



¡No los pierdas de vista!



EN ESTE NÚMERO PODRÁ DESCUBRIR... VUELTA AL COLE: ¡NO LOS PIERDAS DE VISTA! • CIRUGÍA REFRACTIVA PREMIUM: LA DECISIÓN INTELIGENTE • DR. LUIS SALVÀ: "CADA OJO ES UN MUNDO" • BLEFAROPLASTIA: REJUENECE TU MIRADA • EN OTOÑO ¡OJO! • CONSEJOS PARA CUIDAR LA SALUD VISUAL EN EL TRABAJO • OFTALMEDIC SALVÀ CONTRA LA CEGUERA SILENCIOSA • REPARTIENDO MIRADAS... DESTINO: TRUJILLO, PERÚ • EUNATE GÓMEZ: "EL DEPORTE DEBERÍA SER UN DERECHO BÁSICO PARA TODOS LOS NIÑOS Y NIÑAS" • DR. ANTONI MESQUIDA: "EN ESTE MUNDO HAY MUCHAS COSAS MALAS, PERO TAMBIÉN HAY MUCHA GENTE QUE VALE LA PENA"

SUMARIO

- 04** ¡No los pierdas de vista!
- 08** La decisión inteligente para olvidarse de gafas y lentillas
- 10** Los defectos refractivos
- 12** Ojo con lo más pequeños
- 13** Dr. Luis Salvà Ladaria: "Cada ojo es un mundo"
- 14** Blefaroplastia: Rejuvenece tu mirada
- 16** Oftalmedic Salvà refuerza su servicio con la incorporación del doctor Antonio Amer Rubí
- 17** Entrevista con el Dr. Amer Rubí
- 18** En otoño... ¡Ojo!
- 20** Salud visual en el trabajo
- 21** El efecto del tabaco en los ojos
- 22** Formación y actualización Oftalmedic Salvà
- 27** Contra la ceguera silenciosa
- 28** Repartiendo nuevas miradas... Destino: Trujillo, Perú
- 32** Endesa y Fundació Bona Llum Oftalmedic renuevan su acuerdo de colaboración
- 33** Teresa Salvà Palomeque continúa la estirpe familiar
- 35** Móviles, tablets y luces led
- 36** ¿Es hora de escuchar a tu corazón?
- 39** Protección de los oídos en verano y vacaciones
- 40** ¿Dolor de cabeza y fatiga visual?
- 44** Eunáte Gómez: "El deporte debería ser un derecho básico para todos los niños y niñas"
- 46** Dr. Antoni Mesquida: "En este mundo hay muchas cosas malas, pero también hay mucha gente que vale la pena"

CONSEJO DE REDACCIÓN

Directora - Inés Barrado
Director médico - Dr. Luis Salvà
Coordinador general - Jose Lupiáñez
Vocal: Bartolomé Camps
(vicepresidente Fundació Bona Llum Oftalmedic)
Edita: Fundació Bona Llum Oftalmedic
Colaboradores:
Luis Alfonso Gómez. Pilar Martínez
Diseño y maquetación: Jaume Bennàssar
Impresión: Gráficas Loyse
Depósito legal: PM-1535-2009

EDITORIAL

Lo más pequeño, lo más grande

Los pequeños de la casa vuelven a empezar su rutina: asistir a clase, aprender, hacer los deberes, socializar con los compañeros... Les espera mucho trabajo por delante en su proceso de crecimiento hasta convertirse en las grandes personas que pueden llegar a ser.

Quizás ya no nos acordamos, pero crecer es tarea dura. Y es que, en algunas ocasiones, hasta la labor más inadvertida se puede tornar muy complicada.

Lo mismo ocurre con nuestros ojos. Un órgano tan pequeño – de los más pequeños del cuerpo – y a su vez tan complejo e indispensable... ¿Sabías que el 80% del aprendizaje se realiza a través de la visión? Con esto sabido, no son de extrañar las estimaciones actuales, que apuntan que el 30% del fracaso escolar podría venir causado por un problema visual sin resolver.

Por tanto, cuidar la vista de los peques de la casa es de vital importancia, no solo a nivel académico, sino también de cara a su desarrollo personal. ¡Aunque no debemos olvidarnos de cuidar la nuestra! Recuerda: en salud visual, la prevención es siempre la mejor opción.

Además, los avances en el sector de la oftalmología no solo permiten acercarnos cada día más a la adaptación de los tratamientos a las necesidades de cada paciente, sino que además se pretende que los procedimientos sean menos agresivos y mínimamente invasivos (como es el caso de las gotas que se están desarrollando para la corrección de la vista cansada o, la ortokeratología). ¿El objetivo a largo plazo? Ir cada vez a lo más pequeño, al detalle, logrando un nivel de personalización y precisión

hasta el momento impensable. Porque todo avanza. Y en nuestra mano (y en nuestros ojos), está avanzar también.

Pequeño, pero complejo. Así, como los niños, es el ojo humano, ¿o creías que un ojo es solo un ojo? Solo hay que fijarse en la cantidad de subespecializaciones incluidas dentro de la oftalmología, todas para el tratamiento del mismo órgano: retina y vítreo, segmento anterior, oftalmología pediátrica, cirugía plástica ocular... Cada especialidad requiere de unos conocimientos con-

cretos, debido a la complejidad de cada parte que compone nuestros ojos.

Y es que cómo algo tan pequeño, puede ser tan grande.

**Inés Barrado
Conde.
Periodista**



¡No los pierdas de vista!

Don't let it out of your sight!

LA SALUD VISUAL JUEGA UN
IMPORTANTE PAPEL EN EL
RENDIMIENTO ESCOLAR Y EL
DESARROLLO DE LOS MÁS PEQUEÑOS

¿Tu hijo se acerca mucho al libro para leer? ¿Frunce el ceño para fijar la vista? ¿Se frota mucho los párpados? Si la respuesta es sí, podría tener un problema ocular sin detectar. Esto es especialmente peligroso en los más pequeños, teniendo en cuenta que el 80% del aprendizaje se realiza a través de los ojos. De hecho, diversos estudios comparan que el 30% del fracaso escolar en niños viene asociado a problemas visuales sin diagnosticar y, por tanto, sin resolver. Las lecciones en la pizarra, los libros de texto, los deberes... la información que les llega a nuestros infantes en la escuela lo hace de modo visual. Una deficiencia en la visión sin corregir puede generar un fracaso escolar que se puede prevenir con una detección temprana, tal y como advierten los expertos de Oftalmedic Salvà. El principal problema es que los niños



VISUAL HEALTH PLAYS AN IMPORTANT
ROLE IN SCHOOL PERFORMANCE AND
THE CHILD'S DEVELOPMENT

Does your child hold their book very close when reading? Does he frown when focusing on something? Does he rub his eyelids very often? If the answers are affirmative, he or she could have an undiagnosed ocular problem. This is especially dangerous for younger children, taking into account that 80% of their learning is done through the eyes. In fact, several studies have demonstrated that 30% of school failures are related to undiagnosed visual problems, and as a consequence, are unresolved. Lessons at the blackboard, text books, homework... the information that comes to our infants at school, does so visually. A deficiency of vision without proper correction can generate school failures that could have been prevented with an early detection, as warned by experts from Oftalmedic Salvà.

No els perdís de vista!

LA SALUT VISUAL JUGA UN
IMPORTANT PAPEL EN EL RENDIMENT
ESCOLAR I EL DESENVOLUPAMENT
DELS MÉS PETITS

El teu fill s'apropa molt al llibre per llegir? Arrufa les celles per fixar la vista? Es frega molt les parpelles? Si la resposta és sí, podria tenir un problema ocular sense detectar. Això és especialment perillós en els més petits, tenint en compte que el 80% de l'aprenentatge es realitza a través dels ulls. De fet, diversos estudis comparteixen que el 30% del fracàs escolar ve associat a problemes visuals sense diagnosticar i, per tant, sense resoldre. Les lliçons a la pissarra, els llibres de text, els deures... La informació que arriba als nostres infants a l'escola ho fa de manera visual. Una deficiència en la visió sense corregir pot generar un fracàs escolar que es pot prevenir amb una detecció precoç, tal com alerten els experts d'Oftalmedic Salvà. El principal problema és que els nins no s'adonen que no veuen bé, el seu cervell està acostumat a veure d'una determinada manera i el fet passa desapercebut. Per això, hem d'estar atents a una sèrie de senyals que poden alertar-nos que alguna cosa va malament:

SIGNES D'ALARMA

Existeixen alguns símptomes que poden associar-se a problemes visuals en els nins, i als quals els pares i professors han d'estar ben atents:

- Dificultats en la lectura o en les tasques escolars
- Mal de cap recurrent
- Irritació ocular en llegir o escriure que causa coïssor, en ocasions

no se dan cuenta de que no ven bien, su cerebro está acostumbrado a ver de una determinada forma y el hecho pasa desapercibido. Por ello debemos estar atentos a una serie de señales que pueden alertarnos de que algo va mal:

SIGNOS DE ALARMA

Existen algunos síntomas que pueden asociarse a problemas visuales en los niños, y a los cuales los padres y profesores deben estar bien atentos:

- Dificultades en la lectura o en las tareas escolares
- Dolor de cabeza recurrente
- Irritación ocular al leer o escribir que causa escozor, en ocasiones acompañada por lagrimeo o legañas
- Tropiezos y cálculo incorrecto de las distancias
- Fotofobia (sensibilidad a la luz)
- El niño frunce el ceño o gira la cabeza para fijar la vista y se acerca demasiado a los libros, pantallas...

Es muy importante impedir que los niños tengan un problema visual sin diagnosticar, y no solo de cara al ámbito académico. Cuando nacemos nuestros ojos son inmaduros, y hasta los 7 u 8 años se encuentran en continuo desarrollo. Si existe cualquier anomalía debe detectarse y corregirse antes de esta edad para evitar deficiencias en la edad adulta. Los síntomas mencionados pueden advertirnos, pero no siempre son fáciles de percibir. Por este motivo el equipo de expertos de Oftalmedic Salvà recomienda adelantarse a estas señales y realizar revisiones rutinarias a los niños desde sus primeros años de vida, con tal de descartar proble-

UNA AMBLIOPÍA NO
DIAGNOSTICADA EN LA
NIÑEZ GENERARÁ
PROBLEMAS VISUALES
DURANTE TODA LA VIDA

AN UNDIAGNOSED
AMBLYOPIA IN CHILDHOOD
WILL CAUSE VISUAL
PROBLEMS ALL LIFE LONG

The main problem is that children don't realise they can't see properly, their brains are used to seeing in a certain way and the problem goes unnoticed. That's why we must be aware of the different signs that can warn us that something is going wrong.

ALARM SIGNS

There are some symptoms that can be associated with visual problems in children, of which parents and teachers should be aware

- Difficulties reading or school tasks
- Repetitive headaches
- Ocular irritation when reading or writing that causes stinging, sometimes accompanied with tears or sleep in the eye
- Tripping over and wrong distance calculations
- Photophobia (sensitivity to light)
- The child frowns or turns their head to focus and gets closer to books, screens...

It is very important to prevent undiagnosed visual problems in children, not just in the academic field. When we are born our eyes are immature, and until 7 or 8 years old are in constant development. If any anomaly exists, it must be detected and corrected before that age to avoid deficiencies at adult ages.

The above mentioned symptoms can

acompanyada per llagimeig o lleganyes

- Ensopegades i càlcul incorrecte de les distàncies
- Fotofòbia (sensibilitat a la llum)
- El nín arrufa les celles o gira el cap per fixar la vista; i s'acosta massa als llibres, pantalles...

És molt important impedir que els nins tinguin un problema visual sense diagnosticar, i no només de cara a l'àmbit acadèmic. Quan naixem els nostres ulls són immadurs, i fins els 7 o 8 anys es troben en continu desenvolupament. Si



existeix qualsevol anomalia s'ha de detectar i corregir abans d'aquesta edat per evitar deficiències en l'edat adulta. Els símptomes mencionats poden advertir-nos, però no sempre són fàcils

UNA AMBLIOPIA NO
DIAGNOSTICADA A LA
INFANTESA GENERARÀ
PROBLEMES DURANT TOTA
LA VIDA



mas oculares y, en caso de hallarlos, tratarlos a tiempo.

TRASTORNOS VISUALES MÁS FRECUENTES

Las afecciones oculares más comunes entre los niños son:

- **Miopía:** Impide ver correctamente los objetos lejanos y se corrige con gafas. Los niños que la sufren suelen decantarse por actividades que potencian su visión cercana, y fruncen el ceño cuando han de enfocar a lo lejos.
- **Hipermetropía:** Provoca una incorrecta visión de cerca. Los infantes que la padecen suelen preferir actividades al aire libre y frecuentemente se quejan de dolor de cabeza o de ojos.
- **Astigmatismo:** El niño ve los objetos deformados, tanto de cerca como de lejos. Se asocia tanto a la miopía como a la hipermetropía.
- **Estrabismo:** Desviación de uno o ambos ojos en alguna de las posiciones de la mirada. Antes de los 6 meses son habituales pequeñas desviaciones intermitentes, aunque si se trata de una desviación permanente o si ya se ha superado esa edad es importante visitar al oftalmólogo para su corrección. Puede ser corregido con gafas o a través de cirugía.

LAS REVISIONES
RUTINARIAS EVITARÁN
CONSECUENCIAS COMO UN
MAL DESARROLLO VISUAL,
IMPEDIMENTOS EN EL
APRENDIZAJE PERSONAL O
UN BAJO RENDIMIENTO
ESCOLAR

ROUTINE CHECKUPS WILL
AVOID CONSEQUENCES
SUCH AS A BAD VISUAL
DEVELOPMENT, BARRIERS TO
PERSONAL LEARNING OR
POOR SCHOOL
PERFORMANCE

help warn us, but aren't always easy to detect. For this reason, the team of experts at Oftalmedic Salvà recommend anticipating these signs by doing routine checkups on children from their early years, to detect ocular problems and when identifying them, treating them in time.

MOST FREQUENT VISUAL DISORDERS

The most common ocular conditions in children are:

- **Myopia:** Distant objects aren't viewed properly, it is corrected by glasses. Children that have it prefer activities that potentiate near vision and they frown when focusing on distant objects.
- **Farsightedness:** Causes inaccurate near vision. Children that have it prefer outdoor activities and they complain frequently about headaches or eye pain.
- **Astigmatism:** The child sees miss-hapen objects, both near and far. It is associated both with myopia and farsightedness.
- **Strabismus:** Deviation of one or both eyes in some positions of the gaze. Before 6 months of life little intermittent deviations are normal, although if it is a permanent deviation or if the child has already passed that age it is important to visit the ophthalmologist to correct it. It can be corrected with glasses or surgery.

de percebre. Per aquest motiu l'equip d'experts d'Oftalmedic Salvà recomana anticipar-nos a aquestes senyals i realitzar revisions rutinàries als nins des dels seus primers anys de vida, per tal de descartar problemes oculars i, en cas de trobar-los, tractar-los a temps.

