

Fundació
Bona
Llum



ftalmedic

magazin
26

Primavera - Verano 2018

Ejemplar gratuito

¡Ojo con las alergias oculares!



EN ESTE NÚMERO PODRÁ DESCUBRIR... ¿ALERGIA OCULAR? / OCULAR ALLERGY? • ¿MÁS DE 50 AÑOS? ESTAS SON LAS AFECCIONES VISUALES MÁS FRECUENTES • DR. FRANCISCO VEGA: ENTRE TIBURONES • RESOL'VE'MOS TUS DUDAS: CATARATAS • GALA SOLIDARIA: 20 AÑOS "REPARTIENDO MIRADAS" • ANTONI FERRAGUT: "EL TENIS PUEDE AYUDAR MUCHÍSIMO A LAS PERSONAS" • CONSEJOS PARA PRESUMIR DE SALUD VISUAL

SUMARIO

03

EDITORIAL

20 años repartiendo “miradas”

04

NUESTRO INVITADO

Aurelio Vázquez Villa

COO Grupo Iberostar

06

AL DÍA OFTALMOLOGÍA

¿Alergia ocular? Descubre cómo actuar

El Ojo seco

La solución Premium a la vista cansada

¿Más de 50 años? Afecciones frecuentes

17

AL DÍA LA FUNDACIÓ

Repartiendo miradas...

Destino: Nouadhibou, Mauritania

20

COLABORADORES

Red Asistencial Juaneda,

Óptica Alfonso, Sanitas, Novolent

26

DESDE OTRO PUNTO DE VISTA

Dr. Francisco Vega Mañes

Oftalmólogo de Oftalmedic Salvà

Entre tiburones

29

CON VISTA AL FUTURO

Las lentes ICL, hacia la

personalización de los tratamientos

30

ENTREVISTA

Antoni Ferragut Ramis

Presidente de la Federació de Tennis de
les Illes Balears

Viveka Rytzner Real

Actriz

34

HISTORIAS CON LUZ

“El cáncer de mama ataca sin piedad”

36

ES NOTICIA

44

RESOLvEMOS TUS DUDAS

Dr. Antonio Amer

Oftalmólogo de Oftalmedic Salvà

46

CONSEJOS: PRESUME DE SALUD VISUAL

Consejo de redacción

Edición: Fundació Bona Llum Oftalmedic

Directora: Inés Barrado

Colaboradores: Novolent. Óptica Alfonso. Red Asistencial Juaneda. Sanitas.

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

Depósito legal: PM-1535-2009

NÚMERO 26

20 años repartiendo “miradas”

Este año 2018 la Fundació Bona Llum Oftalmedic está de celebración. Y es que se cumplen 20 años desde que pusieramos en marcha una iniciativa pionera en Mallorca dirigida a los colectivos más desfavorecidos, con dos objetivos muy claros.

Por una parte, prestamos atención a la salud visual de aquellas personas que padecen dificultades económicas y no disponen de ninguna cobertura sanitaria, a fin de que puedan beneficiarse de una asistencia médica rigurosa y de calidad.

Por otra, promovemos la importancia de prevenir la ceguera mediante el ejercicio de una adecuada medicina preventiva, así como la organización de diferentes actividades divulgativas. No en vano, las estadísticas actuales arrojan datos preocupantes, ya que se estima que en el mundo hay 39 millones de personas ciegas y, solo en España, alrededor de 700.000 se ven privadas de nuestro sentido más valioso.

Desde el principio, entendimos que Bona Llum debía desarrollar su labor de la mano de entidades de solvencia que, además, contaran con el conocimiento más completo de la persona y de su realidad social en cada uno de los ámbitos de actuación.

Esta labor de acompañamiento nos ha permitido comprender en profundidad las problemáticas a las que había que hacer frente para poder orientar y organizar con eficacia nuestro trabajo.

Como resultado de este esfuerzo colectivo nacen nuestras “Miradas”. Así llamamos a cada uno de los proyectos que llevamos a cabo tanto en Mallorca como en países en vías de desarrollo.

