonos de un mismo color, o entre colores similares. La confusión más habitual se establece entre el rojo y el verde, o entre el azul y el amarillo, aunque existen diversas variantes.

Suele tener un origen hereditario, pero también puede desarrollarse a raíz de ciertas enfermedades como el glaucoma, la leucemia... Actualmente hay cerca de 3'7 millones de daltónicos en España, y 250 millones en el mundo.

¿A qué se debe el daltonismo?

Los encargados de detectar el color y transmitir la información al cerebro son los conos, unas células situadas en la retina. Los hay de tres tipos en función de si perciben el color rojo, el verde o el azul. Un daltónico carece de alguno de estos conos (o no funcionan correctamente), por lo que deja de percibir uno de los colores mencionados y, por tanto, sus variaciones.

Existen diversos grados de daltonismo. El más extremo es el monocromático, que provoca una visión en "blanco y negro". Esta inhabitual variante sí se considera una enfermedad (acromatismo) y puede llegar a afectar a la nitidez de la visión.

El daltonismo congénito no tiene cura, aunque se puede corregir

El daltonismo es una alteración visual que impide la distinción entre diferentes tonos de un mismo color, o entre colores similares

totalmente con unas gafas y lentes de contacto capaces de alterar el espectro de luz mediante filtros.

El daltonismo, mucho más presente en los hombres

El daltonismo se produce casi de modo exclusivo en los hombres. Esto ocurre porque esta alteración está vinculada al cromosoma X. Las

¿Sabías que...?

Existen algunas profesiones a las cuales los daltónicos no tienen acceso, entre las que se encuentran la de piloto de aviación, controlador aéreo, conductor de transporte público colectivo, ciertos grados de policía, bombero...



¿Sabías que...?

Un fracaso escolar temprano puede deberse al desconocimiento del daltonismo de nuestros hijos, que tienen que estudiar con libros que no están adaptados e incluso sin poder distinguir si le ponen una pegatina verde o roja en sus deberes.

mujeres cuentan con dos de estos cromosomas (xx), por tanto, en su caso, ambos deben contener esta característica para que el daltonismo se manifieste. Si sólo se encuentra en uno de ellos la mujer no lo padecerá, pero sí lo puede transmitir a sus hijos varones, con un único cromosoma X (xy). Así, los hombres cuentan con mayor probabilidad de manifestar daltonismo. De hecho, cerca de un 8% de los varones son daltónicos, frente al 0,5% de las mujeres.

Diagnóstico del daltonismo

El daltonismo se detecta a través de diferentes test visuales. La prueba que se emplea con mayor frecuencia para diagnosticarlo se conoce como Cartas de Ishihara.

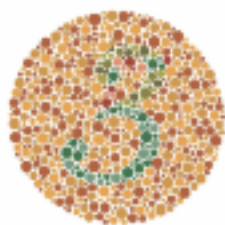
Se trata de una serie de tarjetas donde aparecen círculos con múltiples puntos de colores, en los que se encuentra un número insertado que hay que identificar. Las personas que presentan una visión normal consiguen diferenciar los números con facilidad, mientras que aquellas que padecen o pueden padecer daltonismo presentan dificultades en diferente grado.

El daltonismo extremo o monocromático causa una visión en blanco y negro

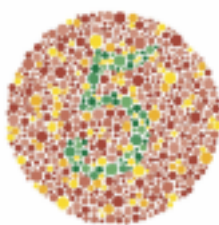
Los especialistas de Oftalmedic Salvà advierten: el daltonismo no tiene tratamiento pero su detección es muy importante, sobre todo en el caso de los niños, ya que esta condición puede llegar a influir en su desarrollo personal, así como en su proceso de aprendizaje. Por ello, los expertos recomiendan revisiones oculares desde la infancia.

Más información:
CLÍNICA SALVÀ
Camí de Son Rapinya, 1
971 730 055
www.clinicasalva.es

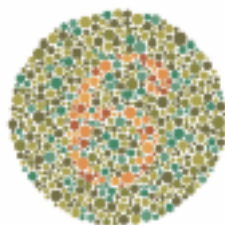
CARTAS DE ISHIHARA ¿QUÉ NÚMERO VES?



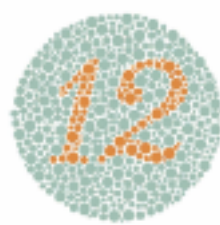
Visión normal: 3
Daltonismo: 5 ó ninguno



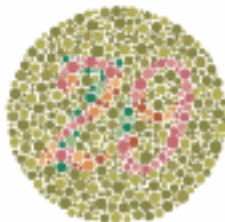
Visión normal: 5
Daltonismo: 2 ó ninguno



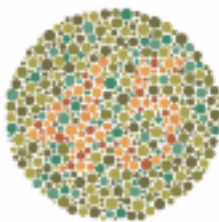
Visión normal: 6
Daltonismo: ninguno



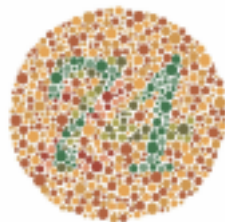
Visión normal: 12
Daltonismo: 12



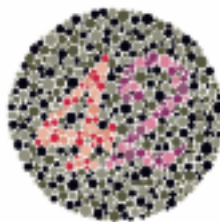
Visión normal: 29
Daltonismo: 70 ó ninguno



Visión normal: 45
Daltonismo: ninguno



Visión normal: 74
Daltonismo: 21 ó ninguno



Visión normal: 42
Daltonismo: 4, 2 ó ninguno

AL DÍA OFTALMOLOGÍA

Cataratas, que no te frenen

DESCUBRE CÓMO ACABAR CON ESTA AFECCIÓN DE FORMA SEGURA, INDOLORA Y DEFINITIVA

Las cataratas son la primera causa de ceguera en el mundo, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS). ¿Cómo saber si sufres cataratas? ¿Qué son? ¿Cuál es la solución? Desde Oftalmedic Salvà ofrecen todas las respuestas.

¿Qué son las cataratas?

Este problema visual ocurre por la opacificación de nuestro cristalino (la lente natural del ojo), el cual pierde su transparencia e impide la correcta visión.

Normalmente las cataratas se asocian al paso del tiempo -la probabilidad de padecerlas aumenta a partir de los 50 años de edad- y su evolución es gradual. A causa de su lenta progresión, es frecuente que no se perciban sus síntomas hasta que la catarata ya está en un estado avanzado.

Los especialistas de Oftalmedic Salvà advierten de la importancia de detectar esta patología a tiempo. Para ello, aconsejan acudir a revisiones oftalmológicas al menos una vez al año, a partir de los 50 años de edad.

¿Sufro cataratas?

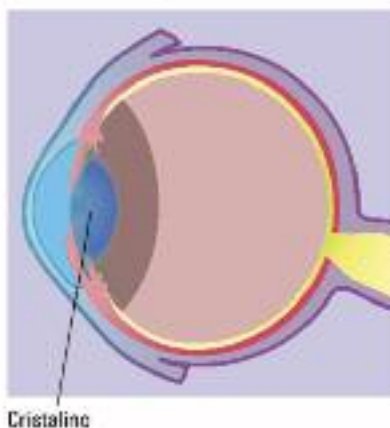
Algunos de los síntomas presentes en las personas que padecen cataratas, aunque no siempre sean detectables por el paciente, son los siguientes:

- Visión borrosa
- Dificultad para ver de noche
- Fotosensibilidad
- Halos alrededor de los focos de luz
- Dificultad para distinguir las tonalidades de color

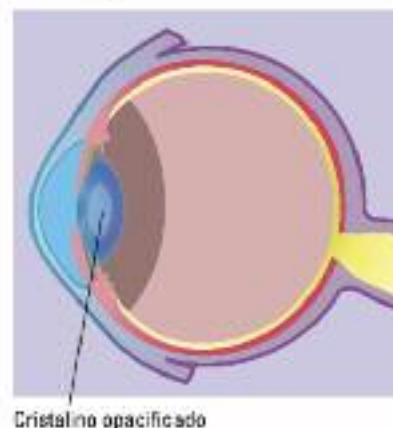
Para detectar a tiempo esta patología se aconseja revisar la vista anualmente, a partir de los 50 años de edad



Ojo sano



Ojo con catarata





AL DÍA OFTALMOLOGÍA

¿Qué puedo hacer?

Cuando el cristalino pierde su transparencia, es necesario sustituirlo por una lente artificial que nos devuelva la correcta visión. Por este motivo, la única solución a las cataratas es la cirugía.

Oftalmedic Salvà ofrece la tecnología más puntera para la corrección de cataratas. A través del Láser de Femtosegundo LENSAR, sistema pionero y único en todas las Islas Baleares, es posible acabar con ellas sin uso de bisturí, de forma definitiva, indolora y mínimamente invasiva.

En Oftalmedic Salvà es posible acabar con las cataratas sin bisturí, de forma indolora y mínimamente invasiva

¿En qué consiste la intervención?

El Láser de Femtosegundo es capaz de corregir esta afección de forma rápida y segura. ¿Cómo? En primer lugar, el láser escanea las superficies del ojo y crea una reconstrucción en 3D, ofreciendo grandes garantías a paciente y cirujano. A partir de esta reconstrucción y en menos de un minuto, el láser

fragmenta de forma indolora el cristalino (el cual ya se puede retirar y sustituir por la lente artificial).

A través de este innovador procedimiento, disponible en Oftalmedic Salvà, se elimina definitivamente la catarata y se obtienen unos resultados excelentes, previsibles y reproducibles, suprimiendo además los posibles riesgos derivados del factor humano.

CORRIGE CATARATAS Y VISTA CANSADA, EN UNA SOLA INTERVENCIÓN

Las cataratas y la presbicia (o vista cansada) son dos fenómenos que suelen ir asociados al envejecimiento natural de nuestros ojos, y por ello casi siempre se presentan en una persona al mismo tiempo. En ese caso, es posible acabar con ellos en un mismo procedimiento. ¿Cómo? La catarata supone la opacificación del cristalino, que tiene que ser extraído y sustituido por una nueva lente intraocular. En caso de sufrir alguna ametropía como la presbicia, se puede insertar directamente la lente que la corrija, sin necesidad de pasar por otra intervención.