TRASTORNOS VISUALES MÁS FRECUENTES

Les afeccions oculars més comuns entre els nins són:

- **Miopia:** Impedeix veure correctament els objectes llunyans i es corregeix amb ulleres. Els nins que la pateixen es decanten habitualment per activitats que potencien la seva visió propera, i arrufen les celles quan han d'enfocar un objecte llunyà.
- **Hipermetropia:** Provoca una incorrecta visió propera. Els infants que la sofreixen, en general, prefereixen activitats a l'aire lliure i freqüentment es queixen de mal de cap o d'ulls.
- **Astigmatisme:** El nin veu els objectes deformats, tant de prop com d'enfora. S'associa tant a la miopia com a la hipermetropia.
- **Estrabisme:** Desviació d'un o ambdós ulls en alguna de les posicions de la mirada. Abans dels 6 mesos són habituals petites desviacions intermitents, encara que si es tracta d'una desviació permanent o si ja s'ha superat aquesta edat, és important visitar l'oftalmòleg per a la seva correcció. Pot ser corregit amb ulleres o a través de cirurgia.

LES REVISIONS RUTINÀRIES
EVITARAN CONSEQÜÈNCIES
COM UN INCORRECTE
DESENVOLUPAMENT
VISUAL, IMPEDIMENTS EN
L'APRENENTATGE PERSONAL
O UN BAIX RENDIMENT
ESCOLAR

- **Ambliopía u ojo vago:** El ojo vago es aquel que no se ha desarrollado normalmente durante la infancia y tiene menos visión que el otro. Es difícil de detectar, y si no se trata antes de los 8 años puede generar un defecto visual irreversible. El tratamiento más habitual consiste en la oclusión del ojo 'bueno' para forzar el desarrollo del 'vago' a través de un parche.

EQUIPO OFTALMEDIC SALVÀ

Para prevenir las deficiencias oculares de los niños, Oftalmedic Salvà cuenta con un equipo de Oftalmología Pediátrica, formado por el Dr. F. Javier Montañez, la Dra. Begoña Andériz y la Dra. María del Mar Ruiz, que combina su amplia experiencia en la asistencia a menores con una puntera dotación tecnológica. Además, Clínica Salvà tiene un área especialmente diseñada para niños, con una sala de espera con juegos para que los pequeños puedan sentirse cómodos antes de entrar en la consulta.

CALENDARIO DE REVISIONES

Aunque no hayamos advertido ninguna anomalía en el comportamiento de nuestros hijos, es aconsejable revisar sus ojos.

- **Amblyopia or lazy eye:** A lazy eye is one that has not developed normally during childhood and consequently has less vision than the other eye. It is difficult to detect, and if it's not treated before the age of 8 can generate an irreversible visual defect. The most common treatment consists of the occlusion of the "good eye" with a patch, to force the develop of the "lazy" one.

OFTALMEDIC SALVÀ'S TEAM

To prevent children's ocular deficiencies, Oftalmedic Salvà has a Pediatric Ophthalmology team, composed of Dr. F. Javier Montañez, Dr. Begoña Andériz and Dr. Maria del Mar Ruiz, which combines their broad experience in assisting children with the use of leading technology.. Moreover, Clinica Salvà's has an environment designed especially for children, with a waiting room with games so they can feel comfortable before entering the doctor's consulting room.

CHECKUPS SCHEDULE

Even if no anomaly in our child's behaviour has been noticed, it is recommended to have their eye check ups.

- **Ambliopia o ull gandul:** L'ull gandul és aquell que no s'ha desenvolupat normalment durant la infància i té menys visió que l'altre. És difícil de detectar, i si no es tracta abans dels 8 anys pot generar un defecte visual irreversible. El tractament més habitual consisteix en l'oclusió de l'ull "bo" per forçar el desenvolupament del "gandul" a través d'un pegat.

EQUIP OFTALMEDIC SALVÀ

Per a prevenir les deficiències oculars dels nins, Oftalmedic Salvà compta amb un equip d'Oftalmologia Pediàtrica, format pel Dr. F. Javier Montañez, la Dra. Begoña Andériz i la Dra. María del Mar Ruiz, que combina la seva àmplia experiència en l'assistència a menors amb una puntera dotació tecnològica. A més, Clínica Salvà té un àrea especialment dissenyada per a nins, amb una sala d'espera amb jocs perquè els més petits puguin sentir-se còmodes abans d'entrar a la consulta.

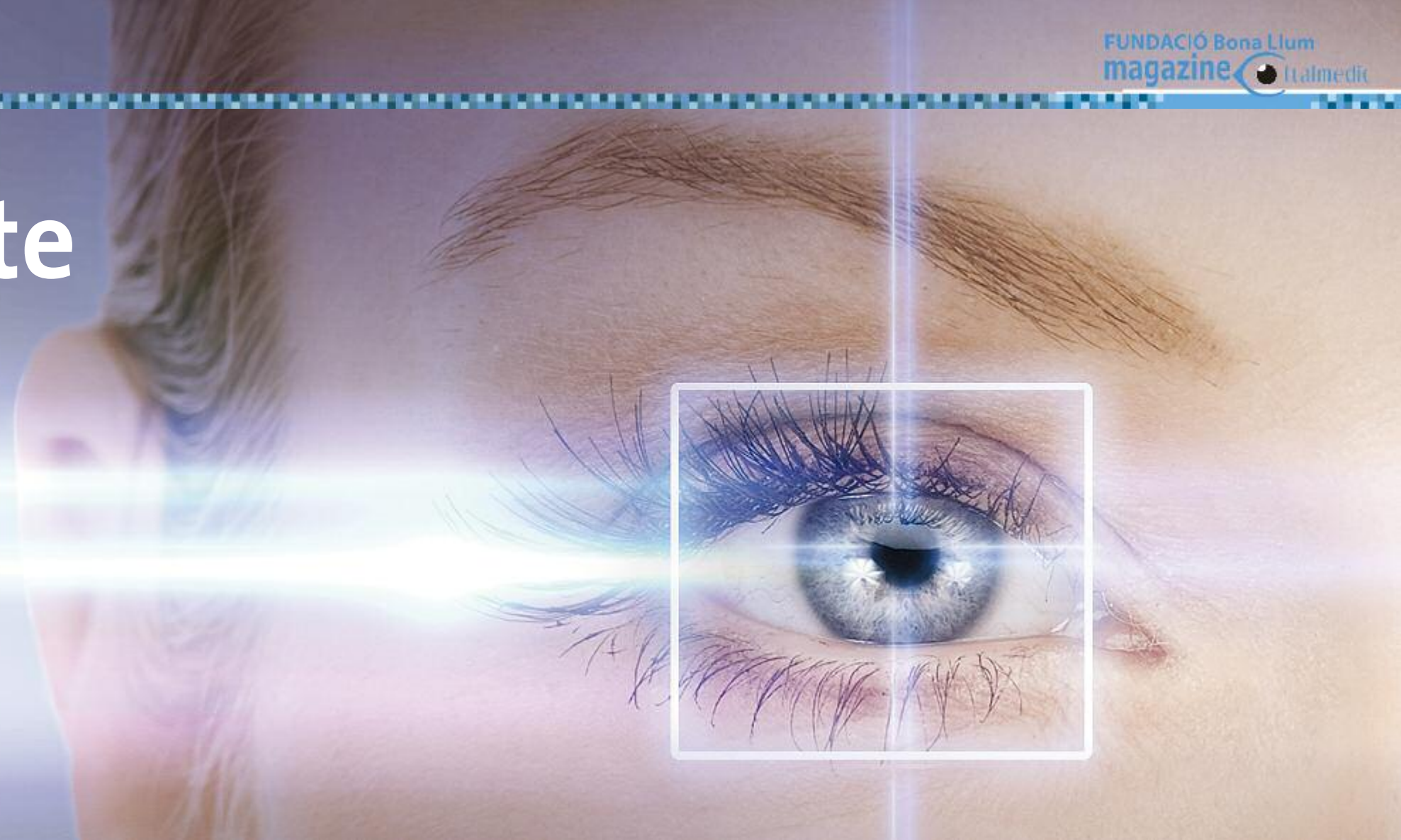
CALENDARI DE REVISIONS

Encara que no s'hagi advertit cap anomalia al comportament dels nostres fills, és aconsellable revisar els seus ulls.

EDAD / AGE/ EDAT	OBJETIVO / OBJECTIVE / OBJECTIU
En el 1º mes de vida 1st month of life En el 1er mes de vida	Descartar problemas oculares severos y malformaciones congénitas. Discard severe ocular problems and congenital malformations Descartar problemes oculars severos y malformacions congènites
A los 6-7 meses At 6-7 months Als 6-7 mesos	Constituye la etapa de diagnóstico del estrabismo It is the diagnosis stage of strabismus Constitueix l'etapa de diagnòstic de l'estrabisme
A los 18 meses At 18 months Als 18 mesos	Se pretende descartar los defectos refractivos (miopía, hipermetropía...) y otras patologías más graves (retinoblastoma...) The intention is to discard the refractive defects (myopia, farsightedness...) and other more serious pathologies (retinoblastoma...) Es pretén descartar els defectes refractius (miopia, hipermetropia...) i altres patologies més greus (retinoblastoma...)
Durante toda la edad pediátrica... During all pediatric stages... Durant tota l'edat pediàtrica...	Acudir a revisión al menos cada 2 años para un adecuado seguimiento y control Do checkups at least every 2 years for proper monitoring and control Acudir a revisió almenys cada 2 anys per un adequat seguiment i control

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: más de la mitad de los españoles utilizan gafas o lentillas, según el Libro Blanco de la Visión. 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.

MÁS DE LA MITAD DE
LOS ESPAÑOLES
UTILIZAN GAFAS O
LENTILLAS

Pero en muchas ocasiones estas pueden constituir una molestia (por incomodidad con el peso, el grosor o el aspecto de las gafas, intolerancia a las lentillas, incompatibilidad con el deporte o trabajo...). Por ello cada vez son más las personas que, ya sea por cuestión estética o simplemente por mejorar su calidad de vida, deciden recurrir a la Cirugía Refractiva. Oftalmedic Salvà (Red Asistencial Juaneda)

EL FEMTOLASIK ES UN
PROCEDIMIENTO
100% LÁSER, SIN
BISTURÍ NI
PINCHAZOS

ofrece la solución más adecuada para cada caso particular, y es que hoy en día es posible corregir cualquier ametropía de manera segura y personalizada. Gracias a la Cirugía Refractiva Premium, es posible acabar con estos defectos refractivos en un solo procedimiento de manera rápida, indolora y adaptada a cada caso particular, 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 sin bisturí ni pinchazos, que consiste en:

- ✓ Los aparatos de diagnóstico toman la información de los ojos de cada paciente y se realiza un estudio ad hoc.
- ✓ Esta información se envía automáticamente al equipo láser que realizará el tratamiento,

adaptando cada paso a las necesidades concretas de cada paciente.

- ✓ Con esta información, un láser de Femtosegundo muy preciso crea un flap en la córnea.
- ✓ Después, se aplica el láser Excímer Allegretto 500 en la capa media de la córnea que ha quedado expuesta, remodelándola.
- ✓ 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 (FemtoPresbyLasik) 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).

VENTAJAS DE LA CIRUGÍA REFRACTIVA PREMIUM

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

- ✓ Mayor rapidez y eficacia del tratamiento
- ✓ Menor sensibilidad a los movimientos del paciente (más seguridad)
- ✓ Mayor comodidad para el paciente
- ✓ Menor deshidratación y efecto térmico sobre la córnea
- ✓ Resultados del tratamiento más exactos y precisos
- ✓ Mayor adaptación a las necesidades de cada paciente

ESTA TÉCNICA
PREMIUM, DISPONIBLE
EN OFTALMEDIC
SALVÀ, ES ÚNICA EN
LAS ISLAS BALEARES

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 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

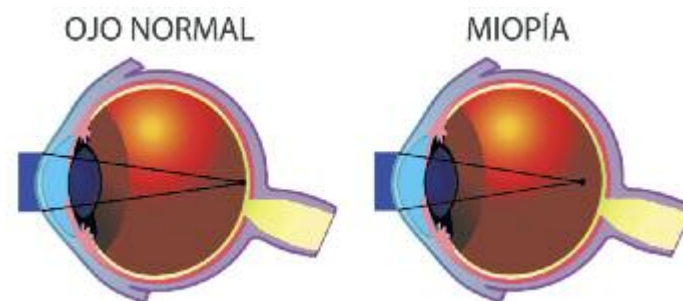
Los defectos refractivos

Miopía

Los casos de miopía se están incrementando de manera exponencial en todo el mundo. Se estima que el 25% de los españoles sufren miopía en la actualidad, pero los expertos vaticinan que en tan solo 20 años, el 50% de la población española puede ser miope.

La miopía es un defecto refractivo (o ametropía) que provoca el desenfoque de los objetos lejanos. Se produce cuando el globo ocular es demasiado alargado, o cuando hay una excesiva curvatura de la córnea. Esto hace que las imágenes se enfoquen por delante de la retina (y no sobre ella), lo cual impide la correcta visión a largas distancias.

Hasta ahora se apuntaba a la genética como principal causa de miopía, pero los expertos ya estudian otros factores que podrían explicar el aumento de su incidencia en los últimos años: **El trabajo de cerca prolongado y el abuso de tecnologías**. La realización de actividades que exigen pasar mucho tiempo



EN 20 AÑOS EL 50% DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA PUEDE SER MIOPE

focalizados en un elemento cercano (como leer, coser, hacer uso de smartphones, ordenadores...) podría influir en la aparición de la miopía. De hecho, una investigación publicada en 'PLOS One' estima que cada hora a la semana que pasamos realizando tareas 'de cerca' podría aumentar un 2% la probabilidad de padecer este problema visual.

Poco tiempo al aire libre

Estudios recientes indican que la exposición al sol durante la etapa de crecimiento ayuda a que el ojo se proteja de la miopía. El motivo no es todavía claro, algunos señalan que la falta de luz solar inhibe la dopamina, la cual frena el crecimiento excesivo del ojo; otros defienden que pasar más tiempo al aire libre reduce el esfuerzo del ojo para enfocar a corta distancia.

Nivel educativo

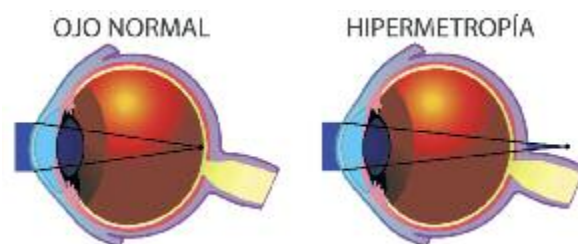
Diversas investigaciones defienden la relación directa entre el nivel de formación y la miopía, concluyendo que la prevalencia de esta patología es mayor entre los que tienen estudios superiores, con respecto a aquellos con educación básica.