Sin duda alguna, esta fundación no hubiera sido posible sin el inestimable apoyo que, de manera continuada, nos brinda el

grupo de clínicas oftalmológicas Oftalmedic Salvà. Gracias a la dedicación y vocación del equipo profesional de voluntarios que se ha conformado a lo largo de este tiempo - me estoy refiriendo a oftalmólogos, optometristas, personal de enfermería y a todas aquellas personas involucradas en el día a día de Oftalmedic Salvà -, entre todos, hemos podido hacer realidad un sueño compartido.

Su extraordinaria contribución al servicio de la solidaridad me enorgullece personalmente como presidenta de esta fundación y me estimula para seguir avanzando hacia nuevos retos. Retos que nos permitan aportar nuestro “granito de arena” para mejorar la calidad de vida de muchas personas que realmente lo necesitan y con los que nos sentimos altamente comprometidos.

En este sentido, no quisiera desaprovechar la oportunidad que esta tribuna me da para agradecer a Bona Llum el privilegio de poder vivir en primera persona la experiencia de ayudar cada día a los demás. En definitiva, de crear un vínculo inseparable entre la solidaridad y el ejercicio de la medicina.

En la medida en que logramos esta identificación con las personas a las que atendemos y comprendemos verdaderamente los condicionantes de su salud visual, estamos mejor preparados para adaptar nuestra respuesta a cada circunstancia particular.

Sabemos que no podemos modificar drásticamente situaciones de necesidad, a veces, dramáticas, pero tenemos la satisfacción de seguir repartiendo “miradas” muchos años más.

Elena Palomeque Castaño

Presidenta Fundació Bona Llum Oftalmedic

NUESTRO INVITADO

AURELIO VÁZQUEZ VILLA

COO GRUPO IBEROSTAR

“El turista del siglo XXI tiene múltiples motivaciones para viajar”

El consumidor se ha convertido en uno de los actores protagonistas del proceso de transformación y de creciente complejidad experimentado por la industria turística en los últimos 15 años.

Este hecho nos conduce a analizar con gran interés la evolución de los perfiles tradicionales para adaptar nuestros productos y servicios hacia nuevos segmentos de mercado en los que estamos percibiendo una demanda en alza.

De hecho, no debemos perder de vista que una de las tendencias del turista del siglo XXI es que tiene múltiples motivaciones a la hora de viajar, más allá del descanso y del disfrute, y que busca satisfacerlas durante sus vacaciones.

En este contexto de especialización creciente del mercado turístico, hemos identificado que la preocupación por la salud y el bienestar personal están cobrando especial relevancia en los flujos turísticos, de tal modo que existe un nicho de mercado en crecimiento, dispuesto a desplazarse a lugares distintos de su residencia habitual para recibir algún servicio de salud en un sentido amplio del término.

Lo cierto es que la práctica de viajar a un destino para obtener un tratamiento médico-estético o enfocado hacia el bienestar, a la vez que se realizan actividades más propias del turista al uso, se está extendiendo.

En este sentido, el hecho de que la Sanidad y el Turismo en España sean dos sectores de reconocida excelencia a nivel internacional está contribuyendo a la evolución favorable de un producto turístico con enorme potencial.

Por esta razón, habrá que seguir con atención el fenómeno del turismo de salud en España en los próximos años, dado que facto-

res como el incremento en la edad del turista que nos visita, la mejora en las instalaciones hoteleras y una oferta de servicios sanitarios de primer nivel son el mix perfecto para que pueda despegar definitivamente.

Al igual que nuestro país está buscando su lugar en el turismo sanitario mundial, como así parece demostrar el volumen de negocio previsto para los próximos años, Baleares también está realizando un esfuerzo notable en este sentido, ya que ha sabido incorporar el turismo de salud a su promoción turística como una oferta complementaria al producto tradicional que, además, contribuye a eliminar el factor estacional del destino.

A este respecto, no quisiera pasar por alto iniciativas como el Cluster Español de Turismo de Salud, puesto que necesitan ser potenciadas para que esta apuesta adquiera una mayor dimensión.

En cuanto al rol específico de la industria hotelera para afrontar este segmento de demanda en evolución, venimos observando la necesidad de llegar a acuerdos con aquellos grupos sanitarios que enfocan sus productos a este segmento de mercado, a fin de poder ofrecer a sus clientes alojamientos en las mejores condiciones mientras realizan su tratamiento.