Más información:

CLÍNICA SALVÀ

Camí de Son Rapinya, 1

971 730 055

www.clinicasalva.es

LASERCLINIC (MANACOR) INCORPORA
3 NOVES ESPECIALITATS:

CARDIOLOGIA

Dr. Bernardo García de la Villa

Dr. Onofre Caldés

DIETÈTICA I NUTRICIÓ

Estrella Alba

Gemma Bes

MEDICINA ESTÈTICA

Dra. Maria Ángeles Arenas

LASERCLINIC

EL TEU CENTRE MÈDIC A MANACOR

CARDIOLOGIA

Dr. Bernardo García de la Villa

Dr. Onofre Caldés

QUIRURGIA

Dr. Carlos Ruiz Lozano

QUIRURGIA

ORTOPÈDICA I TRAUMATOLOGIA

Dr. Werner Brill Kremer

Dr. Antonio Corral Munar

Dr. Carles Diago Guiral

Dra. Ma Cinta Escuder Capafons

Dr. Isidre Marimón Juan

Dr. Guillermo Mateos Jiménez

Dr. Miquel Rius Dalmau

Dr. Ignacio De Miguel Herrero

CLÍNICA DEL DOLOR

Dr. Marcello Meli

DERMATOLOGIA

Dr. Joan Garcías Ladoria

Dr. Antoni Nadal Nadal

DIETÈTICA Y NUTRICIÓ

Estrella Alba

Gemma Bes

ENDOCRINOLOGIA

Dr. Pedro Flaquer Riutort

FISIOTERÀPIA - REHABILITACIÓ

Rafael Alzamora Ferriol

Neus Bonet Estrany

Marga Martí Perelló

Maria Mesquida Gomila

MEDICINA ESTÈTICA

Dra. Maria Ángeles Arenas

MEDICINA GENERAL, URGÈNCIES MÈDIQUES, URGÈNCIES LABORALS

Dr. Antoni Esteva Esteva

Dilluns - divendres de 9 a 20 h.

MEDICINA INTERNA

Dr. Jordi de Otero Blasco

OFTALMOLOGIA

Dr. Luis Salvà Ladoria

Dr. Diego Richards

Dr. Manuel de Timoteo Barranco

Dr. Jorge García García

Dra. Bozena Mankovska

Dr. Scott García Pacheco

Dr. Antonio Amer Rubí

OTORRINOLARINGOLOGIA

Dr. Javier García Rodríguez

PEDIATRIA

Dra. Dolors Juan Jaume

PODOLOGIA

Podòactiva

PREPARACIÓ AL PART

Anabel Mesas Laserna

PSICOLOGIA

Antonia Mir Círer

Lidia Sánchez Prieto

Patricia Toruél García

RADIOLOGIA

Dr. José Ramón García Abril (Radiòleg)

Antonio Ramis Lluch (Tècnic-infermer)

Dr. José María Susacasa Candreva

RECONeixEMENTS MÈDICS

(Renovació permís de conduir)

Dr. Antoni Esteva Esteva

Dilluns - divendres de 9 a 18 h.

UROLOGIA

Dr. Francisco Tellois Chulvi

Dr. Antoni Vicens Vicens

**DEMANA UNA CITA AL
971 844 844**

Gafas para la campaña 'Una Mirada Nueva'

En el mes de diciembre se entregaron a Fundació Bona Llum Oftalmedic las gafas recogidas a lo largo del año en la sede del Colegio Oficial de Médicos de las Islas Baleares (Comib).

Tolo Camps, vicepresidente de la fundación, agradeció al Colegio esta colaboración con la campaña 'Una Mirada Nueva', a través de la cual se recogen gafas usadas en varios puntos de recogida, se reciclan y se reparten entre la población más desfavorecida, tanto a nivel local como a nivel internacional.

La Dra. Manuela García, presidenta del Comib, fue la encargada de entregar a Bona Llum las gafas recogidas en el Colegio.



La Dra. Manuela García, presidenta del Comib, hace entrega de las gafas recogidas en el Colegio al vicepresidente de Fundació Bona Llum Oftalmedic, Tolo Camps.

Óptica Jena aporta su granito de arena

Óptica Jena donó en diciembre una columna de refracción –que sirve para medir la agudeza visual y detectar errores de refracción como la miopía o la hipermetropía-, así como monturas para gafas y gafas de sol completamente nuevas, para contribuir a que Fundació Bona Llum Oftalmedic siga repartiendo miradas en el marco de su campaña: 'Una Mirada Nueva'.



Columna de refracción donada por Óptica Jena a Fundació Bona Llum Oftalmedic.

COLABORADORES

LASERCLINIC. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

La importancia de depurar el cuerpo

LA DIETISTA ESTRELLA ALBA TROYA Y LA NUTRICIONISTA GEMMA BES, DEL EQUIPO DE LASERCLINIC, EXPLICAN CÓMO LLEVAR A LA PRÁCTICA LA ALIMENTACIÓN DEPURATIVA

La mayoría de toxinas que guarda nuestro organismo provienen de la alimentación. Actualmente los alimentos están cada vez más contaminados, procesados y desvitalizados; la mayoría de ellos llenos de herbicidas, pesticidas, hormonas, conservantes y colorantes.

Desde el Área de Dietética y Nutrición de Laserclinic aconsejamos seguir las bases de una alimentación depurativa durante un mes, dos veces al año. Dos momentos recomendables son al inicio de la primavera y del otoño.

En el caso de las personas con patología, deberán tener especial precaución y asesorarse con un profesional antes de adoptar cualquier medida.

Practica la alimentación depurativa

Algunas recomendaciones para llevar a la práctica la alimentación depurativa son las siguientes:

Eliminar el azúcar. El azúcar es un alimento altamente acidificante. Es uno de los causantes de la inflamación y la hiper-permeabilidad intestinal. Como sustitutos del azúcar tenemos la fruta: dátiles, orejones o estevia.

Eliminar el trigo y el gluten. El gluten causa inflamación, favoreciendo también la hiper-permeabilidad intestinal. Durante la depuración de un mes, lo eliminaremos del todo usando otros cereales sin gluten: avena sin gluten, quinoa, mijo, trigo sarraceno, amaranto... Tras la depuración, y si nuestro sistema digestivo lo permite, podemos introducirlo en forma de trigo antiguo (kamut, espelta, xeixa) como pan de levadura madre. La levadura madre predigiere el gluten, ofreciendo un pan más digestivo. El trigo convencional se produce a base de muchas cantidades de argotóxicos, entre ellos el glifosfato. Hay estudios que apuntan a que el glifosfato es un bloqueador de las fases de desintoxicación del hígado.

Eliminar los lácteos. Los lácteos no son alimentos imprescindibles y hay mucha investigación sobre la importancia de excluirlos de la dieta. Si te gustan los lácteos, la forma más aconsejada es consumirlos de cabra u oveja y preferiblemente fermentados (yogur, kéfir).

Eliminar la carne procesada y la carne roja. Durante la depuración eliminaremos la carne procesada y roja; tras la depuración y si la alimentación no es vegetariana o vegana, siempre es recomendable tomarla ecológica y acompañada de vegetales verdes.

Eliminar los alimentos industrializados (bollería, pastelería...).

Aumentar el consumo de verduras. Ricas en antioxidantes, esenciales para la vida, las verduras aportan una flora intestinal saludable ya que son prebióticas (esto favorece la homeostasis), y su contenido en fibra favorece la evacuación.

Alimentos recomendados

Algunos alimentos recomendados para el consumo regular son:

Cúrcuma: es una planta de origen asiático y familia del jengibre. La curcumina, el principio activo de la cúrcuma, ha sido objeto de múltiples revisiones y estudios. Es un condimento muy apreciado por sus propiedades: antiinflamatorias, inmunomoduladoras, antimicrobianas, hipolipidémicas (contribuye a reducir el colesterol LDL y triglicéridos), antiangiogénicas (útil en cáncer), con gran tropismo hepato-biliar (contribuyendo a mantener el hígado sano).

Jengibre: es una de las plantas más usadas en la Medicina Tradicional China. Entre sus múltiples propiedades podemos destacar las siguientes: activa los jugos digestivos, mejora la absorción y la asimilación de nutrientes, es muy usada para reducir las náuseas, disminuye las flatulencias, actúa como protector cardiovascular (ya que mejora el flujo sanguíneo), ayuda en los procesos de congestión de las vías altas otorrinolaringológicas...

“Desde el Área de Dietética y Nutrición de Laserclinic aconsejamos seguir las bases de una alimentación depurativa durante un mes, dos veces al año”

Limón/lima: gran limpiador y purificador del hígado y de los riñones, ayuda a alcalinizar el cuerpo, buena fuente de vitamina C (contribuye a reforzar el sistema inmune), gran digestivo, ayuda a aliviar la acidez de estómago y la indigestión. Tanto la lima como el limón son grandes alcalinizantes, muy efectivos para tratar procesos inflamatorios como el reumatismo o la artritis, ayudando también a prevenir la formación de depósitos de ácido úrico.

Brócoli (sulforafano): tiene un efecto de desintoxicación importante de sustancias potencialmente cancerígenas (efecto quimio protector). El sulforafano se encuentra en el brócoli, así como en otras verduras familia de las crucíferas. Tiene un papel preventivo frente al cáncer, así como propiedades anti-inflamatorias. El sulforafano es considerado uno de los inductores más potentes de la actividad enzimática de la fase II de detoxificación hepática. Gran protector de las vellosidades intestinales y del pulmón.

Té bancha o kukicha: té sin teína, fruto de la fermentación del té verde. Es remineralizante, desintoxicante, rico en Calcio y vitamina C. Muy indicado en niños.

Umeoboshi: variedad de ciruela muy usada en Oriente por sus propiedades medicinales. La umeoboshi (fermentación de ciruela con sal y hojas de shiro) contiene ácido cítrico, calcio, magnesio, potasio, fósforo y hierro. Tiene un gran efecto alcalinizante del PH. Combate el cansancio y la fatiga, estimula la desintoxicación hepática y elimina el exceso de ácido del estómago.

Zumos verdes: son una buena manera de empezar el día, con una considerable aportación de fitonutrientes, enzimas, vitaminas y minerales. Son potentes regeneradores celulares, desintoxicantes y alcalinizantes. Para hacerlos se usan frutas de bajo índice glucémico (manzana o piña) y se incorporan vegetales diuréticos y depurativos (apio, perejil, hojas verdes, pepino, jengibre, limón, etc.). También se les puede añadir un superalimento (espirulina, chlorella, levadura nutricional, semillas de chía, maca, etc.).



Espirulina: estas algas son muy ricas en proteínas completas pero en una forma muy especial, la mayor parte en forma de aminoácidos libres. Además aporta una gran cantidad de clorofila, con un importante poder depurativo y antiinflamatorio. También son fuente de vitaminas de grupo B y minerales como el magnesio y el hierro.

Semillas de chía o lino: fuente excelente de ácidos grasos omega 3, fibra, calcio, fósforo, potasio, magnesio, selenio y hierro. Tiene muchos antioxidantes. Es el vegetal con mayor contenido en omega 3, tanto las semillas de chía como las de lino son muy usadas para favorecer la evacuación.