Hipermetropía

La hipermetropía es un defecto de refracción que impide la correcta visión "de cerca". Lo que ocurre es que las imágenes se enfocan detrás de la retina, y no sobre esta, provocando una visión borrosa o incómoda de los objetos cercanos (en los casos más graves también afecta a la visión lejana). Suele aparecer en ojos especialmente pequeños o con la córnea muy plana.

LA HIPERMETROPÍA AFECTA AL 20% DE LA POBLACIÓN E IMPIDE LA CORRECTA VISIÓN "DE CERCA"

Esta afección afecta actualmente a casi un 20% de la población en España, y es común que se padezca combinada con astigmatismo o con presbicia, tal y como afirman los expertos de Ofalmedic Salvà.



Consejos de prevención

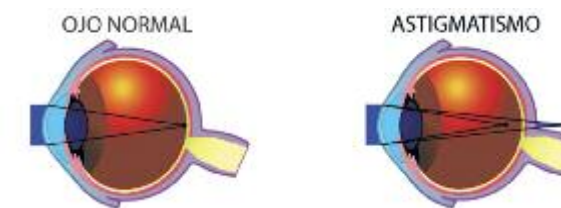
La detección y corrección de los defectos refractivos (ya sea a través de gafas, lentillas o Cirugía Refractiva) es muy importante para la salud ocular. Según la Organización Mundial de la Salud las ametropías no corregidas constituyen la primera causa de discapacidad visual a nivel mundial. Por ello, los expertos de Ofalmedic Salvà aconsejan:

- ✓ Acudir al oftalmólogo ante el menor síntoma de alarma
- ✓ Asistir a revisiones visuales periódicas
- ✓ Si se sufre alguna ametropía, corregirla adecuadamente lo antes posible
- ✓ Controlar y vigilar la salud visual de los más pequeños

Astigmatismo

Más de un cuarto de la población española sufre astigmatismo (el 26%). Este problema visual es el tercero más común en este país, y no siempre se presenta aislado: en muchas ocasiones aparece junto a la miopía o la hipermetropía. En cualquier caso es de vital importancia detectarlo y corregirlo lo antes posible.

El astigmatismo es un defecto de refracción (o ametropía) que provoca la borrosidad de objetos tanto cercanos como lejanos. En condiciones normales, la córnea tiene una curvatura similar en toda su superficie. Cuando existen irregularidades en esta curvatura se produce el astigmatismo, haciendo que los objetos



LAS REVISIONES PERIÓDICAS COMPLETAS SON FUNDAMENTALES PARA SU DETECCIÓN Y CORRECCIÓN

se enfoquen en varios puntos de la retina y, por tanto, que se vean borrosos.

Generalmente su desarrollo se produce por causas genéticas. Aunque también es posible que se presente tras un traumatismo, lesión o enfermedad, o como secuela de una operación ocular.

En general, las personas con astigmatismo sufren visión distorsionada o borrosa, a cualquier distancia. Además, en ocasiones pueden presentarse síntomas como dolor de cabeza, mareos, fatiga visual...

En los casos leves es posible no detectar ninguna señal de astigmatismo. Por ello, los expertos advierten que las revisiones periódicas completas son fundamentales para su detección y corrección.

LOS DEFECTOS REFRACTIVOS (O AMETROPÍAS) SON ALTERACIONES OCULARES QUE IMPIDEN EL CORRECTO ENFOQUE DE LAS IMÁGENES EN LA RETINA.

Vista cansada

La esperanza de vida de la población cada vez es más alta. Vivimos más años, y además hacemos más uso (y abuso) de dispositivos electrónicos con pantallas (móviles, tabletas, ordenadores...), que suponen un sobre-esfuerzo para nuestros ojos.

Estas cuestiones hacen que la presbicia sea el problema visual más común entre los españoles y que su incidencia vaya en aumento. Actualmente se estima que afecta a más del 80% de las personas mayores de 45 años y a casi la totalidad de los mayores de 65. Es decir, prácticamente todos acabaremos desarrollando vista cansada en algún momento.

La presbicia, también conocida como vista cansada, surge como resultado del deterioro normal del cristalino (la lente natural del ojo). A medida que avanza la edad, sobre todo a partir de los 40 o 45 años, esta lente pierde flexibilidad y se vuelve rígida. Además el músculo ciliar (encargado de flexionarla) pierde capacidad de acomodación. Todo esto disminuye la capacidad de enfoque e impide la correcta visión 'de cerca'.

De acuerdo al Dr. Luis Salvà, director médico de Ofalmedic Salvà, no es una enfermedad, ni siquiera un trastorno. Es un

fenómeno asociado a la longevidad: "Los hombres y mujeres de las cavernas no sufrían presbicia, ¿por qué? Porque muy pocos pasaban de los 40 años. El ojo con vista cansada, es un ojo sano".

Esta afección se manifiesta a través de la dificultad para enfocar objetos 'de cerca' (habitualmente a menos de un metro). Por tanto, afecta de forma negativa a tareas que requieran de precisión visual cercana (lectura, costura...).

Si no es corregida y el esfuerzo para intentar enfocar con nitidez es constante, pueden aparecer síntomas como dolor de

cabeza o fatiga y cansancio visual, más intensos al final del día. En caso de aparición de alguno de estos signos, desde Ofalmedic Salvà recomiendan acudir al oftalmólogo para someterse a una exploración completa que confirme el diagnóstico.

El FemtoPresbyLasik es un tratamiento totalmente indoloro y de muy corta duración (unos tres minutos por ojo). En palabras del

Dr. Salvà: "rejuvenece la visión para volver a ver de cerca sin gafas, y permite la personalización del tratamiento en pacientes que además sufren de miopía, hipermetropía o astigmatismo". El proceso se realiza de forma ambulatoria y con anestesia tópica (en gotas). De este modo es posible corregir la vista cansada desde su origen y de forma personalizada, eliminando la dependencia de las gafas o lentes de contacto.

PRÁCTICAMENTE TODOS ACABAREMOS DESARROLLANDO VISTA CANSADA EN ALGÚN MOMENTO

Ojo con los más pequeños...

Hipermetropía

Hay que tener cuidado con la hipermetropía y los infantes, ya que si la graduación no es muy alta puede ser que los niños no manifiesten la falta de agudeza visual. Esto ocurre porque la compensan mediante la acomodación: los músculos ciliares, que rodean el cristalino, se contraen y cambian la forma de este con tal de formar una imagen nítida en la retina. Este esfuerzo constante por compensar el defecto refractivo puede provocar síntomas a los cuales debemos estar atentos, como cansancio o fatiga visual, picor de ojos o dolor de cabeza.

Es muy importante detectar la hipermetropía de forma precoz en los niños y corregirla. Para ello, aunque no se haya detectado ningún síntoma, son imprescindibles las revisiones oftalmológicas completas y periódicas.

Miopía

La miopía progresa generalmente entre los 7 y los 17 años. A estas edades una incorrecta visión puede afectar al rendimiento académico y al desarrollo personal, pero esta patología tiene también otros peligros a largo plazo para los más pequeños.

En algunos casos puede derivar en enfermedades más serias que pueden provocar ceguera, como el glaucoma, las cataratas o el desprendimiento de retina. Aunque estas complicaciones surgen a avanzada edad (a partir de los 50 años), la base se encuentra en la infancia. Por ello es muy importante detectar y corregir esta afección a una edad temprana, de lo contrario las consecuencias pueden ser irreversibles. La corrección en niños será generalmente a través de gafas graduadas.

Astigmatismo

En el caso de los más pequeños de la casa, un astigmatismo sin corregir podría provocar un problema de ojo vago (ambliopía). El astigmatismo leve puede no provocar síntomas, y por tanto solo será detectable por un oftalmólogo. Por ello, en los niños serán todavía más importantes las revisiones oftalmológicas periódicas para el diagnóstico y la adecuada corrección del problema.



Dr. Luis Salvà Ladaria: “Igual que pasa con las personas, cada ojo es un mundo”

Han transcurrido tres décadas desde que el Dr. Luis Salvà Ladaria fundara Oftalmedic Salvà, motivado por su pasión por la oftalmología, y siguiendo una arraigada vocación familiar por la medicina durante tres generaciones que comenzó con su abuelo y que ha continuado con dos de sus hijos.

Desde entonces, el Dr. Salvà ha dedicado sus esfuerzos a construir un equipo que, en la actualidad, está integrado por más de cincuenta colaboradores que ejercen una amplia variedad de subespecialidades oftalmológicas y de optometría, con el objetivo de proporcionar la máxima calidad asistencial a sus pacientes.

En este sentido, la consolidación de un equipo humano experimentado y comprometido con el aprendizaje y la mejora constantes, así como la relevancia que ha adquirido la oftalmología dentro de la medicina en los últimos años gracias a los avances tecnológicos en técnicas diagnósticas y terapéuticas, resultaron decisivos en el nacimiento de la primera clínica oftalmológica en Baleares dedicada al tratamiento integral de la visión, por dimensión y volumen de pacientes, con implantación en Palma, Manacor, Muro, Inca, Lluçmajor y Santa Ponça.

Además de la creciente complejidad instrumental de la especialidad, la oftalmología se ha visto beneficiada por la innovación en el campo de la farmaindustria. En palabras del Dr. Salvà, ambos factores brindan la oportunidad de frenar el proceso natural del envejecimiento ocular, hoy sometido a una mayor exposición visual a consecuencia del uso intensivo de dispositivos electrónicos, y de proporcionar una mayor calidad visual al paciente a lo largo de su vida.



Tanto la administración de gotas para resolver la presbicia como la colocación de chips que transmiten directamente la información recibida por el ojo al córtex occipital del cerebro, son ya el presente de la oftalmología.

Es por ello que, desde sus inicios, Oftalmedic Salvà ha realizado una apuesta decidida por la innovación a fin de estar a la vanguardia tecnológica a nivel diagnóstico, como es el caso de la detección precoz de la degeneración macular, o de tratamiento, mediante dos equipos únicos en Baleares, el láser Femtosegundo Lensar para la cirugía de cataratas sin bisturí, y el Láser Excímer Allegretto 500 para cirugía refractiva con un sistema integrado que personaliza los procedimientos para cada paciente.

Para el Dr. Salvà, la innovación también es aplicable a las técnicas quirúrgicas con la garantía de que están completamente probadas y aseguradas. Un buen ejemplo fue la cirugía de cataratas que realizó sin ingreso hospitalario en 1990.

Oftalmedic Salvà no podría entenderse sin el compromiso social hacia los colectivos más desfavorecidos a través de campañas de atención oftalmológica y optométrica que promueve su Fundación Bona Llum Oftalmedic a nivel local y en países del tercer mundo, bajo la premisa de su sostenibilidad y perdurabilidad.

Pensando en futuro, si bien la práctica de la cirugía refractiva está alcanzando cotas próximas a la excelencia, el Dr. Salvà considera que el reto actual de la oftalmología pasa por prevenir la ceguera, y para ello apuesta por ofrecer un servicio oftalmológico integral y personalizado. Porque igual que pasa con las personas, cada ojo es un mundo.



Blefaroplastia: Rejuvenece tu mirada

LA DRA. SARA TARRÚS, OFTALMÓLOGA DE OFTALMEDIC SALVÀ,
EXPLICA EN QUÉ CONSISTE ESTE TRATAMIENTO QUE ELIMINA LAS BOLSAS DE
LOS OJOS, LA PIEL COLGANTE O LAS OJERAS, DE FORMA RÁPIDA E INDOLORA

Como el resto del cuerpo, los ojos también sufren el paso del tiempo. Cuando alcanzamos cierta edad podemos ver cómo el aspecto de nuestros ojos va cambiando por la aparición de bolsas, piel colgante en los párpados, acumulación de grasa o tejido... que suman años a nuestra mirada. Además de la edad, la base genética y el modo de vida también pueden influir en la aparición de estos inconvenientes, pero a través de la blefaroplastia es posible acabar con ellos.

La Dra. Sara Tarrús es licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad Central de Barcelona y especialista en Oftalmología, concretamente en el área de Oculoplastia o Cirugía Plástica Ocular (con titulación oficial en "Ophtalmic Plastic Reconstructive Surgery" Clinical Fellowship, por la Universidad de Wisconsin). Actualmente presta sus servicios en el equipo de Oculoplastia de Oftalmedic Salvà (Red Asistencial Juaneda).

P.- ¿En qué consiste la blefaroplastia?

R.- Es un procedimiento que consiste en eliminar el exceso de piel o grasa de los párpados inferiores y/o superiores, con el objetivo de deshacerse de las bolsas de debajo de los ojos, las ojeras o los párpados hinchados (por ejemplo) y aportar un beneficio estético y/o funcional al paciente. Podemos hablar de...

- **Blefaroplastia superior:** Consiste en eliminar la piel o el tejido sobrante de los párpados superiores (a causa del envejecimiento es común que esta piel acabe cayendo por encima de las pestañas). Por tanto, permite la reducción de pliegues, piel colgante o abultada, así como la corrección de asimetrías. Además, con este procedimiento es posible elevar el borde del párpado superior y/o la cola de la ceja, e incluso aportar una mayor apertura a los ojos (cirugía de Ptosis palpebral superior).

- **Blefaroplastia inferior:** Consiste en la eliminación de las bolsas y la piel sobrante del párpado inferior. También permite la reducción de ojeras y asimetrías, y el estiramiento de la

piel del párpado inferior (lifting palpebral inferior).

Tanto en un caso como en otro es una intervención ambulatoria y mínimamente invasiva, con resultados casi inmediatos (en general, en 8-10 días se puede apreciar el resultado final) y que se adapta a las diferentes necesidades de cada paciente. El objetivo es lograr resultados naturales y que no parezca que el paciente ha pasado por quirófano.

P.- ¿Qué tipo de pacientes suelen demandar este tratamiento?

R.- Hace unos años esta intervención era mucho más común entre las mujeres que empiezan a alcanzar cierta edad (40-50 años), aunque actualmente también se está popularizando entre los hombres, y es que a todos nos llegan las consecuencias del paso del tiempo.

P.- ¿Qué dura la intervención?

R.- Es un procedimiento, en general, rápido. Aunque la duración dependerá de cada caso particular, pudiendo oscilar entre los 60 minutos y las 2 horas (habitualmente).

P.- ¿Es doloroso el procedimiento?

R.- La intervención no produce dolor, ya que normalmente se realiza con anestesia local y, en muchos casos, se recurre a una sedación por parte de un anestesista para mayor comodidad del paciente. Cabe recalcar que el postoperatorio tampoco es doloroso.

P.- ¿Cuánto dura la recuperación y cuáles son los cuidados que hay que mantener tras la intervención?