Para conseguir atraer a este tipo de turista que aprecia el upgrade en producto, ya que busca unos estándares de calidad y servicio elevados, el Grupo Iberostar lleva acometiendo una profunda actualización de su oferta hacia establecimientos de cuatro estrellas superior y cinco estrellas en los últimos años, en su apuesta por potenciar el producto experiencial frente a otros competidores y ser líder en la satisfacción de servicio a sus clientes, no sólo en el segmento salud, sino también en otros como el vacacional, el deportivo y el corporativo.



AL DÍA OFTALMOLOGÍA

¿Alergia ocular? Descubre cómo actuar

EL DOCTOR SCOTT ANDERSON, DEL EQUIPO DE OFTALMEDIC SALVÀ, ADVIERTE: SI SUFRE ALERGIA OCULAR, “ES IMPORTANTE ACUDIR A REVISIÓN POR UN OFTALMÓLOGO Y EVITAR LA AUTOMEDICACIÓN”

La primavera trae con ella el buen tiempo y los florecidos paisajes, pero también llegan de su mano las molestas alergias estacionales. Estas alergias pueden afectar a nuestros ojos (se estima que el 25% de los españoles sufren alergia ocular estacional), ocasionando problemas oculares que deben afrontarse correctamente para evitar complicaciones graves.

El Dr. Scott Anderson, oftalmólogo de Oftalmedic Salvà (Red Asistencial Juaneda), nos explica cómo actuar frente a una alergia ocular y aporta unos consejos para proteger nuestros ojos en esta época del año.

El Dr. Scott Anderson es licenciado en Medicina con máxima calificación y especialista en Oftalmología, con extensa experiencia en los campos de la Cirugía Refractiva y el Segmento Anterior. Actualmente, presta sus servicios en la sección de Oftalmología General de Oftalmedic Salvà.

P. ¿Cómo afectan las alergias primaverales a nuestros ojos?

R. La alergia primaveral es una reacción inmunológica de nuestro organismo ante determinadas partículas, llamadas “alérgenos”, que se encuentran en el ambiente (típicamente el polen, que es más abundante durante la primavera). Al entrar en contacto con estos alérgenos nuestro cuerpo libera una sustancia llamada histamina, que es la responsable de los diversos síntomas de la alergia. En los ojos, específicamente en la conjuntiva y en la piel de los párpados, tenemos abundantes células que responden a la histamina, de ahí que sean un blanco muy frecuente de las manifestaciones alérgicas propias de estas fechas.

P. ¿Qué es la conjuntivitis alérgica?

R. Es un conjunto de signos y síntomas oculares, de periodicidad frecuentemente estacional (aunque puede ser perenne), derivado de la respuesta inmune de un paciente tras el contacto con un alérgeno determinado, y mediado por la liberación de histamina y sus efectos en los tejidos.



“La alergia ocular es con frecuencia un problema crónico”

P. ¿Cuáles son los síntomas de la conjuntivitis alérgica?

R. Algunos síntomas de la conjuntivitis alérgica son:

- Picor ocular
- Enrojecimiento de los ojos y párpados
- Lagrimeo
- Escozor
- Ojos hinchados
- Molestias provocadas por la luz (fotosensibilidad)



AL DÍA OFTALMOLOGÍA

P. ¿Qué tipos de alergias oculares existen?

R. Existen varios tipos de alergia ocular, según la periodicidad o estacionalidad de los síntomas, el patrón inflamatorio, la extensión de la inflamación, la población afectada, etc. Podemos diferenciar entre: Conjuntivitis Alérgica Estacional y Perenne, Queratoconjuntivitis Primavera y Atópica, y Conjuntivitis Papilar Gigante.

P. Ante una conjuntivitis alérgica, ¿cuándo debo acudir al oftalmólogo?

R. La alergia ocular es con frecuencia un problema crónico que se presenta con brotes y períodos variables de remisiones en los que puede no haber síntomas. Bien si se trata de un paciente crónico o de un nuevo paciente cuyos síntomas no remiten en las primeras horas, es importante acudir a revisión por un oftalmólogo y evitar la automedicación. Algunos fármacos que se utilizan para la alergia ocular pueden tener efectos adversos como glaucoma o cataratas a largo plazo.