Chlorella: es la fuente de clorofila más importante de nuestro planeta. Ayuda a depurar y desintoxicar nuestro organismo, en especial de metales pesados. Tiene un efecto más desintoxicante que la espirulina. Es más indicado para personas con problemas hepáticos y consumidores de alcohol y tabaco, y es muy recomendado en caso de insuficiencias.

Estrella Alba Troya y Gemma Bes,
dietista y nutricionista de Laserclinic

[Más información](#)

[LASERCLINIC](#)

[Rambla del Rei en Jaume, 6 \(Manacor\)](#)

[971 844 844](#)

COLABORADORES

JUANEDA HOSPITALS

Primera torre quirúrgica con tecnología 3D para cirugía laparoscópica

La medicina y la cirugía han experimentado una gran evolución en los últimos años. A día de hoy, la mayoría de las cirugías abiertas han sido sustituidas por intervenciones mínimamente invasivas que reducen las complicaciones y favorecen la recuperación del paciente.

Clínica Juaneda ha adquirido un nuevo equipo tecnológico dotado de imagen en tres dimensiones con sistema de infrarrojos que permite abordar y mejorar las intervenciones de cirugía laparoscópica. De esta manera, la clínica se convierte en el primer centro de la sanidad balear en poner al alcance de todos sus cirujanos esta torre quirúrgica que, entre otras ventajas, aumenta la seguridad quirúrgica en todas las intervenciones.

Se trata de una tecnología mucho más sofisticada que las torres quirúrgicas habituales mediante cirugía de realidad aumentada, con monitor 4K (cuatro veces la resolución Full HD) y sistema IR (infrarrojos), que ofrece las máximas garantías. En la mayoría de sistemas de generación de imágenes en 2D y 3D necesitan más de un dispositivo, la torre proporciona todo en un único sistema compacto.

La cirugía laparoscópica en 3D es aplicable en todos aquellos pacientes y patologías en los que esté indicada la cirugía laparoscópica normal y avanzada. Puede utilizarse para todas las especialidades quirúrgicas que lo precise, destaca la cirugía colorrectal, la cirugía ginecología, la cirugía hepática, otorrinolaringología y urología.

Desde la puesta en marcha de la torre de laparoscopia 3D con sistema IR para cirugía guiada por fluorescencia en Clínica Juaneda ya se han realizado con éxito cirugías por parte de especialistas de cirugía general y del aparato digestivo y otorrinolaringología.

Esta novedosa tecnología aporta una gran precisión

Juaneda es el único centro hospitalario de Baleares con esta tecnología

Innovador sistema de imágenes 3D con monitor 4K que permite una mayor precisión e imágenes de gran nitidez



en la cirugía, reduce el tiempo de la intervención y de la recuperación de los pacientes y aumenta la seguridad quirúrgica.

Ventajas

La torre quirúrgica incorpora dos tecnologías permitiendo a los profesionales abordar la cirugía con ambas: 3D, para cirugías complejas, cirugías hepáticas, cirugías colorrectales y bariátrica; y ICG (fluorescencia), para la visualización de perfusión vascular, para la identificación de la vía biliar y cirugía hepática mayor y cirugía de tiroides.



La tecnología IR (Infrarrojos) comprueba la vascularización en anastomosis digestivas (conexión quirúrgica entre dos estructuras), especialmente en anastomosis colorrectales y esófago-gástricas. Esta tecnología permite identificar la vascularización cambiando de modo luz blanca a modo infrarrojo previamente inyectando el colorante verde.

De esta manera, en tonalidades rosadas se aprecia la anatomía y en verde la zona vascularizada. Esto aporta más seguridad en las cirugías asegurando que la anastomosis esté bien vascularizada, sin incrementar el tiempo quirúrgico.

Las imágenes infrarrojas ayudan a mejorar los resultados de paciente en diagnóstico o cirugía

Una de las ventajas es que el sistema 3D aporta mayor profundidad del campo de la imagen, así el cirujano tiene una visión más precisa para tratar los distintos tipos de patología, lo que se traduce en una mejora de las habilidades de esta técnica.

Más información:
CLÍNICA JUANEDA
C/ Company, 30
971 73 16 47

COLABORADORES

ÓPTICA ALFONSO

Nuevas tecnologías en ayudas a pacientes con baja visión: ORCAM MYEYE

Cada vez más, el uso de dispositivos tecnológicos (tablets, smartphones, smartwatches) se está afianzando en el uso cotidiano. Asimismo, estos aparatos también se están metiendo de lleno en el ámbito de la baja visión, proporcionando ayudas inmensurables para personas con necesidades visuales especiales, como es el caso del revolucionario OrCam MyEye.

OrCam MyEye se trata de un dispositivo portátil de visión artificial con una tecnología revolucionaria, muy discreto, que se coloca en la varilla de las gafas. Está dotado de una pequeña cámara y un altavoz, muy útil para personas invidentes o con deficiencia visual, y tiene las siguientes funciones:

1. Lectura de textos. Reconocimiento óptico de caracteres en tiempo real, sin necesidad de conexión a Internet. OrCam lee discretamente todo tipo de textos impresos o pantallas digitales en voz alta, desde cualquier superficie y en tiempo real. Ya sean periódicos, libros, menús de restaurantes, señales, etiquetas de productos o pantallas de móvil y ordenador, reconoce todo prácticamente al instante. Tan sólo hace falta apuntar con el dedo o dirigir la mirada hacia el texto que deseamos reconocer y apretar el pulsador para que el dispositivo empiece a verbalizarlo en nuestro idioma.

2. Reconocimiento instantáneo de rostros. Posibilidad de almacenar las caras de hasta 100 personas en un proceso de registro intuitivo y muy sencillo. No se almacenan las fotos, sino el registro de hasta 128 puntos biométricos faciales. El dispositivo anuncia automáticamente, sin necesidad de tocarlo, los nombres de las personas almacenadas previamente cuando estas entran en el campo visual del usuario.

OrCam MyEye se trata de un dispositivo portátil de visión artificial con una tecnología revolucionaria, muy útil para personas invidentes o con deficiencia visual

3. Identificación de productos de consumo. Se pueden almacenar en su interior hasta 200 artículos. Además, cuenta con una base de datos de miles de códigos de barras de productos.

Todo orientado a permitir realizar la compra de manera independiente.

Eso sí, aquí sí que hay que señalar con el dedo para que se realice el reconocimiento.

4. Identificación de colores. El dispositivo permite detectar el color de cualquier objeto. Basta mantener el dedo apoyado sobre la superficie cuyo color deseamos conocer y, de manera inmediata, OrCam MyEye anuncia el color que estamos señalando.

5. Identificación del valor de los billetes. Identifica cualquier billete simplemente señalándolo con el dedo.

6. Saber la fecha y la hora. Podemos conocer en todo momento el día y la hora con el simple gesto de girar nuestra muñeca como si fuésemos a observar un reloj.

Nos encontramos ante una ayuda visual muy útil y práctica, es una opción muy interesante tanto para invidentes como para personas que sufren una deficiencia visual grave que les impide realizar tareas cotidianas tan básicas

como ir a la compra, leer un menú, etc. La ventaja que nos ofrece con respecto a la gran cantidad de aplicaciones para smartphones es la discreción: funciona sin necesidad de sacar el móvil, dejando las manos libres, y de un modo sencillo e intuitivo.

Más información:

ÓPTICA ALFONSO

C/ Llotgeta nº 5

971 713 668

www.opticaalfonso.com

Diferencias entre sobrepeso y obesidad

Sobrepeso y obesidad son términos aparentemente similares, que tienden a intercambiarse, pero que no son exactamente lo mismo. El primero es antesala de la segunda. Uno es factor de riesgo mientras que la otra es claramente un problema de salud, que genera no pocas enfermedades.

Con todo, ambos comparten el mismo origen: aparecen con el desequilibrio entre las calorías que se ingieren y las que se queman. Es decir, cuando comemos más, mucho más de lo que necesitamos. Este exceso calórico se va depositando en nuestro cuerpo en forma de grasa, que toma finalmente la forma de kilos de más en la báscula.

Si no se pone remedio, el sobrepeso conduce a la obesidad y la obesidad termina provocando, según los casos, enfermedad cardiovascular, diabetes, trastorno del aparato locomotor e incluso cáncer.

La solución está muy al alcance, según recomiendan los especialistas de los hospitales universitarios Sanitas La Moraleja y La Zar-

La solución está muy al alcance: reducir la ingesta de grasas y azúcares, aumentar el consumo de frutas, verduras y legumbres y realizar actividad física moderada y periódica

zuela y del Hospital Sanitas CIMA: reducir la ingesta de grasas y azúcares, aumentar el consumo de frutas, verduras y legumbres y realizar actividad física moderada y periódica. Si se opta por iniciar una dieta, siempre ha de ser por prescripción médica.

Más información:
SANITAS
902 555 222
www.sanitas.es



Obesidad
Esta primavera consigue un peso saludable.

- Balón Intragástrico
- Método Pose
- Método Apollo

Asesoramiento personalizado
Financiación a tu medida.

*Cuida tu salud.
Tengas o no un seguro de Sanitas.*

1ª consulta gratuita, sin compromiso

Sanitas
Bupa

Más información en el 902 555 222

COLABORADORES

FEDERÓPTICOS NOVOLENT

Los profesionales de Federópticos Novolent nos ofrecen unos consejos para tener una buena salud ocular

Para mantener la correcta salud de nuestros ojos, podemos adoptar una serie de medidas. Desde Federópticos Novolent nos explican siete de ellas:

Exposición a dispositivos digitales

Debemos reducir las horas de uso de dispositivos digitales en la medida de lo posible. Aquellas personas que tienen que usar el ordenador por motivos laborales, deben evitar estar expuestas a dispositivos digitales en sus horas libres.

Además, es importante parpadear con frecuencia cuando se esté frente al ordenador para mantener los ojos hidratados.

También se pueden utilizar gafas con lentes bloqueantes de la luz azul, que hacen que este tipo de luz se refleje o se absorba en ellas y, de este modo, que no pase a nuestros ojos.

Alimentación

En la vista también se refleja si nos alimentamos bien. Se ha demostrado que llevar una dieta rica en frutas y verduras antioxidantes, en la que se incluyan con frecuencia alimentos ricos en ácidos grasos Omega 3 y se ingieran al menos 2 litros de agua al día, ayuda a evitar la sequedad ocular.

También es importante evitar los alimentos grasos o azucarados que favorecen la obesidad, la hipertensión arterial, la diabetes y la hipercolesterolemia, ya que las personas con estas patologías son más propensas a sufrir un envejecimiento ocular prematuro.