R.- La recuperación completa y definitiva se alcanza aproximadamente al cabo de un mes tras la intervención (es variable en función de cada caso), aunque en una semana ya se puede realizar la vida cotidiana. Es común que en los primeros dos o tres días de postoperatorio aparezca en el área intervenida inflamación, ede-

"EL OBJETIVO ES LOGRAR RESULTADOS NATURALES Y QUE NO PAREZCA QUE EL PACIENTE HA PASADO POR QUIRÓFANO"

ma, lagrimeo, fotofobia... Por ello se recomienda un reposo relativo (a ser posible en el domicilio), así como la aplicación de frío en la zona de la operación. En las siguientes semanas es aconsejable mantener una buena higiene

ocular (limpiando los párpados y aplicando colirios o cremas).

P.- Según su experiencia, ¿resultan satisfechos los pacientes tras los tratamientos?

R.- Los pacientes que deciden someterse a una blefaroplastia logran una gran satisfacción tanto a nivel estético como funcional.

P.- En Oftalmedic Salvà también ofrecen la aplicación de toxina botulínica con tal de eliminar las patas de gallo o las arrugas que surgen con el paso del tiempo en las zonas del entrecejo o la frente. ¿Podría explicar en qué consiste este tratamiento y cuál es su tasa de efectividad?

R.- Para la eliminación de las arrugas de la zona de los ojos se puede recurrir a la aplicación de toxina botulínica (bótox). Este tratamiento permite eliminar las arrugas del tercio superior de la cara: patas de gallo, entrecejo y frente, ofreciendo un aspecto rejuvenecido sin cirugía, sin anestesia y sin alteraciones en la vida diaria.

La técnica de aplicación es muy sencilla, rápida y se realiza en la consulta. Consiste en inyectar el bótox mediante una finísima aguja en el músculo donde se encuentra la arruga, el cual actúa inhibiendo la acción muscular que produce dicha arruga. Los resultados se hacen evidentes a los 3-4 días y se mantienen durante 5 o 6 meses, tras los cuales la piel vuelve a su estado original. Transcurrido este periodo podemos repetir el tratamiento.

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

Oftalmedic Salvà refuerza su servicio con la incorporación del prestigioso doctor Antonio Amer Rubí

Oftalmedic Salvà (Red Asistencial Juaneda) amplía su servicio de oftalmología con la incorporación del reputado doctor Antonio Amer Rubí a su cuadro médico. Desde el pasado marzo el especialista pasa consulta en Clínica Salvà (Palma) y, desde este mes de septiembre, también en Laserclinic (Manacor).

El doctor Amer, licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad Autónoma de Barcelona y especializado en Oftalmología, cuenta con más de treinta años de experiencia a sus espaldas, en los que además de fortalecer su competencia en el ámbito de las cataratas y la cirugía refractiva, también ha desarrollado su actividad en el campo de la retina médica.

CATARATAS

Las cataratas surgen a causa de la opacificación de nuestro cristalino (la lente natural del ojo). Al volverse opaco pierde su transparencia, impidiendo una visión nítida.

Este proceso está asociado al envejecimiento natural (suele aparecer a partir de los 50 años). De hecho, se estima que hasta el 50% de los mayores de 65 años tiene cierto grado de catarata, y hasta un 70% de los mayores de 75 años.

Las cataratas se manifiestan con los siguientes síntomas, aunque no siempre son fáciles de detectar para el paciente:

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

VISTA CANSADA

La vista cansada (o presbicia) es un defecto refractivo que también viene provocado por el proceso de envejecimiento de nuestro cuerpo. En este caso, a causa de la edad, el cristalino pierde flexibilidad y se vuelve rígido. Además, el músculo ciliar (encargado de flexionarlo) pierde capacidad de acomodación. Todo esto disminuye la capacidad de enfoque e impide la correcta visión 'de cerca'.

Actualmente más del 80% de la población mayor de 45 años



en España sufre vista cansada, y se puede decir que prácticamente todos acabaremos padeciendo este trastorno.

Si sufre vista cansada, notará...:

- Dificultad para enfocar objetos 'de cerca' (para leer, coser...).
- Si no se corrige y el esfuerzo para enfocar es constante, pueden aparecer dolor de cabeza o fatiga y cansancio visual, más intensos al final del día.

En caso de aparición de alguno de estos signos, el doctor Amer recuerda la importancia de acudir al oftalmólogo para someterse a una exploración completa que confirme el diagnóstico.

SOLUCIÓN DEFINITIVA: DOS INTERVENCIONES EN UNA

Muchas personas padecen cataratas a la vez que sufren vista cansada (o cualquier otro defecto de refracción) y, en muchos casos, deciden corregir ambos problemas en el mismo procedimiento. Es decir, es posible acabar con el defecto refractivo (presbicia, miopía, hipermetropía o astigmatismo) y la catarata en una sola operación, de forma personalizada y definitiva. 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, se puede insertar directamente la lente que la corrija, sin necesidad de pasar por otra intervención.

Oftalmedic Salvà (Red Asistencial Juaneda), constituye la única clínica oftalmológica en las Islas Baleares que ofrece la posibilidad de corregir las cataratas con el láser de Femtosegundo, técnica que elimina la necesidad de bisturí y de puntos de sutura. Este láser escanea las estructuras oculares micrométricamente y fragmenta el cristalino de forma extremadamente precisa y segura. Una vez fragmentado, el cristalino se extrae y es entonces cuando se incorpora en su lugar la lente intraocular más adecuada para cada caso particular.

“La conexión entre los aparatos de diagnóstico y los de tratamiento permite soluciones personalizadas en función de cada caso particular”

EL DR. ANTONIO AMER RUBÍ, DEL EQUIPO DE OFTALMEDIC SALVÀ, EXPLICA CÓMO CORREGIR LOS DEFECTOS REFRACTIVOS DE FORMA SEGURA E INDOLORA

¿Qué son y cuáles son los defectos refractivos?

Son los defectos del ojo que no permiten enfocar la imagen sobre la retina. Estos son la Miopía, la Hipermetropía, el Astigmatismo y la Presbicia. La prevalencia de la miopía entre los 12 y 17 años es de un 25%.

Según la OMS, las ametropías no corregidas constituyen la primera causa de discapacidad visual a nivel mundial... ¿Podría explicar la importancia de la prevención cuando hablamos de ametropías?

El desarrollo de la visión es un proceso que se inicia al nacer y es especialmente importante hasta los 6 años. Este tiempo es crítico, una imagen borrosa sobre el córtex cerebral tendrá consecuencias en el desarrollo. Los defectos de refracción no corregidos afectan tanto al desarrollo intelectual como al rendimiento escolar.

¿Cómo se pueden corregir?

Los defectos refractivos o ametropías se pueden corregir con gafas, con lentes de contacto, o podemos optar por la Cirugía Refractiva.

¿Qué métodos o técnicas existen para corregir las ametropías a través de la Cirugía Refractiva?

Por un lado tenemos las técnicas láser, láser Excímer, que se aplica sobre o en la capa intermedia de la córnea y elimina el defecto refractivo definitivamente de forma segura y precisa. Por otro lado, están las técnicas aditivas, que consisten en la colocación de una lente en el interior de ojo (Lente Intraocular). Este método se destina a aquellos casos en los que el tratamiento láser no se considera apropiado (para personas con córneas finas, pupilas grandes, síndrome del ojo seco...).

¿Qué dura la intervención? ¿Es dolorosa?

Dura unos pocos minutos. Operamos con anestesia tópica, aplicando unas sencillas gotas, y por lo tanto es indolora.

El nuevo Láser Allegretto 500, recientemente im-

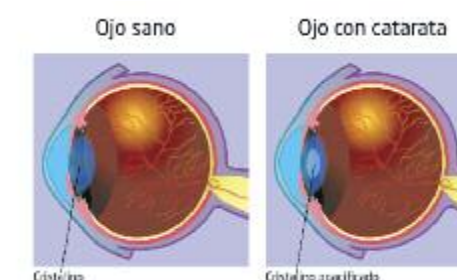


plementado en Oftalmedic Salvà, tiene una serie de ventajas con respecto a los sistemas anteriores... ¿Cuáles son?

Este láser es más rápido, más seguro y más preciso durante el procedimiento. Después de la intervención, aporta a los pacientes una mejor visión nocturna y menor deslumbramiento. Además, la conexión entre los aparatos de diagnóstico y los de tratamiento permite la aplicación de soluciones personalizadas en función de cada caso particular.

¿Qué consejo ofrecería a una persona que se quiera operar para olvidarse de gafas y lentillas?

En primer lugar deberá acudir al oftalmólogo. Después de la realización de un estudio refractivo, de la biomecánica y la arquitectura corneal, y de la exploración clínica, habrá que valorar y personalizar su caso para ofrecerle la mejor solución.



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

En otoño... ¡OJO!

EL OTOÑO AUMENTA LA INCIDENCIA
DE LA ALERGIA A LOS ÁCAROS, QUE
PUEDE DERIVAR EN UNA
CONJUNTIVITIS ALÉRGICA

A los alimentos, al polen, a las mascotas... Existen alergias de muchos tipos y a muchas cosas, pero el otoño constituye la peor temporada para los alérgicos a los ácaros del polvo. Las primeras lluvias tras el verano, la humedad que traen con ellas y las temperaturas suaves propias de esta estación, crean el ambiente perfecto para la proliferación de estos microorganismos.

En el caso particular de las Islas Baleares, el otoño provoca incluso más reacciones alérgicas que la primavera. Esto se debe a que los ácaros del polvo son los principales causantes de alergias en el archipiélago, afectando a más de la mitad de la población. Por tanto, en esta estación se extienden exponencialmente los casos de conjuntivitis de tipo alérgico. Los especialistas de Oftalmedic Salvà (Red Asistencial Juaneda) remarcan la im-

EN LAS ISLAS BALEARES
EL OTOÑO PROVOCA
MÁS CASOS DE ALERGIA
QUE LA PRIMAVERA

UNA ALERGIA PUEDE
CAUSAR CONJUNTIVITIS
ALÉRGICA

EN CASO DE SUFRIR LOS
SÍNTOMAS DE LA
CONJUNTIVITIS
ALÉRGICA SE DEBE
ACUDIR AL
OFTALMÓLOGO

portancia de detectar esta alteración y de aplicar el tratamiento oportuno.

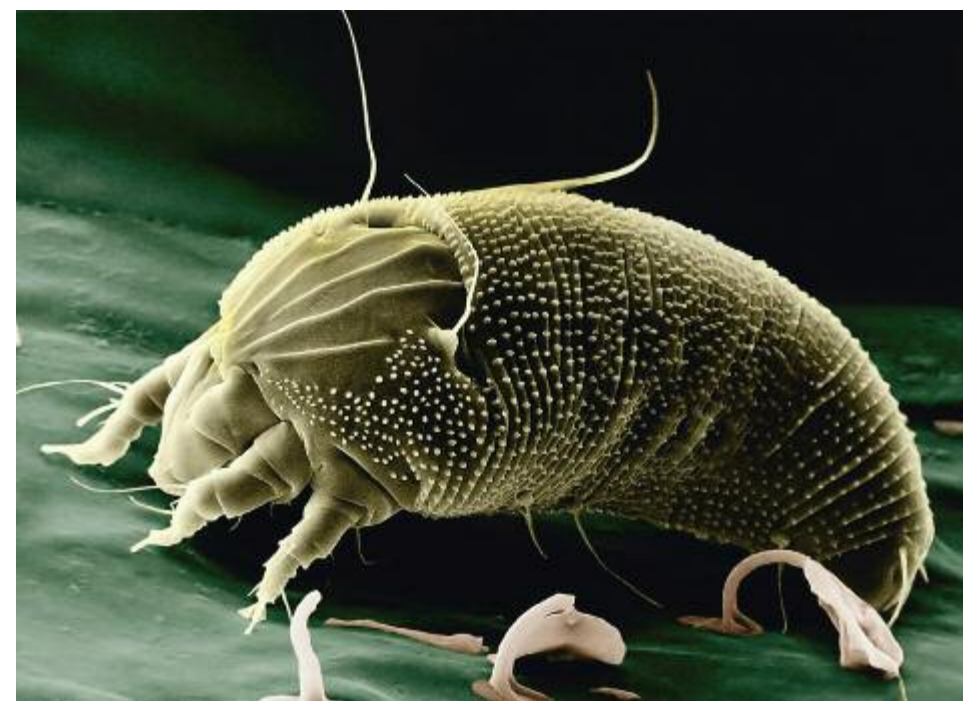
LOS ÁCAROS

Los ácaros son unas arañas microscópicas que viven en el polvo del hogar y se alimentan de los restos de piel y pelo de personas y animales. La mayor parte se encuentran en los colchones y sábanas, y al ser transportados a través del aire, se inhalan. Para sobrevivir, estos microorganismos requieren una temperatura cálida y un nivel de humedad elevado, y por ello se desarrollan mejor en zonas costeras.

EN BALEARES...

Las Islas Baleares, al tratarse de un archipiélago, cuentan con altos niveles de humedad relativa en el ambiente. Esta humedad,

SABÍAS QUE... Los colirios se aplican dentro del ojo en forma de gotas y forman una barrera fisiológica que bloquea los alérgenos y protege la córnea de irritaciones y conjuntivitis.



5 consejos para evitar una conjuntivitis

1. Detectar la alergia
2. Cuidar la higiene de nuestras manos y no frotarse los ojos
3. Hacer buen uso de las gafas de sol
4. Cuidar la hidratación de nuestro cuerpo y beber zumos de cítricos, que estimulan el sistema inmunitario
5. Si los síntomas de la alergia persisten debe consultar a un oftalmólogo, el cual le recomendará un colirio que evite el surgimiento de una conjuntivitis alérgica

sumada a la que causan las lluvias y las suaves temperaturas que trae el otoño a la cuenca mediterránea, favorece la aparición de ácaros. En consecuencia, en esta comunidad autónoma la alergia a los ácaros afecta actualmente a más del 50% de la población.

CONJUNTIVITIS ALÉRGICA

Es posible que a causa de una alergia (de cualquier tipo) se desarrolle una conjuntivitis alérgica. Los alérgenos que se transmiten por vía aérea (como es el caso de los ácaros del polvo) causan con frecuencia este tipo de afección, que suele ir acompañada además por una rinitis (o reacción de la mucosa nasal).

La conjuntivitis alérgica es una inflamación de la conjuntiva (membrana que recubre la parte visible del ojo y la parte interior del párpado) causada por una respuesta excesiva de nuestro cuerpo ante un alérgeno. Sus síntomas más frecuentes son:

- Picor o escozor
- Sensación de arenilla
- Lagrimeo
- Enrojecimiento ocular
- Fotofobia
- Hinchazón del párpado

En caso de sufrir estos síntomas, los expertos de Oftalmedic Salvà advierten de la importancia de acudir al oftalmólogo para que verifique si se trata de un caso de alergia y, en caso afirmativo, que determine el grado de intensidad que requiera el tratamiento.