“Los ojos son un blanco muy frecuente de las manifestaciones alérgicas propias de estas fechas”

P. ¿Qué complicaciones puede provocar esta afección si no se trata a tiempo?

R. En la mayoría de los casos no suele haber complicaciones que amenacen la visión, más allá de las molestias persistentes que hemos mencionado y de las limitaciones que ellas ocasionen en la calidad de vida del paciente. Algunos tipos más severos de alergia ocular pueden producir úlceras corneales.

P. ¿Podría aportar algunos consejos para proteger nuestros ojos en primavera?

R. Algunos consejos para cuidar nuestros ojos en primavera son...

1. Hacer uso frecuente de gafas de sol
2. Mantener la lubricación ocular con lágrimas artificiales, lo cual disminuye la concentración de alérgenos en los ojos y puede aliviar síntomas irritativos
3. Evitar en lo posible la exposición al alérgeno
4. Mantener la higiene de las manos y no frotar los ojos
5. Consultar con un especialista (alergólogo, oftalmólogo) en caso de presentar alguno de los síntomas mencionados

El Dr. Scott Anderson, oftalmólogo de Oftalmedic Salvà, subraya: ante cualquier signo o molestia ocular derivados de una reacción alérgica, debemos acudir a un profesional para controlar la evolución de la afección y evitar futuras complicaciones.

AL DÍA OFTALMOLOGÍA

Ocular allergy? Discover how to act

DOCTOR SCOTT ANDERSON, OF THE OFTALMEDIC SALVÀ TEAM, WARNS: IF YOU SUFFER FROM OCULAR ALLERGY, "IT IS IMPORTANT TO HAVE A REVIEW BY AN OPHTHALMOLOGIST AND AVOID SELF-MEDICATION"

Spring brings good weather with it and the flowery landscapes, but annoying seasonal allergies too. These allergies can affect our eyes (it is estimated that 25% of Spanish people suffer from seasonal ocular allergy), causing eye problems that must be dealt correctly to avoid serious complications.

Dr. Scott Anderson, ophthalmologist of Oftalmedic Salvà (Juaneda Assistance Network), explains how to act in the instance of an eye allergy and provides some tips to protect our eyes at this time of year.

Dr. Scott Anderson has a degree in Medicine with the highest qualification and is a specialist in Ophthalmology, with extensive experience in the fields of Refractive Surgery and the Anterior Segment. Currently, he provides his services in the General Ophthalmology section of Oftalmedic Salvà.

Q. How do spring allergies affect our eyes?

A. Spring allergy is an immunological reaction of our organism to certain particles, called "allergens", that are in the environment (typically pollen, which is more abundant during the spring). When it comes in contact with these allergens, our body releases a substance called histamine, which is responsible for the various symptoms of allergy. In the eyes, specifically in the conjunctiva and in the skin of the eyelids, we have abundant cells that respond to histamine; hence, they are a very frequent target of the seasonal allergic manifestations.

"Ocular allergy is often a chronic problem"

Q. What is allergic conjunctivitis?

A. It is a set of ocular signs and symptoms, frequently seasonal (although it can be perennial), derived from a patient's immune response after contact with a specific allergen, and mediated by the release of histamine and its effects on tissues.





Q. What are the symptoms of allergic conjunctivitis?

A. Some symptoms of allergic conjunctivitis are:

- Ocular itching
- Redness of the eyes and eyelids
- Lachrymation (tears)
- Stinging
- Swollen eyes
- Discomfort caused by light (photosensitivity)

Q. What types of eye allergies are there?

A. There are several types of ocular allergy, depending on the periodicity or seasonality of the symptoms, the inflammatory pattern, the extent of the inflammation, the affected population, etc. We can differentiate between: Seasonal Allergic Conjunctivitis and Perennial Allergic Conjunctivitis, Vernal Keratoconjunctivitis and Atopic Keratoconjunctivitis, and Giant Papillary Conjunctivitis.

Q. Faced with allergic conjunctivitis, when should I go to the ophthalmologist?

A. Ocular allergy is often a chronic problem that occurs with outbreaks and variable periods of remissions in which there may be no symptoms.