Higiene

Los usuarios de lentes de contacto tienen que tener especial cuidado con la higiene de sus manos y ojos. Deberán seguir siempre las indicaciones de los expertos en su cuidado y mantenimiento.

Grado de humedad ambiental

Se recomienda que el grado de humedad se sitúe entre el 35 y el 45 por ciento para evitar la sequedad ambiental. Es importante adquirir la costumbre de ventilar la habitación al menos una vez al día.

Revisión anual

Hacer una visita al especialista de la visión cada año es una de las mejores maneras de cuidar nuestra salud visual. Recuerda que la mayoría de los problemas oculares tienen remedio si se diagnostican temprano.

Haz ejercicio

La actividad física practicada de forma regular mejora la circulación sanguínea, lo que favorece la oxigenación ocular y la eliminación de toxinas. Y, por supuesto, nada de tabaco.

Gafas de sol

El uso de gafas de sol nos protege durante todo el año de los rayos UV, los cuales pueden generar problemas como quemaduras de retina u otras enfermedades.

Es importante adquirir siempre las gafas de sol en establecimientos sanitarios de óptica, en los cuales están homologadas. Las gafas de sol se pueden graduar, permitiendo al usuario ir protegido y cómodo con su visión. Existen también gafas específicas para poder hacer deporte, que permiten a quien las porta sentirse seguro y poder disfrutar al máximo de su hobby sin limitaciones.

Raquel Mir

Más información:

FEDERÓPTICOS NOVOLENT

Av. D'Argentina, 18

971 452 291



federópticos
Novolent



COLABORADORES CREIX

La atención temprana: La importancia de favorecer las condiciones físicas, biológicas y ambientales de los niños

El *Libro blanco de la atención temprana* recoge los principios fundamentales que vertebran el maravilloso entramado de ámbitos, instituciones y profesionales que pretenden el máximo bienestar de nuestros pequeños.

Por “*atención temprana*” se entiende el conjunto de intervenciones dirigidas a la población infantil de 0 a 6 años, a la familia y al entorno, que tienen como objetivo dar respuesta lo antes posible a las necesidades transitorias o permanentes que presentan los niños con trastornos en el desarrollo, o que están en riesgo de padecerlos. Estas intervenciones, que tienen que considerar la globalidad del niño, tienen que ser planificadas por un equipo de profesionales de orientación interdisciplinaria o transdisciplinaria (*Libro blanco de la atención temprana*, 2006).

Ya no podemos desligar estos tres pilares de la intervención en el niño (niño-familia-entorno). Muy lejos dejamos aquella intervención pediátrica dirigida a la patología de los inicios de la atención temprana de los años 70 en EEUU, porque no se podía contemplar al niño fuera del mundo que le rodea y no se podían producir tantas mejoras si no había modificaciones conductuales de calidad entre él y su entorno. Con la incorporación de la perspectiva ecológica transaccional a la atención temprana, este triángulo de niño-familia-entorno se convierte en una globalidad inseparable en la cual tiene que intervenir un profesional. La familia, como vemos, es la protagonista, y lo tenemos que tener muy presente.

Las dificultades que pueden manifestar los niños son de origen

biológico, psicológico o social (Gútiérrez, 2005). No olvidemos que también son destinatarios de la atención temprana todos aquellos niños con riesgo de padecer estas dificultades. Según Gutiérrez (2005), las del primer grupo son biológicas (trastornos en el desarrollo motor, cognitivo, del lenguaje, sensorial, generalizado, de la conducta, emocional...), psicológicas (que durante el periodo prenatal, perinatal o postnatal, o durante el desarrollo temprano, se hayan padecido prematuridad, bajo peso o hipoxia al nacer) o sociales (aquellos niños que viven en condiciones sociales poco favorables, como son la falta de cuidados, las interacciones inadecuadas con los padres y la familia, maltratos, negligencias, abusos, etc., que pueden alterar su proceso madurativo).

Como profesional, quiero enfatizar la importancia de la intervención temprana en aquellos niños que, aunque no presenten una dificultad evidente, corren el riesgo de manifestarla en el futuro, porque una intervención temprana puede prevenir o atenuar estas consecuencias. Es decir, no es necesario esperar a que se manifieste una dificultad en el desarrollo del niño para comenzar a intervenir, ya que la plasticidad neuronal en esta franja de edad hace que se generen nuevas interconexiones sinápticas cerebrales que pueden reconducir su desarrollo y prevenir o atenuar las consecuencias.

Según indica Belda, de los 0 a los 3 años “tienen lugar la mayor parte de las conexiones interneuronales y se produce la parte más importante del proceso de mielinización” (Belda, 2006: 11). Así, es fundamental actuar lo más rápido posible para aprovechar la gran capacidad que tiene el cerebro de reconducir las funciones neuro-

nales a esta edad.

Los profesionales y los padres deben participar al 100% en la consecución de los objetivos marcados en la intervención. Según Sánchez-Caravaca y Chandel (2012), estos tienen que ir dirigidos a enriquecer el ambiente en el que se desarrolla el niño a partir de la provisión de estímulos para favorecer su desarrollo evolutivo, como procurar que haya patrones de interacción positivos entre los padres y los hijos, asegurar una comunicación diaria adecuada entre ambos, estimular las habilidades deficitarias de los niños a partir de rutinas cotidianas (vestirse, bañarse, cambio de pañales, salidas, juegos...) y realizar con ellos juegos y actividades estimulantes.

Bárbara Pascual, terapeuta de Creix

Más información: CREIX – GRUPO TERAPÉUTICO

Camí de Son Rapinya, 1. Clínica Salvà (Planta -3)

www.creix.com

COLABORADORES

INSTITUT BALEAR DE PEDIATRIA

Consejos para evitar los ahogamientos de los más pequeños

En Mallorca, tristemente, todos los veranos se producen algunos casos de ahogamiento, tanto en agua dulce (piscinas) como en agua salada. La mayor parte de veces se trata de niños pequeños, que aún no han aprendido a nadar, y que no conocen la noción de peligro. Según diversos estudios publicados sobre este tema, la mayoría presentan una serie de aspectos en común:

- Se producen con mayor frecuencia en piscinas privadas, mucho menos concurridas y vigiladas, y con fácil acceso para los niños.
- El niño había sido visto pocos minutos antes: no es necesario haberse "despistado" en su cuidado durante muchísimo tiempo para que suceda una desgracia.
- El niño, sobre todo si es pequeño, no hace ruido en su caída: podría pensarse que el niño hace mucho ruido al caer, pero no tiene tiempo de gritar (cae al agua sin sensación de peligro), y su caída no es ruidosa, ya que pesan poco y se van al fondo en seguida, tampoco "chapotean".

El cerebro de los seres humanos puede soportar una situación de falta de oxígeno durante un máximo de 2-5 minutos, transcurridos los cuales se suelen producir lesiones cerebrales irreversibles de distinto grado, incluso la muerte. Este tiempo puede ser algo mayor en casos de ahogamiento en agua muy fría: el frío actúa como "conservante", y los tejidos soportan la falta de oxígeno durante un poco más de tiempo. Puede ser el caso de una piscina en invierno, por ejemplo, o en países muy fríos.

Todos podemos entender con facilidad que, cuando se dan, estas situaciones son absolutamente devastadoras para las familias que las sufren. Por todo ello, es fundamental la prevención.

Prevención

Para evitar los ahogamientos de los más pequeños de la casa, hay una serie de aspectos preventivos que deberíamos seguir obligatoriamente:

- **Vallas y barreras:** el acceso a las piscinas debería estar vallado de manera que los niños pequeños, si escapan de nuestra vigilancia, no puedan acceder a ella por su cuenta.



- **Alarmas sonoras:** existen dispositivos electrónicos en el mercado que avisan de la caída de alguien a la piscina.
- **Socorristas en piscinas públicas y playas:** incluso está legislado en algunos lugares para piscinas comunitarias.
- **Aprender a nadar a la más temprana edad posible:** es fundamental en un medio como en el que vivimos, donde existe una gran cantidad de piscinas privadas a las que el niño va a acceder, ya sea en casa de los padres, otros familiares, amigos, bares y restaurantes, etc. El niño debe aprender, al menos a flotar, lo antes posible. Ello no evita que le tengamos que vigilar, ya que con una caída puede darse un golpe en la cabeza y perder el conocimiento, por ejemplo, por lo que el niño siempre debe estar vigilado. Pero si tiene la capacidad de flotar, podrá al menos defenderse durante un corto periodo de tiempo, o incluso alcanzar el "bordillo" de la piscina y agarrarse a este.

Dr. Pedro Albertí, pediatra y director médico de Institut Balear de Pediatria.

Más información:

INSTITUT BALEAR DE PEDIATRIA

Camí de Son Rapinya, 1

Clínica Salvà (Planta +1)

Institut Balear de Pediatria (IBP)
es un servicio de pediatría que el 2 de mayo
trasladó su consulta a Clínica Salvà.

GRACIAS, FTALMEDIC SALVÀ



Fundació Bona Llum agradece el apoyo profesional y humano del grupo Oftalmedic Salvà, que ha permitido que sus proyectos solidarios cobren vida.

¡Gracias por ayudarnos a repartir nuevas miradas!

www.fundaciobonallum.org

DESDE OTRO PUNTO DE VISTA

DR. LUIS GARCÍA PADILLA
ESPECIALISTA EN OFTALMOLOGÍA GENERAL
OFTALMÓLOGO DE OFTALMEDIC SALVÀ

“Detrás de la cámara me gusta ser un espectador que intenta sacar lo mejor de la situación”

EL DR. GARCÍA PADILLA NOS HABLA DE SU GUSTO POR LA FOTOGRAFÍA Y DE SU RELACIÓN CON EL MUNDO DE LA OFTALMOLOGÍA

Diría que la principal “culpable” de despertar mi interés por la fotografía fue mi madre, a ella siempre le ha encantado...

A los 16 años ya asistí a clases de revelado de fotografía y también construí una “cámara oscura” que tomaba fotos de larga exposición, pero diría que hubo un punto de inflexión: cuando cayó en mis manos mi primera cámara Réflex, durante mi formación como oftalmólogo.

Desde entonces, he asistido a múltiples formaciones y he realizado varios cursos online. También me he servido de la información disponible en internet y YouTube... Echando cuentas le he dedicado bastante tiempo pero, aun con todo, creo que debo seguir aprendiendo. La tecnología avanza a una velocidad vertiginosa, y a la mínima te puedes quedar desactualizado. Ahora mismo, creo que vale más saber cómo utilizar y gestionar una fotografía en una red social, que la fotografía en sí.

La fotografía es importante, por supuesto, pero aplicaciones tipo Instagram son mucho más importantes que saber cómo funciona en sí la cámara. Internet y la forma en que nos relacionamos con la red son el futuro.