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

Consejos para **cuidar** nuestra salud visual en el **trabajo**

LAS CATARATAS PREMATURAS, EL OJO SECO O LA DMAE SON LAS AFECCIONES MÁS FRECUENTES CAUSADAS POR NUESTRA RUTINA DIARIA

Pasamos gran parte de nuestro día en el trabajo. El entorno que nos rodea y cómo desempeñamos nuestras labores tienen una gran influencia en nuestra salud visual, y es que a veces estamos tan concentrados que nos olvidamos de cuidar nuestra vista. Pero hay pequeñas acciones que podemos realizar para evitarlo, y que incluso nos ayudarán a desarrollar mejor nuestro trabajo.

Con el fin de que puedas proteger tus ojos en todo momento, y en especial durante el trabajo, los expertos de Oftalmedic Salvà aconsejan...



1. En el caso de trabajar con un ordenador, la luz natural no debe estar enfrente de nosotros sino de forma perpendicular, ya que el contraste entre la ventana y la pantalla nos produce deslumbramiento y fatiga en la visión.
2. El aire acondicionado o la calefacción nos pueden producir ojo seco o irritación, en ese caso lo aconsejable es disponer de colirios con la recomendación de su oftalmólogo en caso de que sea un problema.
3. Cada 20 minutos frente a una pantalla digital es aconsejable apartar la vista unos 20 segundos (la regla 20/20) y pestañear, ya que durante el tiempo que estamos expuestos a las pantallas nuestra frecuencia de pestañeo se reduce hasta la mitad. De este modo, mejorará la hidratación ocular y a la vez despejarás un poco la mente, aumentando tu productividad.

4. Si tienes la oportunidad de salir al exterior en tu tiempo de descanso es lo más aconsejable para que tu ojo produzca lágrima naturalmente.
5. Si trabajas al aire libre debes llevar gafas de sol, ya que la excesiva exposición a los rayos ultravioleta pueden provocar desde DMAE hasta cataratas a una edad temprana.
6. Evita frotarte los ojos, y más con las manos sucias, ya que podríamos introducir bacterias que pueden afectar de diferentes maneras a nuestros ojos.

Ante cualquier molestia o complicación será aconsejable acudir a un especialista, y es que como a menudo recordamos desde Oftalmedic Salvà: la prevención es siempre la mejor opción.

El efecto del **tabaco**

en los ojos

En España, cerca del 30% de la población adulta consume esta sustancia dañina para nuestro organismo que puede provocar daños irreversibles en nuestra salud visual.

El tabaco es perjudicial en todos los sentidos. En nuestro país provoca unas 60.000 muertes al año, ya que es un factor de riesgo para numerosas enfermedades entre las que se encuentran las afecciones visuales.

El simple humo del cigarrillo puede generar problemas como ojo seco, pequeñas úlceras o conjuntivitis, ya que contiene infinidad de sustancias noci-

vas que provocan estos daños en nuestros ojos a corto plazo (por supuesto, los fumadores pasivos tienen los mismos riesgos).

A largo plazo su consumo puede provocar pérdida de visión, con el desarrollo de afecciones como la degeneración macular asociada a la edad (DMAE) o las cataratas.

¿CÓMO AFECTA EL TABACO A LA APARICIÓN DE DMAE Y CATARATAS?

El consumo de tabaco provoca el estrechamiento de los vasos sanguíneos, la disminución del riego y la carencia

de oxígeno en la sangre. Esto tiene un efecto devastador en la retina, multiplicando por cinco el riesgo de contraer DMAE.

Las cataratas se producen cuando el cristalino se vuelve opaco poco a poco y está directamente asociado a la edad, sin embargo el tabaquismo aumenta un 40% las probabilidades de sufrir cataratas prematuras.

En cualquier caso, este mal hábito es un factor de riesgo en multitud de afecciones y está en nuestra mano llevar una vida saludable para su mejor prevención y la de todos los que nos rodean.

Clínica Salvà acoge el Congreso Vista Mallorca Facorefractiva y reúne a más de 60 expertos del sector a nivel nacional

Casi 70 especialistas del sector de la oftalmología se concentraron el pasado mes de junio en Palma de Mallorca con motivo del Congreso Vista Mallorca Facorefractiva. En el evento abordaron, de la mano de algunos de los más prestigiosos expertos a nivel nacional, las últimas novedades en el ámbito de la oftalmología, en concreto del Segmento Anterior del Ojo.

En el Congreso, acogido en Clínica Salvà, se debatieron diversas perspectivas las más novedosas y eficaces técnicas de corrección de los defectos refractivos (cada vez más presentes entre la población) así como los caminos que se abren cada día hacia el futuro de la oftalmología.

De este modo, se contempló el tratamiento integral de la visión, desde el punto de vista del doctor, el optometrista y el equipo de enfermería, contando con la presencia de profesionales de todos estos ámbitos.

El gerente del Hospital Universitario Son Espases, Josep M. Pomar, fue el encargado de inaugurar el evento. Por su parte, el Dr. Luis Salvà, director médico de Oftalmedic Salvà (Red Asistencial Juaneda), dio la bienvenida a los participantes y coordinó el módulo de la tarde sobre "Lentes Fáquicas", en el cual se debatió el uso de este tipo de lentes intraoculares en la corrección de ametropías (miopía, hipermetropía, astigmatismo y vista cansada).

También participó en la Jornada parte del equipo de Oftalmedic Salvà, en concreto expusieron sus conocimientos el Dr. Scott Anderson, la Dra. Catalina Arboleda, el Dr. Diego Ri-



El Dr. Carlos Gutiérrez Amorós, presidente Grupo Vista Oftalmólogos, El Dr. Luis Salvà, director de Oftalmedic Salvà y Josep Pomar, gerente del Hospital Universitario Son Espases

chards, las optometristas Xisca Arrom y Alba Bermejo y la Diplomada en Enfermería Tuané Rodríguez.

El acto, único en las Islas Baleares, se centró en abordar y analizar las Novedades y Actualizaciones en el ámbito del Segmento Anterior del Ojo, a través de las ponencias de algunos de los más reconocidos especialistas a nivel nacional y de una forma dinámica, práctica y multidisciplinar.

El Congreso Vista Mallorca Facorefractiva se enmarca en el compromiso de Oftalmedic Salvà por la formación y actualización constantes, lo cual permite al grupo situarse a la vanguardia con las más novedosas y comprobadas técnicas y procedimientos en el campo de la oftalmología, que se encuentra en constante evolución.



El Sr. Josep M. Pomar, gerente de Son Espases, inaugura la jornada técnica del sábado.



Especialistas del sector de la oftalmología en el salón de actos de Clínica Salvà.

El Dr. Luis Salvà, parte del profesorado del curso ARI-UMH

EL DIRECTOR MÉDICO DE OFTALMEDIC SALVÀ COMPARTE SUS CONOCIMIENTOS EN EL CURSO ORGANIZADO POR LA UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ DE ALICANTE

El Curso titulado "Metodología Clínica y Práctica en Cirugía Refractiva de Cataratas y Córnea", se celebró el pasado mes de abril y reunió en Alicante a los más reconocidos especialistas del sector a nivel nacional.

En los últimos 25 años los campos de la cirugía refractiva, de catarata y de córnea han evolucionado de forma extraordinaria, tanto a nivel diagnóstico como terapéutico, acercándose cada vez más a la

EN LOS ÚLTIMOS 25 AÑOS
LOS CAMPOS DE LA CIRUGÍA
REFRACTIVA, DE CATARATA Y
DE CÓRNEA HAN
EVOLUCIONADO DE FORMA
EXTRAORDINARIA

adaptación de los procedimientos en función de las necesidades de cada paciente.

La formación, organizada por la Universidad Miguel Hernández (UMH) de Elche, abordó estas novedades que ya están en marcha en el área de la oftalmología así como las que están por llegar. Contó también con una parte práctica, en la cual los asistentes pudieron contemplar la resolución de casos en directo con las técnicas más innovadoras.

El Dr. Luis Salvà, director médico de Oftalmedic Salvà (Red Asistencial Juaneda), expuso en el curso las nuevas técnicas biométricas, que permiten tomar los

datos de los ojos de cada paciente de forma individualizada y con una precisión sin precedentes, aportando además una conexión con el resto de equipos que fomenta la personalización de cada tratamiento. El especialista explicó además el funcionamiento y las ventajas de la plataforma de láser de femtosegundo Lenstar, que también abre la puerta a muchas posibilidades de personalización.

EL DR. LUIS SALVÀ EXPUSO
EN EL CURSO LAS NUEVAS
TÉCNICAS BIOMÉTRICAS Y
LAS VENTAJAS DE LA
PLATAFORMA DE LÁSER DE
FEMTOSEGUNDO LENSAR



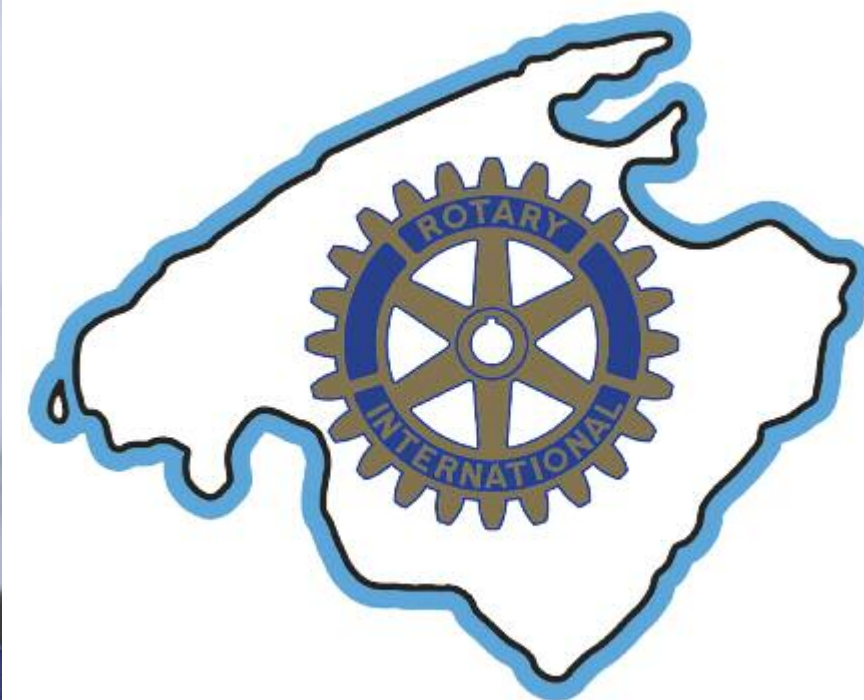
El Dr Salvà expone las novedades del sector en el Curso ARI-UHM en Alicante.

El dr. Luis Salvà expone sus conocimientos en el congreso anual **FacoElche 2017**, celebrado el pasado mes de febrero

¿QUÉ ES FACOELCHE?

FacoElche es una reunión científica dedicada a la Cirugía Facorefractiva que se celebra todos los años en la ciudad de Elche (España) desde su primera edición en 1999 y a la que acuden más de 800 oftalmólogos y profesionales a nivel nacional e internacional.

FacoElche se consagra a la cirugía del segmento anterior del ojo en general, pero tiene una dedicación especial a los procedimientos quirúrgicos sobre el cristalino, tanto como cirugía de cataratas como a intervenciones de cirugía refractiva intraocular.



El Dr. Luis Salvà presenta ante el **Rotary Club de Mallorca** los métodos más seguros de corrección de la Vista Cansada

¿QUÉ ES LA VISTA CANSADA?

También llamada presbicia, no es una patología, sino una condición fisiológica de pérdida visual que ocurre normalmente con la edad (usualmente se inicia a los 40 años). El cristalino (la lente del ojo) y el músculo ciliar pierden elasticidad, lo que conlleva una incapacidad para enfocar objetos cercanos.

¿CÓMO SE PUEDE CORREGIR?

Existen múltiples opciones mas allá del uso de gafas para la corrección de la vista cansada. Algunas de ellas son:

- Uso de gafas o lentes de contacto
- Las gotas oftálmicas que rehabilitan el músculo ciliar, actualmente en estudio, pueden ser una alternativa prometedora (Método Benozzi)
- Otra opción, en este caso permanente, es la Cirugía Refractiva (a través de PresbyLasik o de una Lente Intraocular). En los pacientes adecuados los resultados quirúrgicos son precisos, predecibles y con muy buena calidad de visión.

Actualización de los conocimientos sobre optometría

El mes de mayo el equipo de optometría y enfermería de Oftalmedic Salvà actualizó sus conocimientos abordando los nuevos avances en el sector y repasando los ya existentes, con tal de ofrecer una mejora constante en el servicio prestado por la clínica oftalmológica. La docencia de este pequeño curso interno corrió a cargo de la optometrista de Oftalmedic Salvà Xisca Arrom.



FUNDACIÓ Bona Llum ofthalmedic

GRACIAS A TODOS NUESTROS COLABORADORES

“Desde Fundació Bona Llum Ofthalmedic 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”



“A todos, muchas gracias”

Ofthalmedic Salvà contra la ceguera silenciosa

CASI 60 PERSONAS REVISARON GRATUITAMENTE SU PRESIÓN INTRAOCULAR EN LA JORNADA DE PREVENCIÓN CONTRA EL GLAUCOMA CELEBRADA EN LA CLÍNICA SALVÀ

Cerca de 60 personas acudieron el pasado 13 de marzo a la Jornada de Prevención organizada por Ofthalmedic Salvà (Red Asistencial Juaneda) con motivo de la Semana Mundial del Glaucoma. Durante la mañana, los expertos del centro revisaron la presión intraocular de todas ellas de manera gratuita, con tal de impedir el paso a esta Ceguera Silenciosa. El glaucoma constituye la primera causa de ceguera irreversible en todo el mundo. Sólo en España, esta enfermedad que nos roba la vista sin avisar afecta a más de un millón de personas, y la mitad de ellas no lo saben.

Para poder detectar y tratar a tiempo el glaucoma son necesarias las pruebas oftalmológicas preventivas, y es que en muchas ocasiones la persona que lo padece no se percata hasta que los daños provocados son irreversibles. Por ello la mejor opción contra el glaucoma es el diagnóstico temprano, y es que solo un tratamiento adecuado permite frenar la pérdida irremediable de visión.

**A PARTIR DE LOS 45 AÑOS
ES RECOMENDABLE
ACUDIR A REVISIONES
OFTALMOLÓGICAS UNA
VEZ AL AÑO**

Los profesionales de Ofthalmedic Salvà quisieron dar a conocer en su Jornada la importancia de la prevención en esta en-



**ESTA ENFERMEDAD QUE NOS
ROBA LA VISTA SIN AVISAR
AFECTA A MÁS DE UN MILLÓN
DE PERSONAS, Y LA MITAD DE
ELLAS NO LO SABEN**

fermedad y recuerdan: a partir de los 45 años es recomendable acudir a revisiones oftalmológicas una vez al año.