Whether a chronic patient or a new patient whose symptoms do not subside in the first hours, it is important to have an ophthalmologist

review and avoid self-medication. Some drugs that are used for ocular allergy can have adverse effects such as glaucoma or long-term cataracts.

Q. What complications can this condition cause if it is not treated in time?

A. In most cases, there are no complications that threaten vision, beyond the persistent discomfort that we have mentioned and the limitations that these cause in the quality of life of the patient. Some more severe types of ocular allergy can produce corneal ulcers.

Q. Could you give some tips to protect our eyes in spring?

Some tips to take care of our eyes in spring are...

1. Wear sunglasses frequently
2. Keep ocular lubricated with artificial tears, which decreases the concentration of allergens in the eyes and can alleviate irritative symptoms
3. Avoid exposure to the allergen as much as possible
4. Practice hand hygiene and do not rub the eyes
5. Consult a specialist (allergist, ophthalmologist) if you have any of the symptoms mentioned

Dr. Scott Anderson, ophthalmologist of Oftalmedic Salvà, emphasizes: in the face of any sign or eye discomfort derived from an allergic reaction, we must go to a professional to check the evolution of the condition and avoid future complications.

“Eyes are a very frequent target of the seasonal allergic manifestations”

AL DÍA OFTALMOLOGÍA

El Ojo Seco

DESDE OFTALMEDIC SALVÀ ADVIERTEN DEL AUMENTO DE CASOS DE ESTA ENFERMEDAD Y OFRECEN CONSEJOS PARA SU PREVENCIÓN

El Síndrome del Ojo Seco constituye uno de los principales motivos de consulta oftalmológica. De hecho, el 11% de los españoles mayores de 40 años lo sufren, según un estudio de la revista *Ophthalmic Epidemiology*, y se calcula que en todo el mundo afecta a más de 90 millones de personas.

Con el descenso de las temperaturas su incidencia aumenta. Esto ocurre porque tanto el frío como el viento afectan a la película lagrimal, secándola, y a las vías lagrimales, disminuyendo la producción de lágrimas. Además, el uso de calefacción puede deshumedecer demasiado el ambiente, provocando una excesiva evaporación de las mismas.

Así lo explican los expertos de Oftalmedic Salvà (Red Asistencial Juaneda), que advierten de los peligros de esta enfermedad y ofrecen una serie de recomendaciones para evitar sus efectos adversos.

Su prevalencia aumenta con la edad y es más frecuente en mujeres

El Síndrome del Ojo Seco

Es una patología que afecta a la córnea y a la conjuntiva por la falta de lágrima o por la mala calidad de esta, lo que impide la correcta protección de la superficie ocular.

Algunos de los factores que pueden propiciar su aparición son:

1. La reducción de la secreción de lágrimas producida por la edad.
2. Cambios hormonales en mujeres, sobre todo a causa de embarazo, consumo de anticonceptivos orales...
3. El uso de lentes de contacto.
4. El consumo de medicamentos como antihistamínicos o ansiolíticos.
5. Otras afecciones oculares como la conjuntivitis o queratitis vírica.
6. Una lectura continuada o un exceso de tiempo ante las pantallas, que reducen el número de parpadeos por minuto e impiden la correcta lubricación del ojo.



Su prevalencia aumenta con la edad y es más frecuente en mujeres, pero todo el mundo debe estar alerta si se presenta alguno de sus síntomas:

Síntomas

Los síntomas más frecuentes son:

- Irritación
- Escozor
- Enrojecimiento
- Sensación de cuerpo extraño o arenilla
- Sensación de pesadez en los párpados
- Lagrimeo

Puede provocar problemas más graves como queratitis, cicatrices o úlceras en la córnea, e incluso podría suponer una pérdida de visión.

Tratamiento

Tal y como recuerda la Sociedad Española de Oftalmología (SEO), el Ojo Seco no se cura, pero sí se controla. Para este objetivo existen diversas opciones:

El Ojo Seco no se cura, pero sí se controla



¿Qué hacer?