El ojo humano, la cámara de nuestro cuerpo

El mundo de la fotografía tiene varios puntos en común con el de la Oftalmología. De hecho, creo que la cámara fotográfica es el aparato más parecido al ojo humano que se haya creado. Sin embargo, personalmente, creo que la complejidad del ojo supera con



“Ahora mismo, creo que vale más saber cómo utilizar y gestionar una fotografía en una red social, que la fotografía en sí”

creces a la de una cámara. Es sorprendente lo que la mente humana puede llegar a crear, pero sigue siendo más sorprendente lo que la naturaleza crea por sí misma.

El ojo tiene un sistema de enfoque que es una combinación de la córnea y el cristalino, que enfocan a una película, que es la retina. Luego existen una serie de cables, en el ojo serían el equivalente al nervio óptico, que llevan la información tomada de la retina al pequeño ordenador donde se procesa, que en nosotros sería nuestro cerebro. No hay que olvidar eso: el ojo capta las imágenes, pero el que realmente ve es el cerebro.

Insisto, lo que el hombre hace es sorprendente, pero lo que la naturaleza ha hecho ¡no tiene palabras!

“Una imagen vale más que mil palabras”

Actualmente he tomado unas 40.000 fotografías en muy diversas situaciones, intentado explorar todos los campos de la fotografía. De ellas son varias las que me gustan estéticamente, pero sentimentalmente las que más me llenan son las que suelo hacer en viajes o reuniones con seres queridos, es una manera de revivir el



“El ojo capta las imágenes, pero el que realmente ve es el cerebro”

en transmitir lo que uno quiere transmitir. Sean sentimientos, pensamientos, opiniones... En el arte, en mi opinión, vale prácticamente todo. Es un arma de expresión y concienciación social.

Los ojos que miran la foto son importantes, pero cada cual percibe y aprende diferentes cosas a diferentes velocidades e intensidades de tiempo. La mente humana es compleja. Lo más importante es mantener abiertos la mente y el corazón para aprender y sentir de otras personas y de sus formas de expresarse. Tantas realidades, tantos mundos. Es fascinante el ser humano.

Mi intención detrás de la cámara es, en general, intentar captar la realidad que se presenta en ese momento y lugar determinados y que el espectador final decida qué le

genera. Podría tomar un rol más activo, pero detrás de la cámara me gusta ser un espectador que intenta sacar lo mejor de la situación. Intentar dejar que el momento captado en la fotografía hable por sí mismo y dejar una interpretación abierta para el espectador final.

momento. Tantísimos son los detalles que se pueden apreciar en una fotografía... ¡Recordar es volver a vivir!

Como dicen, a veces “una imagen vale más que mil palabras”. Es una excelente manera de transmitir momentos y sentimientos, y un excelente medio para fortalecer la empatía. Un ejemplo de ello, que me impresiona muchísimo, es el Word Press Photo, un evento que reúne las mejores fotografías de fotoperiodismo del año. Pasan tantas cosas actualmente en el mundo... En este sentido, creo que la clave de una buena fotografía reside

“Personalmente animaría a todas las personas a entrar en el mundo de la fotografía”

Personalmente animaría a todas las personas a entrar en el mundo de la fotografía, es algo muy polifacético y que puede ponerse en práctica en casi cualquier situación. Muy universal y muy al alcance del mundo actual, sea realizada por un teléfono inteligente o por una cámara profesional, estoy seguro de que esto irá a más con el paso del tiempo. ¡Y nunca está de más aprender algo nuevo!



SABÍAS QUE...

Si los ojos pudieran hacer fotos tendrían 576 megapíxeles, 50 veces más que una cámara digital.

CON VISTA AL FUTURO

Lentes intraoculares fáquicas, un gran avance en corrección de miopía, hipermetropía y astigmatismo

La miopía, la hipermetropía y el astigmatismo son afecciones comunes de la vista que pueden dificultar el día a día en la vida de los pacientes. Hasta hace unos años, la cirugía láser constituía la única opción para corregir estos defectos refractivos y despedirse de gafas o lentillas. Actualmente, las lentes intraoculares fáquicas suponen un gran avance en el tratamiento de estas afecciones: gracias a ellas, ahora es posible obtener una visión perfecta a través de una rápida intervención y sin modificar las estructuras oculares.

¿Qué son?

Las lentes intraoculares fáquicas constituyen una de las técnicas quirúrgicas que más ha avanzado en los últimos años. Son unas lentes artificiales que se implantan entre el cristalino -la lente natural del ojo- y el iris a través de una incisión milimétrica, sin alterar ni modificar el cristalino o la córnea.

Con esta rápida intervención, que tiene una duración aproximada de 10 minutos, se corrige el desenfoque causado por un defecto de refracción (miopía, hipermetropía o astigmatismo), mejorando de forma inmediata la calidad visual del paciente y eliminando la dependencia de gafas o lentes de contacto.

Una de las ventajas de las lentes intraoculares fáquicas es que permiten corregir varios defectos visuales a la vez en una sola intervención (por ejemplo, miopía y astigmatismo; o hipermetropía y cataratas). Además, ni se ven ni se notan.

Posoperatorio

El tiempo de recuperación en este tipo de intervención es mínimo e indoloro. Por lo general, no se aprecian molestias postoperatorias y en unos pocos días el paciente puede recuperar su rutina. Los únicos cuidados a tener en cuenta son:

- Aplicar las gotas prescritas por el oftalmólogo.
- Mantener una buena higiene ocular.
- Evitar golpes o la introducción de polvo u otras sustancias nocivas en el ojo.

Lentes intraoculares fáquicas ICL

Las lentes intraoculares ICL (Lentes de Colámero Implantables) tienen una serie de ventajas:

- Se diseñan de forma personalizada, de acuerdo a las necesidades de cada paciente.

Las lentes intraoculares fáquicas corrigen el desenfoque causado por un defecto de refracción, mejorando de forma inmediata la calidad visual del paciente



- Corrigen un amplio rango de disfunciones.
- Son permanentes, pero son fácilmente sustituibles si la visión sufre cambios posteriores a su implantación.
- Su material protege los tejidos oculares de la radiación ultravioleta.
- El procedimiento y la recuperación son rápidos e indoloros.
- Aporta resultados óptimos: El 99,4% de los pacientes se volverían a operar otra vez.
- Tratan una amplia variedad de afecciones: Pueden corregir y reducir la miopía de hasta -18 D, la hipermetropía de hasta +10,0 D y el astigmatismo de hasta +6,0 D.

Para someterse a una intervención con ICL será necesario haber cumplido los 21 años (si el defecto refractivo no continúa su desarrollo). Por lo demás, la lente se puede personalizar en función del tamaño y la forma de cada ojo.

La ICL no sustituye al tratamiento láser, sino que ofrece una posibilidad cuando este no se considera apropiado

La ICL no sustituye al tratamiento láser, sino que ofrece una posibilidad cuando este no se considera apropiado. Por ello, es idónea para personas con córneas finas, pupilas grandes o para las que sufren el síndrome del ojo seco, que no pueden servirse de otro tipo

de procedimientos. Esta versatilidad, junto a su precisión y seguridad, hace que cada día más pacientes se decanten por esta opción.

En cualquier caso, siempre debe ser el oftalmólogo quien decida si la técnica es la más adecuada, previa realización de un estudio de las características del paciente.

Más información:
CLÍNICA SALVÀ
Camí de Son Rapinya, 1
971 730 055
www.clinicasalva.es



ENTREVISTA

FERNANDO SCHWARTZ GIRÓN

Escritor

“El panorama cultural español es muy intenso desde el punto de vista de los creadores (...), pero todo eso es poco recibido por el público”

Fernando Schwartz Girón (Ginebra, 15 de noviembre de 1937) es ex diplomático, presentador de televisión y escritor español. Como diplomático fue embajador de España en Kuwait y en Holanda y portavoz del gobierno para asuntos exteriores hasta retirarse en 1988. Trabajó más tarde para el grupo Prisa, ha sido profesor de Opinión en la Escuela de Periodismo El País en la Universidad Complutense de Madrid, y durante nueve años (1995-2004) fue presentador del programa Lo Más + de Canal +. En 2006 presentó el programa Schwartz & Co, en IB3.

Con su novela *Vichy, 1940*, ganó el Premio Primavera de Novela 2006. En esta obra, el autor narra cómo la ciudad-balneario de Vichy se convierte en la capital de la Francia no ocupada, tras la firma del armisticio con la Alemania nazi en el marco de la Segunda Guerra Mundial.

P. Usted, aunque nació en Ginebra, vive actualmente en Mallorca. ¿Por qué vino por primera vez a Mallorca y por qué decidió quedarse?

R. Nací en Ginebra, pero soy de origen canario. Mi padre era de Tenerife y mi madre de Santander. Si nació en Ginebra fue de casualidad, porque mi padre era cónsul de España allí. Y para saber por qué vine por primera vez a Mallorca y por qué me quedé, ¡basta con mirar por la ventana! (señala la vista que se ve desde una de las ventanas de la Clínica Salvà). Quiero decir, estaba harto de viajar por el mundo, cansado de Madrid... Llegó un momento en que dije “basta”, y me vine a Mallorca. Ya teníamos una casa aquí desde tiempo atrás, porque hace muchísimos años le dimos la vuelta a la isla en un velero y nos dijimos: “aquí es donde queremos vivir”.

P. ¿Cuándo y por qué empezó a escribir?

R. Es algo en lo que he estado pensando... Aunque he hecho muchas cosas en mi vida -la diplomacia, la televisión, el periodismo, la literatura...-, en el trasfondo siempre ha estado mi escritura. He tenido una familia de escritores detrás, con lo cual siempre me ha interesado, divertido y apasionado. Cuando por fin pude, hice una tesis doctoral en Historia y posteriormente la convertí en mi primer libro, que se publicó hace ya 50 años, en 1969. Y, desde entonces, seguí publicando hasta los 20 o 21 que llevo en la actualidad. Pero desde siempre he contado historias, escritas u orales... De hecho, tengo el recuerdo de asustar a mi hermano contándole historias de misterio por la noche... ¡Y es mayor que yo!

P. ¿Es cierto que estuvo más de diez años trabajando en su novela *Vichy, 1940*?

R. Sí, me costó mucho trabajo. Generalmente tardo mucho menos en escribir una novela, no más de dos años y medio o tres. Trabajé mucho *Vichy, 1940* porque era un momento histórico europeo, durante la guerra mundial, muy complicado, muy trágico y además muy escondido. Sobre todo, los colaboracionistas franceses habían decidido intentar disimular lo que habían hecho, con lo cual era muy grande la cortina de falsedades y mentiras que había que levantar. Era como pelar una cebolla, por capas... Me costó muchísimos años hasta que, creo, llegué a la verdadera naturaleza del hecho.