¿QUÉ ES EL GLAUCOMA?

El glaucoma es una patología neurodegenerativa que daña el nervio óptico de manera progresiva. Provoca una alteración del campo visual, y suele ir asociado a un aumento de la presión intraocular.

Esta afección puede conducir a la ceguera, y por ello es de vital importancia diagnosticarla y tratarla a tiempo (la pérdida de visión podría evitarse en más del 95% de los casos con un tratamiento temprano). Aunque suele aparecer a partir de los 45 años, puede surgir en cualquier momento de la vida e incluso ser congénita.



Repartiendo nuevas miradas...

Destino: Trujillo, Perú

Las voluntarias de la Fundación Bona Llum Oftalmedic Maria Antonia Salvà, Margarita Ribas y Lorena Mateos se han desplazado hasta Trujillo, Perú, con el objetivo de repartir salud visual entre los habitantes del distrito La Libertad. Allí se encuentra un vertedero sanitario, llamado El Milagro, en el que malviven más de 30.000 personas trabajando en condiciones de extrema pobreza.

Justo en el vertedero hay un colegio, el Colegio Toni Real Vicens, y un poco más lejos se encuentra el Colegio La Canterra. En ellos, más de 600 niños de entre cinco y dieciséis años se forman para lograr un futuro mejor. En colaboración con Voluntaris de Mallorca y Caritas de Trujillo, Bona Llum trabaja para mejorar la vida y la salud visual de estos alumnos y de sus familias, ofreciéndoles atención oftalmológica y optométrica.

“UNA SENSACIÓN INIMAGINABLE Y TOTALMENTE PRECIOSA”



“AYUDANDO A LOS DEMÁS SE CONTRIBUYE A CREAR UN MUNDO MEJOR, CON MUCHO AMOR EN EL CORAZÓN Y UNA GRAN SATISFACCIÓN DE PODER AYUDAR A AQUELLOS QUE MÁS LO NECESITAN”

En esta ocasión, las voluntarias de la Fundación han sido las encargadas de continuar el proyecto de cooperación iniciado el año 2014 por la Fundación Bona Llum Oftalmedic, a través del seguimiento de las personas que ya se han ido revisando durante este tiempo; así como del diagnóstico de las que no. De este modo, se ha podido atender la salud visual tanto de los alumnos de los colegios mencionados como de sus familiares, profesores, personal de las escuelas...

“De parte de Fundació Bona Llum Oftalmedic, muchísimas gracias a las voluntarias que se han desplazado hasta esta zona de Perú y también al equipo que se encuentra allí de manera permanente: las hermanas Catalina, Conchi y Margarita. Gracias a vosotras la vida de muchas personas es un poco más fácil”.





Endesa y Fundació Bona Llum Oftalmedic renuevan su acuerdo de colaboración y continúan repartiendo “Miradas”

La presidenta de la Fundación Bona Llum Oftalmedic, Elena Palomeque, y el director general de Endesa en las Islas Baleares, Ernesto Bonnín, presentaron el pasado mes de mayo el acuerdo de colaboración entre la Fundación Bona Llum Oftalmedic y Endesa.

A través de este convenio, Bona Llum Oftalmedic se compromete a realizar revisiones oculares periódicas a los usuarios de diferentes colectivos con riesgo de exclusión social, como son, entre otros, Caritas, Cruz Roja Baleares, Zaqueo, Es Caputxins, el proyecto socioeducativo Naüm, el Centro Fundación Rafa Nadal, Projecte Home Balears o Fundación Natzaret, así como atender las posibles enfermedades oculares y a facilitar, en caso que sea preciso, las gafas graduadas que los facultativos pudieran prescribir.

Se ha de 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. Así, 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 así atención oftalmológica y optométrica.

Entre los fines estatutarios de Bona Llum figura el de hacer llegar asistencia sanitaria a pacientes con enfermedades visuales carentes de recursos propios a través de la realización de proyectos y campañas de prevención de enfermedades oculares, formación de profesionales en países en vías de desarrollo y todo ello con el objetivo de promover la solidaridad hacia las personas y los colectivos más necesitados, con el compromiso de elevar la calidad de vida de las personas con una apuesta decidida por la educación y la sensibilización



Ernesto Bonnín, director general de Endesa en Baleares, y Elena Palomeque, presidenta de la Fundación (en el centro), junto a tres voluntarias y el vicepresidente de Bona Llum, Bartolomé Camps, y la DIRCOM de Endesa, M^a Magdalena Frau.

social y con acciones sostenibles y permanentes, no excluyendo a las personas por razón de sexo, raza, creencias religiosas o diferencias culturales, y con un máximo respeto por los derechos humanos.

Por otra parte, Endesa con esta colaboración refuerza su compromiso con obras y proyectos de gran impacto social, cultural y de preservación del medio ambiente, con entidades comprometidas con las Islas Baleares.

Esta iniciativa se enmarca en la política de acción social de Endesa, que a través de sus centros corporativos, fundaciones, organizaciones territoriales y empresas participantes, desarrolla proyectos sociales en seis ejes de actuación, entre ellos, el de desarrollo social y calidad de vida como en este caso. Además, el grupo trabaja en proyectos sociales en otras cinco categorías: acceso a la energía; educación y formación; medio ambiente y diversidad; voluntariado y acciones puntuales de ayuda humanitaria.



Ernesto Bonnín y Elena Palomeque firman el acuerdo de colaboración entre Endesa y la Fundación Bona Llum Oftalmedic.

Teresa Salvà Palomeque continúa la tradición familiar y se inicia en el campo de la oftalmología

Teresa Salvà, hija menor del Dr. Luis Salvà y la Sra. Elena Palomeque y graduada en Medicina y Cirugía el pasado año, ya ha comenzado a formarse en la especialidad de oftalmología en el más prestigioso Centro de España: el Hospital Ramón y Cajal de Madrid, tras alcanzar una puntuación en el Examen MIR de 281 puntos que le permitió escoger tanto hospital, como especialidad.

¡Enhorabuena Teresa, y mucha suerte en tu futuro en el mundo de la oftalmología!



MÁS DATOS...

Teresa Salvà se graduó en Medicina el pasado año 2016 por la Universidad de Barcelona (UB). El MIR lo preparó en Oviedo, Asturias, y desde el mes de mayo se está especializando en Oftalmología en el prestigioso Hospital Ramón y Cajal de Madrid.



Asisa
cuida mi salud
¡deja que cuide la tuya!

Es el compromiso de Asisa, una compañía con una larga trayectoria en la sanidad privada; estar al lado de sus asegurados en todo momento, cuidando su salud con todos los medios y la mejor atención. Es la responsabilidad de un líder en seguros de salud.

asisa 
Somos médicos
901 10 10 10 | www.asisa.es

 | Asisa en Baleares • Pere Dezcallar i Net, 10 - 07003 PALMA DE MALLORCA - Tel.: 971 71 46 84 |

ACABA AMB LES CATARACTES
MIRA LA VIDA AMB UNS ALTRES ULLS

SERVEI D'OFTALMOLOGIA

Tecnologia làser
única a Balears
Sense bisturí

Sense esperes
Finançament a la
teva mida

EL TEU CENTRE MÈDIC A MANACOR

CLINICA DEL DOLOR
Dr. Marcello Meli

CIRURGIA
Dr. Carlos Ruiz Lozano

CIRURGIA
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. Ignació De Miguel Herrero

DERMATOLOGIA:
Dr. Joan Garcias Ladaría
Dr. Antoni Nadal Nadal

ENDOCRINOLOGIA:
Dr. Pedro Flaquer Riutort

FISIOTERÀPIA - REHABILITACIÓ
Neus Bonet Estrany
Mària Mesquida Gomila

MEDICINA INTERNA
Dr. Jordi de Otero Blasco

MEDICINA GENERAL, URGÈNCIES MÈDIQUES,
URGÈNCIES LABORALS
Dra. Eusebia Rosa Bayer Úbeda
Dr. Antoni Esteve Esteve
Dilluns - divendres de 9 a 20 h.

OFTALMOLOGIA
Dr. Luís Salvà Ladaría
Dr. Diego Richards
Dr. Manuel de Timoteo Barranco
Dr. Jorge García García
Dra. Bozena Mankowska
Dr. Scott García Pacheco
Dr. Antonio Amer Rubí

OTORRINOLARINGOLOGIA
Dr. Javier García Rodríguez

PEDIATRIA
Dra. Dolors Juan Jaume

PODOLOGIA
Podoactiva

PREPARACIÓ AL PART
Anabel Mesas Laserna

PSICOLOGIA
Antonia Mir Cirer
Lidia Sánchez Prieto

RADIOLOGIA
Dr. José Ramón García Abril (Radiòleg)
Antonio Ramis Lluch (Tècnic-infermer)
Dr. José María Susacasa Candreva

RECONeixEMENTS MÈDICS
(Renovació permís de conduir)
Dra. Eusebia Rosa Bayer Úbeda
Dr. Antoni Esteve Esteve
Dilluns - divendres de 9 a 18 h.

UROLOGIA
Dr. Antoni Vicens Vicens
Dr. Francisco Tellols Chulvi

DEMANA UNA
CITA AL
971 844 844

Móviles, tablets y luces led

¿QUÉ ES LA LUZ AZUL?

La Luz visible es lo que el ojo humano es capaz de percibir, y está compuesta por rayos de diferentes colores. La Luz azul tiene una longitud de onda más corta y tiene más energía que la de los infrarrojos.

La Luz azul proviene del sol, pero también de fuentes de luz artificial como pantallas de ordenador, tablets, smart-phones, luces led...

La Luz azul es beneficiosa para nuestros ojos si la recibimos con moderación, porque nos ayuda a mantenernos despiertos y a mejorar la lucidez, pero una sobreexposición a La Luz azul puede ser dañina para los ojos.

PROBLEMAS DERIVADOS DE LA LUZ AZUL

- DMAE. Es una patología degenerativa de la zona central de la retina, las células de la zona central de la retina se van degenerando progresivamente, y no poseen capacidad de regeneración. Pasar mucho tiempo delante de las pantallas acelera la desaparición de esas células.
- Fatiga visual. Aparece cuando los ojos tienen que ver en condiciones de mucha o poca luz.
- Síndrome de Visual Informático (SVI). Patología de reciente aparición, se manifiesta con ojos rojos, secos, dolores de cabeza...
- Alteración de ritmos circadianos. La luz de los dispositivos

electrónicos puede interrumpir el ciclo del sueño, produciendo dificultad para dormir.

PROTECCIÓN

Una manera de proteger los ojos es la utilización de lentes bloqueantes de Luz azul. Hoy en día todos los fabricantes de lentes tienen productos específicos que cumplen esta función, bien por reflexión, o bien por absorción.

- Protección de la retina, al bloquear La Luz ultravioleta previenen la aparición precoz de la DMAE.
- Evita el deslumbramiento de las pantallas y por lo tanto se mejora el contraste y la nitidez, lo que reduce la fatiga visual.
- Ayuda a combatir el insomnio.

CONSEJOS

- Las pantallas resecan los ojos, por lo que no nos tenemos que olvidar de parpadear frecuentemente.
- Regla 20/20/20. Cada 20 minutos descansamos 20 segundos mirando a 20 metros de distancia.
- Sujeta el móvil un poco más lejos de los ojos cuando lo estás mirando.
- Ergonomía, sitúa la pantalla del ordenador un poco más abajo que los ojos.

Para más información
Optica Alfonso "TU ÓPTICA AMIGA"
C/Llotgeta n 5
Tel. 971 292 330



El equipo de Óptica Alfonso: Miguel Lladó, Margarita Sureda y Luis Alfonso Escudero.

¿Es hora de escuchar a tu corazón?

JUANEDA INCORPORA CAMISETAS CON LA MÁS ALTA TECNOLOGÍA PARA LA DETECCIÓN DE ARRITMIAS CARDIACAS

La necesidad clínica de monitorización de los pacientes ambulatorios ha llevado a avances tecnológicos que ahora nos permiten realizar un seguimiento a distancia de los ritmos cardíacos a través de dispositivos. Grupo Juaneda apuesta por la incorporación de la tecnología más avanzada y ha dotado al Servicio de Cardiología de Clínica Juaneda y Hospital Juaneda Muro de camisetas Holter de larga duración para realizar diagnósticos más personalizados y de alta precisión en los pacientes afectados de una gran diversidad de enfermedades cardiovasculares.



El Holter de 24 horas es un dispositivo electrónico de pequeño tamaño que registra y almacena el electrocardiograma del paciente durante un determinado tiempo para evaluar síntomas y posibles alteraciones cardíacas. Para el Dr. Joan Alguersuari, Jefe del Servicio de Cardiología de Red Asistencial Juaneda: “En algunos casos, 24

horas no es suficiente para el diagnóstico, por lo que se necesita una herramienta que permita un registro de mayor duración. Por este motivo hemos incorporado camisetas Holter de Larga Duración”.

Estas camisetas permiten una monitorización y almacenamiento completo de los datos hasta 30 días, ofreciendo datos más reales del paciente. Se suele utilizar en pacientes con sospecha de diversos tipos de arritmia cardíacas, e inclusive para detectar alteraciones en el electrocardiograma provocados por falta de riego sanguíneo del músculo



El Dr. Eric Canales, cardiólogo de Clínica Juaneda y Hospital Juaneda Muro y el Dr. Joan Alguersuari, Jefe del Servicio de Cardiología de Red Asistencial Juaneda.

cardíaco. El Dr. Eric Canales, cardiólogo de Clínica Juaneda y Hospital Juaneda Muro, añade: “Mediante la información obtenida por el uso de estos dispositivos podremos ayudar más a nuestros pacientes, disminuyendo tanto la incidencia de complicaciones derivadas por la aparición de diversas arritmias cardíacas como de la afectación de la calidad de vida provocada por las mismas”.

Este tipo de tecnología permite disponer de un método eficaz para el tratamiento de pacientes que experimentan episodios intermitentes de pérdida de la conciencia, palpitaciones, dolor torácico e incluso ictus de causa no explicada. En este ti-

po de pacientes, explica el Dr. Canales, podemos sospechar la existencia de arritmias que no hayan sido detectadas, por lo que sólo es posible diagnosticarlas de forma adecuada si vigilamos el ritmo cardíaco durante un período de tiempo prolongado.

El dispositivo transmite información sobre los valores cardiovasculares del paciente a través de una camiseta que contiene electrodos encargados de registrar la actividad cardíaca. En palabras del Dr. Alguersuari: “Permite registrar valores que con otros sistemas sería imposible. De esta manera, podemos ofrecerle un tratamiento adecuado teniendo en cuenta los valores registrados”.