P. De hecho, el sometimiento de la zona francesa de Vichy a la influencia nazi es un tema al que tradicionalmente no se le ha dado demasiado eco... ¿se encontró con alguna resistencia a la hora de escribir la novela?

R. Sí, sobre todo el silencio. Fui varias veces a Vichy para ver cómo era aquello, cómo había evolucionado... Y vi que la guerra le había castigado muchísimo. Por mucho que intente mejorar, Vichy es una ciudad muerta que paga sus pecados por la colaboración del gobierno francés con los nazis. Lo que encontré fue la incomodidad de la gente a la hora de hablarme. Claro, no me lo iban a contar a mí, que había visto lo que era un régimen dictatorial como era el de Franco, muy parecido al de Vichy en ese momento. No me iban a decir qué se hacía y qué se escondía en aquellos tiempos. Y todo esto, desvelarlo, investigarlo, buscar en un sitio y en otro... ¡Pues me costó 10 años!

P. ¿Qué sintió al tener este fantástico libro terminado entre sus manos?



“Perder la calidad de los colores, la profundidad de la visión, el relieve... a mí me parecería aplanar mi vida”

R. ¡Alivio! Porque había sido muy complicado escribirlo. Por supuesto luego llegó la satisfacción, es una novela grande, diría que la más larga que he escrito, de una época extremadamente complicada de Europa... Me sentí muy contento... ¡Y encima gané un premio!

P. El Premio Primavera de Novela 2006... ¿sintió recompensado todo su esfuerzo cuando lo recibió?

R. Sí, fue como si hubieran justificado todo mi trabajo. El Premio Primavera es un reconocimiento muy prestigioso para una novela, y me encantó ganarlo. ¡Y más viniendo de ganar también el Premio Planeta!

P. ¿Cómo recomendaría esta lectura?

R. Yo recomendaría esta novela a los amantes de la historia y a los amantes de los dramas intensos. Esta es una novela comprometida con mucha desgracia, mucha tristeza, mucha tragedia... aunque el trasfondo de la obra es histórico. Se trata de un drama intenso donde se recoge un poco de todo, principalmente las persecuciones que padecieron no solo los franceses, sino los españoles y los alemanes que fueron allí... Tradicionalmente se dice que los judíos europeos fueron los que más padecieron, sí, por el número, pero no fueron los únicos. Hitler persiguió a la clase noble alemana, sobre todo a las mujeres, hasta sus últimas consecuencias. Es decir, todo el mundo sufrió...

P. Usted, habiendo sido diplomático, presentador de televisión

y, por supuesto, escritor, está de lleno metido en “el mundo de cultura”...

R. ¡Inevitable!

P. ¿Podría ofrecernos una reflexión personal sobre el panorama actual de la “cultura” en España?

R. Hombre, para un tipo que escribe, lo veo mal, porque la gente no lee (*risas*). Lo que ocurre es que el panorama cultural español es muy intenso desde el punto de vista de los creadores -hay muchos teatreros, novelistas, ensayistas, pintores y poetas de gran categoría...- pero todo eso es poco recibido por el público. ¿Cuánta gente va a una exposición? ¿Cuánta gente compra una novela al cabo del año? Tengamos en cuenta que los considerados “lectores frecuentes” son aquellos que leen al menos un libro cada seis meses, ¡eso para mí es una desgracia! Por un lado tenemos esta situación, aunque por otro lado está el panorama de los nuevos medios sociales. La comunicación a través de internet, las redes sociales... Todo este tipo de cosas que ahora son, sobre todo, el privilegio de los jóvenes. Su forma de comunicarse, su forma de hablar, su forma -digamos- de ilustrarse, incluso su forma de ver cine y teatro, ha cambiado muchísimo los datos del problema. Ahora estamos en otra dimensión, donde es muy difícil hablar de la cultura y del impacto de la cultura y más bien hay que hablar del impacto de los medios sociales, que son tremendos...

P. El sentido de la vista nos permite relacionarnos con el mundo que nos rodea, tarea que parece fundamental para un escritor tan documentado -al margen de lo puramente obvio-. ¿Cree que, si no hubiera gozado de una buena salud visual, su vida hubiera sido muy diferente?

R. Sin duda, hubiera sido completamente distinta (*risas*). ¡Quizás no estaría ni en Mallorca! Está la típica pregunta: “¿qué preferirías ser, sordo o ciego?” Y es curioso, la mayoría de las personas contestan que preferirían ser ciegos, porque por medio de sus otros sentidos serían capaces de intuir lo que hay ahí fuera y no se aislarían del mundo... Pero para mí la vista es absolutamente inexcusable. Seguro que me acomodaría, pero no sé qué haría si me faltara, sería una tragedia enorme, sobre todo perder la calidad de los colores, la profundidad de la visión, el relieve... a mí me parecería aplanar mi vida.

P. De hecho, recientemente fue operado de cataratas por el Dr. Luis Salvà, en la Clínica Salvà. ¿Cómo se dio cuenta de que algo iba mal y cómo se encuentra ahora?

Así es, ¡yo notaba que había perdido colores! Y visión también... Y la verdad es que en cuanto salí de la operación de cataratas no me lo creía, cómo había recuperado color y luz, era totalmente inesperado... Estoy muy contento de haberme operado con el Dr. Salvà.

HISTORIAS CON LUZ

“El *microblading* ayuda a las personas sometidas a quimioterapia a recuperar la sonrisa”

Más de 32 millones de personas en el mundo viven a diario una lucha constante contra el cáncer.

Esta enfermedad tiene muchas consecuencias en el estado físico de quien la sufre, aunque también tiene fuertes efectos emocionales, incluso cuando ya se ha superado. En este sentido, debemos tener en cuenta que las personas que pasan por la quimioterapia tienen que ver cómo, poco a poco, su aspecto va cambiando hasta que casi les resulta difícil reconocerse en el espejo. La pérdida del pelo y del vello facial derivada de este tratamiento es un factor determinante para ello.

Concretamente, podemos decir que las cejas son “el marco de nuestra cara”, y perderlas puede suponer un verdadero golpe a nuestra autoestima. Para evitarlo, desde la industria del maquillaje semipermanente se ha desarrollado una técnica denominada *microblading*, que permite “devolver las cejas” a estas personas de una forma muy natural, mejorando considerablemente esta autoestima que, en muchas ocasiones, ya habían perdido.

¿En qué consiste el *microblading*?

El *microblading* es la última técnica dentro de la industria del maquillaje semipermanente en la creación y diseño de cejas pelo a pelo. Su objetivo es corregir o reconstruir completamente una ceja carente de pelo, realizando pelitos de forma artística y natural.

A través de un lápiz y una aguja especiales, se va dibujando con pigmentos la ceja que se quiere reconstruir, pelo a pelo, creando un aspecto de ceja muy na-



tural. Es un método de rápida cicatrización, ya que es más superficial que el clásico tatuaje. De hecho, mucha gente lo prefiere a este porque es semipermanente, lo cual permite hacer retoques, a diferencia de las cejas tatuadas o de la micropigmentación.

Primero, se hace un dibujo para que el cliente pueda comprobar si realmente le gusta el diseño propuesto y, a partir de aquí, se empieza a trabajar. El procedimiento dura de dos a tres horas y no es doloroso, ya que previamente se aplica anestesia en forma de crema.

“Los especialistas aconsejan esperar al menos dos años desde el tratamiento de quimioterapia para someterse a esta técnica de maquillaje semipermanente”

Sus resultados suelen durar de uno a dos años, dependiendo del tipo de piel y de los cuidados que se apliquen. Al cabo de los dos años, es recomendable realizar repases.



especialistas aconsejan esperar al menos dos años desde el tratamiento de quimioterapia para someterse a esta técnica de maquillaje semipermanente, pero en otros será recomendable esperar hasta cinco años.

“Trabajas directamente con la autoestima y la esperanza de las personas”

En cualquier caso, hay que tener mucho cuidado a la hora de trabajar en ello, porque trabajamos directamente con la autoestima y la esperanza de las personas. No es como estar haciendo unas uñas, que si quedan mal no pasa nada...

Debemos tener en cuenta que, como hemos mencionado, las cejas son el marco de nuestra cara y una reconstrucción de cejas puede hacer que la autoestima de una persona aumente considerablemente. Es decir, no solo hablamos de un beneficio estético, sino que hablamos de beneficios emocionales. La capacidad de una persona de “volver a reconocerse” en la imagen

Tras el *microblading*, es importante tener en cuenta que no se puede tomar el sol, ya que el pigmento podría expulsarse y afectar al resultado final. Por este motivo, es una técnica muy recomendable para realizar de octubre a abril, como máximo.

Aunque también se puede aplicar en hombres, esta técnica es demandada sobre todo por mujeres, hayan pasado o no por un cáncer (también se puede utilizar para poblar una ceja que no está ausente del todo, por motivos estéticos).

El *microblading* se puede realizar en pacientes de cáncer siempre y cuando exista prescripción médica. En la mayoría de casos, los

del espejo tras pasar por algo tan duro como es el cáncer, la sensación de volver a sentirse bien con uno mismo... Podríamos decir que el *microblading* ayuda a las personas sometidas a quimioterapia no solo a recuperar sus cejas, sino también a recuperar la sonrisa.

Luana Carla Dos Santos,
esteticista y especialista en *microblading*.

Más información:
HEBE ESTETICA
Camí de Son Rapinya, 37, local 5.
871 85 21 21

ES NOTICIA CONGRESOS



ESCRS 2018

Parte del equipo médico de Oftalmedic Salvà asistió al congreso anual de la Sociedad Europea de Cirujanos de Catarata y Cirugía Refractiva (ESCRS), celebrado del 22 al 26 de septiembre en Viena, con el objetivo de avanzar en el perfeccionamiento de las últimas técnicas y conocimientos del sector de la Oftalmología.



94º Congreso SEO

El Dr. Scott Anderson, de Oftalmedic Salvà, participó a través de una ponencia en el 94º Congreso de la Sociedad Española de Oftalmología (SEO), encuentro nacional que reunió en Granada, entre los días 26 y 29 de septiembre, a algunos de los más prestigiosos profesionales del país.



NOAPS 2018

El doctor Luis Salvà, director médico de Oftalmedic Salvà, expuso sus conocimientos en Lentes Intraoculares Femtis -Monofocales y Comfort-, en el Congreso NOAPS 2018 (News on Anterior/Posterior Segment), acogido en Valencia el 19 de octubre.



Reunión Vista Oftalmólogos

La Optometrista Lorena Mateos, del equipo de Oftalmedic Salvà, intervino acerca del Estudio Preoperatorio Optométrico en la Reunión del Grupo Vista Oftalmólogos que tuvo lugar en Alicante el pasado 19 de octubre.



FACOELCHE 2019

El Dr. Luis Salvà compartió su experiencia con Lentes Intraoculares Femtis Monofocales en la XXI Edición del Congreso de Oftalmología Facorefractiva.



gía Facoelche, celebrado en Elche del 31 de enero al 2 de febrero. Este es un reconocido encuentro que reúne cada año a más de mil especialistas del sector a nivel internacional, y en el cual se abordan las últimas tendencias e innovaciones en el campo de la Oftalmología Facorefractiva.

ES NOTICIA

LENSAR EUROPEAN USER MEETING

Más de 40 oftalmólogos europeos asisten en Clínica Salvà a un congreso internacional sobre las novedades en el tratamiento de cataratas

El pasado 2 de noviembre, Oftalmedic Salvà en Clínica Salvà acogió la Reunión Anual Internacional de Usuarios Europeos de Lensar Cataract Laser with Augmented Reality (Lensar European User Meeting), en el que se abordaron las principales novedades en el tratamiento de las cataratas mediante tecnología láser.

Hoy en día, Lensar es considerada por los especialistas como la plataforma líder en tecnología láser de última generación, que permite abordar la cirugía de cataratas de forma más automatizada que los procedimientos quirúrgicos tradicionales, mínimamente invasiva y personalizada.

Esta cita congregó a más de 40 reputados oftalmólogos europeos que, cada año, se reúnen para actualizar sus conocimientos y compartir su experiencia en la utilización y aplicaciones de este revolucionario equipo láser a través de diferentes sesiones clínicas.

La llegada del láser de femtosegundo ha supuesto una importante evolución en la cirugía de cataratas que se viene practicando desde los años 90, ya que modifica y aporta ventajas significativas a la técnica. En este sentido, los niveles de precisión y seguridad que proporciona esta tecnología controlada por ordenador son imposibles de lograr mediante la cirugía convencional, puesto que mecaniza la fase inicial del tratamiento de cataratas que, hasta el momento se realizaba de forma manual, y minimiza los posibles errores asociados al factor humano.

La evolución constante en la operación de cataratas la ha convertido en una de las cirugías más extendidas en oftalmología y con mayor éxito postoperatorio. Actualmente, el tratamiento de cataratas con láser de femtosegundo que ofrece en exclu-



El Dr. Luis Salvà Ladaria da la bienvenida a los participantes del Lensar European User Meeting.

siva Oftalmedic Salvà en Baleares es la técnica más avanzada para resolver este problema visual asociado a la edad.

Esta cirugía de carácter ambulatorio consiste en la extracción de la catarata, que es el cristalino que se ha vuelto opaco a consecuencia del proceso natural de envejecimiento del ojo, y su sustitución por una lente intraocular artificial, a fin de que el paciente recupere una visión normal. La cirugía de catarata asistida por el láser de femtosegundo ha supuesto un gran avance en términos de seguridad, precisión y rapidez, ya que permite que el cirujano programe los parámetros del láser, con antelación y en función de las características anatómicas del ojo del paciente.



Los especialistas debaten sobre el tratamiento láser de cataratas.



International
Medical
Center
Juaneda

CLÍNICA
SALVÀ

Asistentes al Congreso Lensar European User Meeting posan frente a la sede del encuentro, la Clínica Salvà.

ES NOTICIA

DÍA MUNDIAL DE LA VISIÓN

Mallorca en la Onda, en directo desde Clínica Salvà

CLÍNICA SALVÀ ACOGE UN PROGRAMA ESPECIAL DE ONDA CERO PARA HABLAR DEL DÍA MUNDIAL DE LA VISIÓN

El pasado 10 de octubre, día previo al Día Mundial de la Visión, el salón de actos de la Clínica Salvà se tornó por unas horas en estudio de radio, y es que acogió la emisión del programa “Mallorca en la Onda”, de Onda Cero.

En el espacio radiofónico, presentado por la periodista Elka Dimitrova, se abordaron las principales causas de ceguera a nivel mundial de la mano de algunos de los especialistas que integran el equipo de Oftalmedic Salvà.

El Dr. Luis Salvà, director médico de Oftalmedic Salvà habló de la importancia de este Día Mundial de la Visión, que se celebra el segundo jueves del mes de octubre con el objetivo de centrar la atención mundial sobre la ceguera y la discapacidad visual: “Este día es muy importante para nosotros, porque nos brinda la oportunidad de centrar la atención social en la ceguera y la discapacidad visual y de concienciar a todas las personas de la importancia de la prevención en lo que respecta a la salud ocular, aumentando el grado de sensibilización”.

Tal como explica el doctor, la detección precoz de una patología ocular es crucial para su tratamiento. De hecho, según los últimos datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), unas 285 millones de personas en el mundo sufren alguna discapacidad visual, pero el 80% de estos casos podrían haberse evitado (20%) o se pueden curar (60%).

De acuerdo al Dr. Salvà: “A veces, una sencilla revisión oftalmológica puede ser la clave para evitar la ceguera (...) y es que, cuando hablamos de salud visual, la prevención es siempre la mejor opción”.

Principales causas de ceguera

De acuerdo a los datos de la OMS, las principales causas de ceguera a nivel mundial, por orden de incidencia, son las siguientes:

- Cataratas no operadas (35%).
- Errores de refracción no corregidos (21%).
- Glaucoma (8%).



Los oftalmólogos Antonio Amer y Scott Anderson y la optometrista Xisca Arrom explicaron durante el programa estos tres problemas visuales, que suponen más de la mitad de los casos de ceguera en el mundo.

El Dr. Antonio Amer expuso en qué consisten las cataratas y cómo se solucionan: “Cuando el cristalino pierde su transparencia, es necesario sustituirlo por una lente artificial que nos devuelva la correcta visión. Por este motivo, la única solución a las cataratas es la cirugía”.

En países como España esta no suele ser causa de ceguera, porque, en general, tenemos fácil acceso a su tratamiento. No es así en los países en vías de desarrollo, donde una catarata deriva en ceguera en muchos de los casos.

De hecho, a través de Fundació Bona Llum Oftalmedic, el Dr. Amer participó el pasado año en una expedición quirúrgica de corrección de cataratas en Nouadhibou (Mauritania, África), donde pudo comprobar esta realidad: “Me sorprendió mucho la dureza de las



Parece mentira, pero unas gafas pueden suponer una gran diferencia en la vida de un niño...”.

Finalmente, el Dr. Scott Anderson explicó la tercera causa de ceguera a nivel mundial, que es el glaucoma. Esta es una enfermedad neurodegenerativa que daña progresivamente el nervio óptico y nos va robando la visión sin avisar. Provoca una alteración del campo visual, y se suele asociar a un aumento de la presión intraocular. El problema, es que puede conducir a una ceguera irreversible (de hecho, es la primera causa de ceguera irreversible en todo el mundo).

cataratas que operamos en Nouadhibou. He podido comparar personalmente las cataratas que encontramos aquí con las que allí se encuentran, y no hay punto de comparación. Allí sufren unas cataratas durísimas...”.

Por su parte, la optometrista Xisca Arrom explicó cuáles son los diferentes defectos refractivos y cómo estos pueden constituir la segunda causa mundial de ceguera: “Aquí, en España, es relativamente fácil detectar y corregir un defecto refractivo, con una simple gafa. Pero, en lugares menos desarrollados, una miopía o una hipermetropía pueden ser realmente incapacitantes. Incluso pueden impedir que un niño acabe sus estudios, por ejemplo...”.

Para poder detectar a tiempo el glaucoma y poner remedio antes de que sea demasiado tarde, la única opción es mantener un control del estado del nervio óptico y de otros factores asociados a esta enfermedad, como la presión intraocular. Y este control solo se puede realizar a través de revisiones oftalmológicas completas y periódicas.

En definitiva, los especialistas de Oftalmedic Salvà aprovecharon la celebración del Día Mundial de la Visión para informar a la sociedad de las principales causas de ceguera mundial y de la importancia de cuidar la salud ocular en general, poniendo el foco sobre la prevención de la ceguera y de la discapacidad visual.

ES NOTICIA

LA FUNDACIÓN

Fundació Bona Llum Oftalmedic colaborará con Misol – Franciscanas para repartir “Miradas”, con el auspicio de Obra Social “la Caixa”

La presidenta de la Fundación Bona Llum Oftalmedic, Elena Palomeque, el gerente de Misol, Rafael Mas, y el director de Banca de Instituciones de CaixaBank en las Islas Baleares, Marc Ponsetí, han firmado hoy un convenio de colaboración a través del cual Bona Llum Oftalmedic atenderá la salud ocular de aquellas personas desfavorecidas del ámbito local que acuden a Misol en busca de ayuda.

Misol, siglas que responden a Misericordia y Solidaridad, es la entidad a través de la cual las Hermanas Franciscanas Hijas de la Misericordia desarrollan su obra social. Esta es una congregación fundada en Mallorca en 1856 que se extendió por numerosas localidades primero de Mallorca y Menorca, después de otros puntos de España e Italia y, finalmente, de Bolivia y Perú. Mediante su proyecto Misol, procuran combatir la injusticia y la vulnerabilidad social en entornos desfavorecidos de estas zonas.

Entre los fines de Misol está el acoger a personas sin hogar estableciendo vínculos sociales que permitan un buen acompañamiento y actuando como puente entre la familia y las redes externas (servicios sociales, centros de salud...) para poder regularizar en la medida de lo posible algunas de las situaciones en las que se encuentran. Actualmente, Misol trabaja en el “Proyecto Encuentro Palma” atendiendo a un colectivo de personas en exclusión social.

A través del acuerdo de colaboración suscrito hoy entre Bona Llum Oftalmedic, Misol y Obra Social “la Caixa”, se atenderá la salud ocular de estas personas que acuden a las puertas de Misol y que se encuentran en si-

tuación de vulnerabilidad, desatención o riesgo de exclusión social, en el ámbito local.

Esta acción se integra en el marco de la colaboración ya existente entre Fundació Bona Llum Oftalmedic y la Obra Social “la Caixa”, a través de la cual la fundación se encarga de realizar revisiones oculares periódicas a colectivos desfavorecidos de diferentes asociaciones locales (entre otras Caritas, Cruz Roja Baleares, Es Caputxins, el Centro Fundación Rafa Nadal y, con la firma de este nuevo acuerdo, también Misol), así como de atender las enfermedades oculares y de facilitar las gafas graduadas pertinentes, en caso de que sea preciso.