VENTAJAS

Una de las principales ventajas de este sistema, además de la posibilidad de medir el ritmo cardíaco durante un período de tiempo prolongado, es que se trata de un método no invasivo, dinámico y muy fácil de usar por el paciente.

Además aporta mayor comodidad y adherencia del paciente, sin cables y con la posibilidad de que se lo pueda poner y quitar. Este tipo de Holter sólo necesita la colocación de la camiseta, disponible en diferentes tallas. Este dispositivo, afirma el Dr. Canales: “nos permitirá estudiar mejor a nuestros pacientes con la finalidad de poder brindarles diagnósticos más precisos y

tempranos evitando riesgos innecesarios”.

Con esta nueva tecnología también se puede estudiar de una forma detallada y pormenorizada, la respuesta fisiológica del ritmo cardíaco de los deportistas, que habitualmente practican ejercicio físico de alta intensidad y/o de competición y se puede valorar si son aptos para poder participar de una forma segura en sus deportes favoritos, evitando riesgos graves prevenibles para su salud cardiovascular, ya que accediendo al conocimiento con información veraz, adecuada y oportuna, nos ayudara a la toma de mejores decisiones y a vivir de acuerdo a nuestras preferencias y deseos individuales.

Corrección de cataratas,
miopía, presbicia, etc.

INTERVENCIÓN LÁSER SIN BISTURÍ

Paso 1: pruebas diagnósticas

Paso 2: transmisión automática de datos

Paso 3: reconocimiento del paciente

Paso 4: microcirugía láser personalizada

Tecnología única en Baleares.
Seguridad y eficacia.

Quirófano inteligente

CLÍNICA SALVÀ
Red Asistencial Juaneda
Camí de Son Rapinya nº 1 (Palma)
Telf. 971 730 055

www.oftalmedic.com

LASERCLINIC
Red Asistencial Juaneda
Rambla Rei Jaume I nº 6 (Manacor)
Telf. 971 730 055

www.laserclinic.es

 FTALMEDIC
SALVÀ

Protección de los oídos en verano y vacaciones

En verano, las jornadas de playa o piscina provocan la aparición de la “otitis estival” por infecciones bacterianas asociadas a la calidad del agua, al tiempo de exposición en ella o a la existencia previa de lesiones como una perforación de tímpano. Algunos de los síntomas de esta otitis suelen ser picores y enrojecimiento, dolor de oídos, sensación de taponamiento e incluso cierta pérdida de audición.

Para evitar estas molestias, en Audiocentro Novolent dispones de una completa gama de tapones a medida diseñados para disfrutar con salud de tu tiempo de ocio. Pueden ser utilizados por adultos o niños. Nuestros tapones para el baño están realizados en materiales hipoalergénicos para evitar cualquier riesgo de reacción y en una gran variedad de colores. Son confortables y discretos, y proporcionan una protección total pues se adaptan totalmente al conducto auditivo de cada usuario. Si lo que queremos es obtener una máxima protección de los oídos, podemos combinar los tapones personalizados con una banda o diadema de neopreno que evitará por completo la entrada de agua en los conductos auditivos.

Desde Audiocentro Novolent, como especialistas en salud auditiva, proponemos algunas y sencillas precauciones para mantener a raya las infecciones y que no os estropeen el verano:

- Secad bien los oídos después del baño.
- Mantened una buena higiene. Los expertos recomiendan los difusores de agua marina y por supuesto... ¡no introducir nunca bastoncillos u otros objetos!

También en verano debemos potenciar la higiene de nuestros oídos. Y es que la cera acumulada puede absorber el agua durante el baño, hinchándose y provocando un tapón. Además, la gran mayoría de la población no utiliza métodos adecuados para la limpieza de sus oídos y confiesa que sigue

utilizando bastoncillos, un sistema que puede perjudicar nuestra salud auditiva, ya que lo único que hace es empujar la cera hacia el interior provocando infecciones o incluso perforaciones si se llega a tener contactos con la membrana timpánica.

- Tened especial cuidado durante el baño, acudiendo a piscinas y playas cuyas aguas no estén contaminadas. (Evitad las pozas “naturales” de agua turbia).
- Es mejor zambullirse despacio para evitar la entrada brusca de agua en el oído.
- Durante los viajes es recomendable mascar chicle o bostezar para evitar que los oídos se taponen por los cambios de presión. (Sobre todo en durante el despegue y aterrizaje del avión).

- Utilizad tapones para evitar la entrada de agua en el caso de que te bañes con frecuencia o seas propenso a padecer problemas auditivos. (Puede parecer incómodo, pero cuando te acostumbras, son muy útiles y efectivos. Eso sí, no todos los tapones valen, como ya hemos mencionado, recomendamos los tapones personalizados hechos a medida de cada usuario).

- Evitad bucear a más de un metro de profundidad.
- Tened especial cuidado con el uso del aire acondicionado para evitar una otitis media, un problema más asociado al invierno.

Ya sabéis eso de: “Más vale prevenir que curar”.

En Audiocentro Novolent estamos a vuestra disposición. Os esperamos.

Miguel J. Fernández Navarro. Col. 2.403



 audiocentro
Novolent

Alfons el Magnànim, 13
Palma de Mallorca
Tel. 971 715 324



Asociación Nacional
de Audioprotesistas
AUDIÓLOGOS PROTÉSICOS



¿Dolor de cabeza y fatiga visual?

LA HIPERMETROPÍA ES UN DEFECTO REFRACTIVO DE LA VISIÓN QUE HACE QUE LOS OBJETOS CERCANOS SE VEAN BORROSOS O POCO CLAROS. DEPENDIENDO DEL GRADO, LA HIPERMETROPÍA PUEDE DIFICULTAR ALGUNAS TAREAS DIARIAS, COMO LEER O COSER, Y LAS ACTIVIDADES LABORALES QUE IMPLIQUEN TRABAJOS MANUALES DE PRECISIÓN O LA MANIPULACIÓN CERCANA DE OBJETOS PEQUEÑOS.

¿DOLOR DE CABEZA Y FATIGA VISUAL?

Además de la visión borrosa de los objetos cercanos, la hipermetropía también puede provocar dolores de cabeza y fatiga visual, que es más frecuente después de haber tenido que hacer una tarea de cerca durante bastante tiempo.

De hecho, se estima que hasta el 70 por ciento

LA HIPERMETROPÍA
APARECE EN LA
NIÑEZ PERO SE
SUELE CORREGIR
DE MANERA
NATURAL CON EL
TIEMPO

de los recién nacidos presentan algún grado de hipermetropía. No obstante, cuando este desajuste refractivo persiste una vez finalizado el desarrollo ocular, que suele ocurrir en torno a los 9 años, el ojo suele debe compensarlo.

¿CUÁNDO ES MÁS EVIDENTE LA HIPERMETROPÍA?

Es a partir de los 40 años cuando más notamos

el peso de la hipermetropía, ya que es entonces cuando el ojo empieza a perder la capacidad de realizar esfuerzo visual para enfocar correctamente los objetos cercanos. A este proceso se le denomina presbicia, y cuando aparece en combinación con la hipermetropía implica un importante deterioro de la calidad visual.

Ante el primer signo de alarma es importante acudir al especialista quien nos realizará un examen visual para determinar si efectivamente tenemos hipermetropía y cuál es el tratamiento correctivo que más nos puede ayudar. Entre estos tratamientos se encuentran el uso de gafas, lentes de contacto o la cirugía refractiva.

¿SOLUCIÓN A LA HIPERMETROPÍA?

Las gafas son, sin lugar a dudas, la solución más simple para corregir la hipermetropía, ya que es una medida no invasiva y no tiene efectos adversos sobre el sistema ocular.

Las lentes de contacto también son una buena solución, ya que además de corregir la hipermetropía ofrecen una mejor

visión periférica que las gafas. Sin embargo, para muchas personas las lentillas no resultan cómodas ni fáciles de usar o cuidar (limpieza y desinfectado). Además, pueden aumentar el riesgo de infección ocular.

Por ello, la cirugía láser ocular puede ser una muy buena alternativa para quienes quieran deshacerse de gafas y lentillas. Existen varias técnicas de cirugía láser para tratar la hipermetropía y todas actúan sobre la córnea modificándola para que la visión deje de ser borrosa.

Cada una de estas técnicas tiene sus indicaciones y ventajas, por lo que es fundamental ponerse en manos de un oftalmólogo experimentado que pueda analizar nuestro caso

de manera exhaustiva y de un centro que cuente con la tecnología más puntera en lo que a cirugía láser se refiere. De esta manera, conseguiremos los mejores resultados con la máxima garantía de seguridad y profesionalidad.

Más información en quierovermejor.com

Servicios de Salud, pensados para cuidarte

Sanitas es más que un seguro de salud, por eso, te ofrece una amplia gama de servicios de salud diseñados para mejorar tu calidad de vida.

VENTAJAS EXCLUSIVAS

- Primera consulta gratuita y sin compromiso.
- Condiciones especiales de financiación.
- Amplio cuadro médico contrastada profesionalidad y experiencia.
- Precios cerrados hasta el alta médica en todos los servicios que lo precisen.

INFÓRMATE LLAMANDO AL 902 100 680.

OCULAR	REPRODUCCIÓN ASISTIDA	NUTRICIÓN Y OBESIDAD	SANITAS CORDÓN UMBILICAL
UNIDAD DEL VARÓN	ESTÉTICA	PREVENCIÓN	OTROS SERVICIOS

TENGAS O NO UN SEGURO DE SANITAS

Sanitas

PARTE DE **Bupa**

ARA TAMBÉ CONSULTA
D'ATENCIÓ PRIMÀRIA

LASER CLÍNIC

DE DILLUNS
A DIVENDRES
DE 9 A 20 HRS



AMPLIACIÓ DEL SERVEI D'OFTALMOLOGIA

NOVA INCORPORACIÓ:

DR. ANTONIO AMER RUBÍ

Especialista en tractament de cataractes, retina i cirurgia refractiva

CLÍNICA DEL DOLOR
Dr. Marcello Meli

CIRURGIA
Dr. Carlos Ruiz Lozano

CIRURGIA
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

DERMATOLOGIA:
Dr. Joan Garcias Ladaria
Dr. Antoni Nadal Nadal

ENDOCRINOLOGIA:
Dr. Pedro Flaquer Riutort

FISIOTERÀPIA - REHABILITACIÓ
Neus Bonet Estrany
Maria Mesquida Gomila

MEDICINA INTERNA
Dr. Jordi de Otero Blasco

MEDICINA GENERAL, URGÈNCIES MÈDIQUES,
URGÈNCIES LABORAL
Dra. Eusebia Rosa Bayer Úbeda
Dr. Antoni Esteva Esteva
Dilluns - divendres de 9 a 20 h.

OFTALMOLOGIA
Dr. Luís Salvá Ladaria
Dr. Diego Richards
Dr. Manuel de Timoteo Barranco
Dr. Jorge Garcia Garcia
Dra. Bozena Mankowska
Dr. Scott Garcia Pacheco
Dr. Antonio Amer Rubí

OTORRINOLARINGOLOGIA
Dr. Javier García Rodríguez

PEDIATRIA
Dra. Dolors Juan Jaume

PODOLOGIA
Podoactiva

PREPARACIÓ AL PART
Anabel Mesas Laserna

PSICOLOGIA
Antonia Mir Cirer
Lidia Sánchez Prieto

RADIOLOGIA
Dr. José Ramón García Abril (Radiòleg)
Antonio Ramis Lluch (Tècnic-infermer)
Dr. José María Susacasa Candreva
(Ecografies-Diagnòstic per la imatge)

RECONeixEMENTS MÈDICS
(Renovació permís de conduir)
Dra. Eusebia Rosa Bayer Úbeda
Dr. Antoni Esteva Esteva
Dilluns - divendres de 9 a 18 h.

UROLOGIA
Dr. Antoni Vicens Vicens
Dr. Francisco Tellols Chulvi

DEMANA UNA CITA: 971 844 844

LASERCLINIC

Rambla Rei Jaume I, N°6 Manacor
www.laserclinic.es / www.juaneda.es

+ **juaneda**

GRACIAS, **OFTALMEDIC**
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.fundacionbonallum.org

“A nivel personal considero que el deporte debería ser un derecho básico para todos los niños y niñas”

EUNATE GÓMEZ, DIRECTORA DEL CENTRO FUNDACIÓN RAFA NADAL, NOS CUENTA CÓMO AYUDAN A TRAVÉS DEL DEPORTE A LOS CHICOS QUE INTEGRAN ESTE PROYECTO

La Fundación Rafa Nadal nació en 2008 impulsada por Rafael Nadal y su madre, Ana María Parera, para mejorar el presente y el futuro de niños y jóvenes desfavorecidos o en riesgo de exclusión social a través de programas educativos. Todos sus proyectos tienen la práctica deportiva como pilar principal, como es el caso del Centro Fundación Rafa Nadal (primer proyecto propio de la Fundación Rafa Nadal). Este proyecto de Educación y Deporte, situado entre el barrio Nou Llevant y La Soledat de Palma de Mallorca, ha ayudado ya a más de 300 niños y niñas desde que abrió sus puertas en 2015, sirviéndose del deporte como herramienta para el completo desarrollo social y personal de los chicos/as atendidos/as.

P.- El Centro Fundación Rada Nadal abrió sus puertas en octubre de 2015... ¿Con qué objetivos?

R.- Sí, iniciamos la labor en el Centro Fundación Rafa Nadal (CFRN) durante el curso 2015-2016 desarrollando el proyecto Educación y Deporte, aunque ya habíamos puesto en marcha de manera experimental el proyecto en 2014-2015 con un número más reducido de niños/as. Los objetivos que nos planteamos desde el Centro están orientados por un lado hacia los menores, por otro hacia las familias y por último hacia el entorno en el que viven. Así mismo, el proyecto nace con la finalidad de realizar una intervención integral que incida positivamente en todos los ámbitos de la persona.

P.- ¿Qué tipo de dificultades trabajáis con los niños que acuden al Centro?

R.- Por la ubicación donde se encuentra el CFRN, atendemos a niños/as y familias de los barrios de La Soledad y Nou Llevant, dos barrios desfavorecidos de la ciudad de Palma. Este hecho hace que atendamos a familias con un nivel socioeconómico bajo, nivel de estudios básico, escasa cualificación profesional, situación de desempleo, familias desestructuradas o reagrupadas y de múltiples procedencias culturales. Muchos/as de los/as niños/as que atendemos presentan dificultades de

aprendizaje, déficit de atención y de socialización, trabajamos con ellos la gestión de las emociones, las relaciones sanas con su grupo de iguales, la tolerancia a la frustración, necesidad de trabajar el vínculo y el apego, etc.

P.- ¿Cómo combaten desde el Centro estas dificultades?

R.- Desde el CFRN para combatir estas dificultades consideramos que es fundamental trabajar en red, por ello, desde el inicio mantenemos una coordinación con todos los centros educativos de la zona. Por otro lado es importante implicar a las familias

de los/as niños/as en su evolución dentro del proyecto, por lo que realizamos Jornadas Familiares en las que todo el núcleo familiar, niños/as y adultos, pueden compartir tiempo juntos y realizar actividades deportivas y formativas que les unan. Estos aspectos se trabajan de una manera individualizada y personalizada, partiendo de la realidad de los/as niños/as y adaptando la intervención a sus necesidades. Nuestro propósito es hacer partícipe al/la menor y a su familia, favoreciendo así su compromiso y participación.

P.- ¿Qué ámbitos de actuación tienen en marcha actualmente?

R.- Las actuaciones del Proyecto Educación y Deporte se dirigen principalmente a tres ámbitos: Deportivo, Socioeducativo y Psicoterapéutico. Desde el ámbito Deportivo trabajamos el deporte como herramienta educativa y medio para transmitir actitudes y valores. Mediante la práctica de disciplinas deportivas se incrementa la capacidad de socialización de los/as niños/as, se transmiten valores de esfuerzo, superación, respeto y compañerismo, se fomenta la adquisición de hábitos saludables, prevención del sedentarismo, resolución de conflictos,...

Desde el ámbito Socioeducativo trabajamos la transmisión de normas y valores. A través de actividades y juegos fomentamos la socialización para que los/as niños/as adquieran hábitos correctos relacionados con alimentación, nutrición, vestuario, educación e higiene y lectura. Por último, desde el ámbito Psicoterapéutico ofrecemos un servicio de apoyo y trabajo para los/as niños/as del

centro y sus familias, mediante el que se trabajan aspectos como la resolución de conflictos, valores, vinculación de los/as niños/as con los padres, relaciones familiares, maltratos, adicciones, salud, comunicación afectivo sexual,...

P.- Desde su centro defienden la importancia del deporte para la educación e integración social de los niños, ¿podría explicar dónde reside esta importancia?

R.- A nivel personal considero que el deporte debería ser un derecho básico para todos/as los/as niños/as. El derecho a jugar, divertirse y al mismo tiempo desarrollar habilidades, principios y valores, contribuye a su desarrollo integral como personas. Por este motivo, en el día a día del Centro, el deporte es uno de los pilares fundamentales del proyecto, el cual se complementa con el resto de ámbitos en los que intervenimos. A través del deporte trabajamos, de manera indirecta, muchos aspectos que no tienen que ver con la práctica deportiva en sí misma, sino que nos sirve como medio para inculcar valores y hábitos que les permiten tener un desarrollo integral y mejorar su calidad de vida (prevención de la obesidad, capacidad de superación, tolerancia a la frustración...). En el barrio donde está ubicado el Centro, el deporte es una herramienta de cambio muy potente. Por ello trabajamos para que conozcan la realidad del deporte en sí y sus múltiples posibilidades. Hacemos posible que descubran sus capacidades deportivas, o diferentes disciplinas y materiales, que muchos desconocen por falta de oportunidades y recursos.

P.- ¿Cómo valoraría la labor realizada en el Centro durante estos primeros dos años?

R.- Estos dos años han pasado muy rápido. Haciendo una valoración global, sólo puedo destacar cosas positivas, tanto a nivel profesional como personal. Es muy gratificante ver como cada día los/as niños/as y sus familias nos hacen llegar su agradecimiento por el trato y dedicación recibidos, así como por facilitarles nuevas oportunidades. Todo esto no hubiera sido posible sin el apoyo, implicación y profesionalidad de todo el equipo educativo que trabaja en el centro y de los agentes sociales que nos han acogido. Contar con un equipo humano y profesional con diferentes perfiles, nos ha permitido llegar a cientos de menores y familias que necesitaban una opción educativa de calidad a la que no podrían acceder por falta de recursos económicos.

P.- ¿Cómo le ha marcado a nivel personal participar en esta experiencia?



Bartolomé Camps, Eunate Gómez, Belén Sánchez, Lorena Mateos y Paco Lluís Salas.

R.- Para mí formar parte de esta experiencia y de este equipo es un orgullo, y cada día supone un nuevo reto. Dirigir el CFRN, el primer proyecto propio de la Fundación Rafa Nadal, me genera una sensación de gratitud y de responsabilidad muy importantes. Desde el inicio he tratado de combinar mi experiencia en el ámbito social y del trabajo con menores y familias, junto con mis principios, valores y la forma de entender un mundo mejor y más justo. Disfruto haciendo lo que hago y en este sentido no me puedo sentir más orgullosa y afortunada de poder desarrollarme profesional y personalmente trabajando con los niños y niñas que acuden al CFRN.

¿Hay algún caso que le haya impresionado especialmente?

Podría nombrar varios, pero no quisiera personalizarlo en ninguno en concreto. Desde que empezamos a trabajar en el CFRN, en octubre de 2015, hemos atendido a más de 300 niños y niñas, y todos ellos podrían destacar por algo. Pero me quedo con aquellos casos en los que sabemos que gracias a su participación en el proyecto han descubierto que tienen potencialidades, que han recuperado la motivación por los estudios, que han hecho nuevas amistades o que han empezado a practicar algún deporte de manera habitual.

REVISIONES OFTALMOLÓGICAS EN EL CENTRO FUNDACIÓN RAFA NADAL

Fundació Bona Llum Oftalmedic proporciona desde el pasado año asistencia oftalmológica y optométrica a los niños y adolescentes que participan en el proyecto de Educación y Deporte llevado a cabo en el Centro Fundación Rafa Nadal. Esta cobertura asistencial para el cuidado y correcto control de la visión es fruto del convenio de colaboración firmado entre la Fundación Rafa Nadal y la Fundación Bona Llum Oftalmedic, el cual prevé revisiones oculares periódicas que permitan la detección, la atención y el tratamiento de posibles enfermedades o afecciones visuales.

Dr. Antoni Mesquida: “En este mundo hay muchas cosas malas, pero también hay mucha gente que es buena y que vale la pena”

Llevant en Marxa es una organización no gubernamental de desarrollo (ONGD) fundada en Mallorca hace ya 21 años, con el objetivo de ayudar a los colectivos más desfavorecidos (niños, mujeres, indígenas...) de países empobrecidos como Perú, Etiopía o Colombia, mejorando sus condiciones de vida. Los proyectos que desarrolla esta asociación tienen un objetivo común y único: el pleno desarrollo de las comunidades y una atención integral a las personas a través de la garantía de acceso al agua potable, la salud y la educación.

El Dr. Antoni Mesquida Ferrando, presidente y fundador de Llevant en Marxa, nos explica los proyectos que tiene entre manos la asociación y cómo vive la labor realizada desde su perspectiva más personal.

P.- ¿Cómo inició su interés por la actividad solidaria y cómo llegó a fundar esta asociación?

R.- Cuando estudiaba Medicina solía repetir con un amigo que iríamos al tercer mundo a trabajar a los países más pobres. Pero claro, después la vida te lleva por otros lados, te casas, tienes hijos, y frenas un poco... A los 40 años me surgió la oportunidad de irme con un médico de Medicus Mundi a Perú, y poder participar y ayudar como siempre había querido. Empezamos buscando dinero para apoyar un Centro de Salud de Lima, e hicimos una exposición de pintura. En esta exposición (te hablo del año 1996) recaudamos 10 millones de pesetas. Si no le dábamos una cobertura legal era difícil de manejar, por lo que yo y otro compañero hicimos unos estatutos, constituyendo una asociación. Y aquí nació Llevant en Marxa.

P.- ¿De dónde viene el nombre de Llevant en Marxa?

R.- Yo era médico de unos hermanos de La Salle. Le pregunté a un hermano que trabajaba con chicos de 18-19 años si podía pedir a los alumnos algunas ideas para el nombre de la asociación. Hubo nombres de todo tipo, y había uno que era ‘Llevant en Marxa’. Y ese fue el nombre que elegimos.

P.- ¿Fue su interés por ayudar a los demás lo que hizo que eligiera dedicarse a la Medicina?

La profesión de médico es igual de importante que la profesión del que limpia las calles, pero la Medicina tiene una cosa, algo imparables, que es el poder quitar el dolor a las personas. Esto aporta una gran gratificación. Se suele oír: “esto de médico es una vocación”... Yo no creo en las vocaciones. ¿Cómo es posible que hace 40 o 50 años solo tuvieran vocación los hijos de médicos? No creo en eso, yo creo en la sensibilidad hacia las personas. Por poner un ejemplo, estando en Colombia nos trajeron un niño con unas cataratas congénitas muy avanzadas. No veía nada... Nosotros no teníamos infraestructura en ese momento para operarle, pero aportamos el dinero para que le operaran en Cali. Cuando volví, este chico, que ya veía, me dijo: “Muchas gracias pero ¿qué quiere que haga? ¿Le cojo la maleta...?”, “¡No, no! No importa que hagas nada”, le respondí. Yo, con ver las caras de estas personas, ya estoy satisfecho. Aquí es imposible que te puedas llevar estas gratificaciones. Pero no podemos perder el norte, tú vives y trabajas aquí, y te has de adaptar a las inquietudes de las personas de aquí. Yo he sabido diferenciar mucho el trabajo que hago aquí con el de allí. Nunca he querido que me influyera, porque entiendo que aquí hay otras motivaciones.

P.- ¿Qué proyectos tienen actualmente en marcha desde su asociación?

R.- Trabajamos en zonas del tercer mundo de países como Etiopía, Perú, Haití o Colombia, entre otros. Las cuestiones que trabajamos giran en torno a cuatro pilares: la educación, la sanidad, el agua potable y la agricultura. En cuanto a la educación, perseguimos la creación y mantenimiento de escuelas, con tal de poder desarrollar proyectos educativos básicos así como talleres de formación de oficios como la carpintería, modistería, agricultura... Con respecto a la sanidad, participamos en expediciones sanitarias y/o quirúrgicas además de facilitar los recursos

necesarios. Por ejemplo, al Hospital de la comunidad de Gambo en Etiopía, llevamos un microscopio facoemulsificador y un queratómetro, para el tratamiento oftalmológico. Recientemente hemos incorporado un departamento de pediatría dentro del hospital público de Shashemane, también en Etiopía (en estos momentos dedicamos el 80% de nuestros esfuerzos en Etiopía). Y también otra cosa: Agua. En Etiopía hace falta agua.

“LA PROFESIÓN DE MÉDICO ES IGUAL DE IMPORTANTE QUE LA PROFESIÓN DEL QUE LIMPIA LAS CALLES”



El Dr. Antoni Mesquida, además de presidente de Llevant en Marxa, ha sido gerente del Hospital Comarcal de Manacor, y posteriormente director de los hospitales de Muro y Alcudia. Ejerció durante un breve periodo de tres meses como conseller de Sanidad del Govern Balear. Tras su dimisión en este cargo, actualmente presta sus servicios en el Hospital de Llevant, en Portocristo.

Los pozos son carísimos (nos cuestan entre 100 y 130 mil euros). Nosotros ya hemos hecho cuatro, ahora haremos otro, y tenemos previsto hacer otro más. Estos son, un poco por encima, los campos en los que nos movemos. El área de la Medicina está muy bien, es muy bonito y muy gratificante momentáneamente, pero si queremos cambiar las cosas ha de ser a través de la educación: formar, formar y formar. Por eso hacemos siempre escuelas, allí donde podemos.

P.- ¿Cómo vive usted el día a día como fundador y presidente de Llevant en Marxa?

R.- Yo lo vivo y lo he vivido siempre como un hijo mío, ya forma parte de mi vida. Sin Llevant en Marxa iría cojo, porque concentra una gran parte de mi tiempo, de mis pensamientos... He tenido que ver muchas injusticias, situaciones muy duras... Pero también aprendes mucho. Aprendes a decir que no a ciertas cosas, a que no quieres que te hagan la pelota sino ser uno de ellos, a valorarlos. Mi aspiración ha sido siempre que las personas que están allí nos sientan como suyos, como parte de su sociedad, no como personas que vienen de fuera a repartir dinero.

P.- Claro, y por este motivo lo que hacen es ofrecer recursos: no llevan agua sino que construyen el pozo...

R.- Esto es lo que hemos hecho siempre: perseguir la sostenibilidad y perdurabilidad de nuestros proyectos. En el Ama-

“TÚ VIVES Y TRABAJAS AQUÍ, Y TE HAS DE ADAPTAR A LAS INQUIETUDES DE LAS PERSONAS DE AQUÍ”

Nos interrumpe un mensaje en el móvil del Dr. Mesquida, lo lee en voz alta:

“Es un mensaje de Etiopía: Hola Toni, los curas de Ropi me preguntan si podemos ayudar a buscar el enganche de arado del tractor, que se ha roto y lo que compran aquí como repuesto se rompió” “Así es cada semana”, comenta tras una risa fresca.

P.- ¿Podría contarnos alguna anécdota que le haya llamado la atención durante su ejercicio como presidente de Llevant en Marxa?

R.- Yo creo que lo que más me marcó fue la entrada en Etiopía. Fuimos el año 2003, y había una situación de hambre escalofriante. Me acuerdo de que llegamos y compramos allí 400 mil kilos de grano (lo absurdo es que te vas allí con dinero y no tienes problema, mientras hay gente muriendo de hambre...). Y llegábamos a la comunidad con el camión, con un jeep, y no se veía a nadie. Y de repente empezaba a rodearte cada vez más gente, y todos nos decían: “Abba, abba”, que no significa médico (para ellos todos los blancos son o misioneros, o médicos). “Abba” quiere decir “padre” en amárico, una lengua de caracteres silábicos que desciende del hebreo y constituye el idioma oficial en Etiopía.

P.- ¿Cómo le ha marcado a nivel personal dedicar su vida a mejorar las de los demás?

R.- Es como la marca que llevas y sin la cual no sabes qué hacer, porque forma parte de ti. Y es que han sido muchos años... Hace dos años mi hija vino conmigo a Etiopía, ella es dentista, fue impresionante. Trabajaba casi todo el día, en cuevas que daban hasta miedo. Y ella con una sonrisa, feliz. Yo no había visto una sonrisa tan pura, tan de verdad... Lo que es cierto es que dentro de las líneas de nuestro trabajo, el 99% de las personas que se te acercan son maravillosas. Esta es otra satisfacción que tienes, haber conocido gente tan buena. Claro, con todo lo vivido dices: “en este mundo hay muchas cosas malas”, pero también hay mucha gente que es buena y que vale la pena. Cuando te das cuenta de esto, aparte de enriquecerte, te hace reflexionar... el mundo no es tan horrible como te pensabas. Es horrible, pero no tanto.

La decisión está en tu mano

viVE la vida



CLÍNICA SALVÀ

971 730 055

Camí de Son Rapinya, 1
07013 Palma de Mallorca

FTALMEDIC
SALVÀ