Por su parte, esta cooperación de la Obra Social “la Caixa” se enmarca en las actuaciones que impulsa directamente la red financiera de CaixaBank en Baleares para dar respuesta a las necesidades de su entorno más inmediato.

Cabe destacar que la Fundación Bona Llum Oftalmedic dispone de infraestructuras, instalaciones y recursos personales y materiales propios que les permiten llevar a cabo su actividad de manera continuada. De este modo, Bona Llum mantiene activa la campaña “Una Mirada Local” de prevención y de atención de enfermedades oculares entre los colectivos que no disponen de recursos propios en el ámbito local, facilitando atención oftalmológica y optométrica.



GRACIAS A TODOS NUESTROS COLABORADORES

Desde Fundació Bona Llum Oftalmedic queremos transmitir nuestro profundo agradecimiento a todas las personas y organizaciones que hacen posible nuestra tarea día a día.

A aquellos que colaboran y se involucran en nuestros proyectos, ya sea cediendo sus gafas usadas, a través de donativos, con su trabajo y dedicación, o simplemente difundiendo nuestra labor.

ENTIDADES PATROCINADORAS



ENTIDADES COLABORADORAS



ÓPTICAS COLABORADORAS



RESOL'VEMOS' TUS DUDAS **DR. LUIS SALVÀ LADARIA**

DIRECTOR MÉDICO DE OFTALMEDIC SALVÀ

**LOS PROFESIONALES DE OFTALMEDIC
SALVÀ DAN RESPUESTA A ALGUNAS DE
LAS PREGUNTAS QUE CON MÁS
FRECUENCIA NOS TRANSMITEN
NUESTROS PACIENTES**

En esta ocasión, el Dr. Luis Salvà nos habla de la cirugía refractiva para corrección de miopía, hipermetropía, astigmatismo y vista cansada, y resuelve las dudas que más suscita.

¿En qué consiste la cirugía refractiva láser?

A través de un láser extremadamente preciso se moldea la córnea con tal de eliminar el defecto que causa la ametropía, de modo seguro. En Oftalmedic Salvà ponemos a disposición de nuestros pacientes una opción premium gracias a la tecnología láser de femtosegundo, que permite realizar este procedimiento de forma 100% láser, sin bisturí ni pinchazos.

¿Cuánto tiempo dura la intervención?

El procedimiento dura tan solo unos minutos y se realiza de forma ambulatoria, de modo que el mismo día el paciente puede regresar a su casa por su propio pie.

¿Es doloroso el procedimiento?

No, ya que previamente se aplica anestesia tópica (en forma de gotas) y, por tanto, el paciente no siente ningún tipo de dolor.

Tras el tratamiento, ¿cuándo podré ver bien?

En 24-48 horas, por lo general, el paciente experimenta una recuperación de su calidad visual prácticamente inmediata.

¿Cómo es la recuperación posoperatoria?

Para la reincorporación laboral se aconseja esperar una semana, aunque, si es necesario, es posible hacerlo en un par de días. Por el contrario, si se practica algún deporte de contacto, lo más conveniente es esperar cerca de un mes. En cuanto a las actividades cotidianas, se pueden retomar inmediatamente tras la intervención, aunque dependerá de la comodidad del paciente.

¿Es posible que aumente mi defecto refractivo tras la intervención?

Si la graduación ya era estable en el momento de la intervención,



no tiene por qué seguir aumentando, al menos en los primeros 10 años (sí pueden desarrollarse defectos paralelos como la vista cansada). Sin embargo, si el defecto refractivo hubiera proseguido su evolución en el momento de la intervención, es probable que siga avanzando. Por esta razón, siempre recomendamos que el paciente espere a que su problema de refracción se haya estabilizado para ser intervenido.

¿Cómo sé si soy apto para la cirugía láser?

Hay factores que pueden causar que la intervención láser no sea aconsejable para algunas personas, como el hecho de no tener estabilizada la graduación, la morfología de la córnea, determinadas patologías de retina... De ahí la importancia de realizar un estudio preoperatorio personalizado, tras el cual el especialista podrá orientar sobre la alternativa más adecuada en cada caso.

Si tengo una miopía muy alta, ¿me puedo operar con láser?

A fin de evitar el excesivo moldeado de la córnea, que sería necesario para la alta gra-





El Dr. Luis Salvà, licenciado en Medicina y Cirugía por la Universitat de Barcelona con calificación Sobresaliente, y especializado en Oftalmología por el Hospital Vall d'Hebron (Barcelona) y por el Hospital Universitario Son Dureta (Palma de Mallorca), es especialista en córnea, cirugía refractiva y tratamiento de cataratas. Actualmente, es el director médico del grupo oftalmológico Oftalmedic Salvà.



ducción de la alta miopía, se valorará como solución el implante de lentes intraoculares (ICL). Esta técnica no sustituye al tratamiento láser, pero ofrece una posibilidad cuando el paciente no es apto para el láser.

¿Qué son las lentes ICL y cómo funcionan?

Estas lentes, también conocidas como lentes fáquicas, sirven pa-

ra corregir la miopía, hipermetropía o astigmatismo, así como varias anomalías en el mismo procedimiento. Se caracterizan por su alta compatibilidad con los tejidos naturales del ojo y por su adaptabilidad. Están personalizadas para cada ojo y cada persona y ofrecen un amplio rango de graduaciones.

Estas lentes se colocan dentro del ojo, concretamente encima del cristalino, y su funcionamiento es similar a una lente de contacto.



¿Qué diferencia hay entre la cirugía refractiva láser y las lentes intraoculares?

El implante de lentes intraoculares - habitualmente ICL- también es una cirugía ambulatoria, de corta duración, indolora y que ofrece una rápida recuperación de la calidad visual al paciente. Además, el procedimiento es reversible, ya que no altera ninguna estructura del ojo.

En todo caso, será el especialista de la visión el que recomendará la opción más adecuada para cada caso particular.

CONSEJOS

PRESUME DE SALUD VISUAL

LOS EXPERTOS DE OFTALMEDIC SALVÀ
OFRECEN ALGUNOS CONSEJOS
COTIDIANOS PARA QUE PUEDAS
PRESUMIR DE SALUD VISUAL

Con la llegada del buen tiempo... ¡Ojo!

En verano los problemas oculares aumentan hasta en un 25%. La mayor incidencia de la radiación ultravioleta, la sequedad ocular causada por el abuso de aires acondicionados y los riesgos de conjuntivitis o irritaciones derivados de la frecuencia a playas y piscinas, son los principales peligros de esta época del año para nuestros ojos. Para evitarlos, podemos tomar una serie de precauciones:

- Utilizar gafas de sol con filtros homologados el mayor tiempo posible.
- Ingerir la adecuada cantidad de líquidos para favorecer la correcta producción de lágrimas, y no abusar del aire acondicionado.
- Hacer uso de gafas de natación o buceo en playas y piscinas.
- Tener siempre a mano lágrimas artificiales para lavar los ojos en caso de irritación o entrada de sustancias o cuerpos extraños.
- Extremar los cuidados y la higiene si eres usuario de lentes de contacto.



Evita la fatiga visual en el trabajo

En los últimos años la fatiga o cansancio ocular ha pasado a ser un problema frecuente, sobre todo entre personas que usan pantallas de forma habitual. Pero existen una serie de medidas que podemos adoptar para evitarla, o disminuir sus efectos:

- La regla del 20, 20, 20: Lo ideal sería apartar la mirada de la pantalla durante 20 segundos cada 20 minutos enfocando a una distancia de 20 pies (aproximadamente 6 metros). Si esto no es posible, es recomendable descansar entre 3 y 5 minutos por cada hora de exposición a las pantallas.
- Adoptar una postura correcta delante del ordenador y parpadear con frecuencia, para mantener la hidratación ocular.
- Utilizar luz indirecta e intentar evitar reflejos de ventanas o de luces de techo en la pantalla del ordenador.
- Evitar el abuso de smartphones y tabletas fuera del horario laboral.



Cirugía plástica ocular, mejor en manos de tu oftalmólogo

Con el paso del tiempo se producen cambios naturales en el área ocular, que va perdiendo algunas de sus propiedades como la firmeza o la elasticidad de la piel. La cirugía plástica ocular (u oculoplastia) es

la especialidad de la oftalmología que se ocupa de tratar las estructuras que rodean el ojo y que pueden comprometer la función visual, bien reparándolas cuando han sido dañadas, bien rejuveneciéndolas cuando los signos de la edad se empiezan a hacer visibles.

Para que el tratamiento de estas patologías consiga resultados excelentes y seguros para el paciente, es fundamental ponerse en manos de un oftalmólogo especializado en oculoplastia que, además de proporcionar la solución estética más adecuada, aporte un profundo conocimiento de la anatomía ocular y de su funcionalidad, garantizando así el máximo cuidado de la salud visual.



¿Vista cansada? Descubre las lentillas multifocales

A partir de los 45 años, la vista cansada o presbicia hace que la mayoría de las personas necesite utilizar gafas para realizar sus actividades cotidianas.

Si, además, se usan gafas para la miopía, habrá que ir alternando entre las gafas de cerca y las de lejos. Por este motivo, muchas personas con vista cansada se decantan por las gafas bifocales o progresivas.

Sin embargo, ya hay otras opciones disponibles para las personas con vista cansada: las lentes de contacto bifocales y multifocales. Estas están disponibles en diferentes diseños y potencias, para adecuarse a la visión y el estilo de vida de cada persona.



Controla tu presión intraocular para evitar la ceguera silenciosa

La presión intraocular elevada es el primer signo de alarma del glaucoma. Esta es independiente de la presión arterial, y para poder medirla es necesaria una prueba oftalmológica específica.

El glaucoma, también conocido como la ceguera silenciosa, es una enfermedad degenerativa que nos va robando la visión poco a poco y sin avisar, lesionando de manera lenta, progresiva e irreversible el nervio óptico. Sólo la mitad de los pacientes con glaucoma saben que lo padecen, sin embargo, con una prevención adecuada, la pérdida de visión es evitable en más del 95% de los casos. Por ello, es fundamental realizar controles rutinarios para facilitar un diagnóstico temprano que prevenga sus consecuencias y, en caso de detectar esta enfermedad, recibir un tratamiento para mejorar su pronóstico.



LA DECISIÓN INTELIGENTE

Libérate de gafas y lentillas

con la Cirugía Refractiva Premium

y vi **VE** la vida



CLÍNICA SALVÀ

Camí de Son Rapinya nº 1 (Palma)

Telf. 971 730 055

Red Asistencial Juaneda

www.ofthalmedic.com

LASERCLINIC

Rambla Rei Jaume I nº 6 (Manacor)

Telf. 971 844 844

www.laserclinic.es

FTALMEDIC
SALVÀ

Tus ojos en las mejores manos