1. Uso frecuente de lágrimas artificiales
2. Mantener una buena higiene ocular
3. Uso apropiado de las gafas de sol
4. Realizar parpadeos frecuentes
5. Dietas ricas en omega 3

La detección y el tratamiento precoz del Síndrome del Ojo Seco son esenciales para el control y la prevención del daño ocular. Por ello, ante cualquier molestia o síntoma es muy importante acudir inmediatamente al oftalmólogo.

Más información:

CLÍNICA SALVÀ

Camí de Son Rapinya, 1. 971 730 055

www.clinicasalva.es

Con el descenso de las temperaturas la incidencia de esta patología aumenta

1. Uso de lágrimas artificiales (actualmente cerca del 20% de la población las usa asiduamente).
2. Higiene palpebral (de los párpados) a través de técnicas como la Blefarolimpieza Exfoliante, disponible en Oftalmedic Salvà.
3. Otros tratamientos tópicos como el suero autólogo o el colirio de Plasma Rico en Factores de Crecimiento (PRGF).
4. Si estas opciones no surgen efecto, su oftalmólogo podrá aconsejarle la colocación de un pequeño tapón en el conducto lagrimal inferior, que se pone y se quita en la misma consulta.

Consejos de prevención

Desde Oftalmedic Salvà aseguran que prevenir es la mejor opción para luchar contra esta patología, y para ello...

¿Qué evitar?

1. Ambientes muy secos, cerrados o con humo
2. Viento o aire directo
3. Frotar los ojos
4. Sol directo
5. Dietas ricas en fritos y carne roja

El tratamiento personalizado para el Ojo Seco

El colirio de PRGF (Plasma Rico en Factores de Crecimiento) constituye un tratamiento contra el Síndrome del Ojo Seco moderado y severo, que mejora la lubricación de la superficie ocular y reduce los síntomas de esta enfermedad.

La tecnología Endoret permite la producción de este colirio personalizado, obtenido a partir de la sangre de cada paciente:

1. Se extrae una pequeña cantidad de sangre
2. Se concentran las plaquetas contenidas en esta
3. Se separa el Plasma Rico en Factores de Crecimiento
4. Se prepara el colirio y se coloca en dispensadores de fácil aplicación

Actualmente es el líquido más parecido a la lágrima natural y, al extraerse de esta forma, contiene los anticuerpos de cada persona, quedando garantizada su biocompatibilidad. De hecho, más del 70% de los pacientes mejoran con su aplicación.

Este tratamiento, disponible ya en Oftalmedic Salvà, se incluye en el campo de la medicina regenerativa y tiene acciones reparadoras y antiinflamatorias que lo hacen también apropiado para el tratamiento de otras lesiones oculares.

AL DÍA OFTALMOLOGÍA

La solución Premium a la Vista Cansada

EL DR. LUIS SALVÀ EXPLICA CÓMO ACABAR EN TAN SOLO TRES MINUTOS CON ESTA AFECCIÓN, QUE TARDE O TEMPRANO NOS LLEGA A TODOS

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

Tal y como explica el Dr. Luis Salvà, director médico de Oftalmedic Salvà (Red Asistencial Juaneda), 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 casi a la totalidad de los mayores de 65. Es decir, prácticamente todos acabaremos desarrollando vista cansada en algún momento.

¿Qué es la vista cansada?

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'.

Dr. Salvà: "El ojo con vista cansada, es un ojo sano"

Según el Dr. Luis 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".

Factores de riesgo

La vista cansada es un proceso natural de envejecimiento, por lo que su principal factor de riesgo es la edad. Pero existen otras variables que pueden acelerar su aparición:

Genética de cada persona y envejecimiento individual
Actividad diaria habitual y sobreesfuerzo ocular (largas jornadas de lectura, uso de dispositivos electrónicos...)



Aspectos ópticos del ojo: los pacientes con miopía previa tienden a desarrollar esta afección más tarde que aquellos que son hipermétropes o emétropes (que nunca han precisado gafas).

Síntomas

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 Oftalmedic Salvà recomiendan acudir al oftalmólogo para someterse a una exploración completa que confirme el diagnóstico.

La presbicia se manifiesta a través de la dificultad para enfocar objetos 'de cerca'



En Oftalmedic Salvà se estudia cada caso de forma personalizada y se ofrecen los procedimientos que mejor se adapten a cada situación

Para acabar con los síntomas de la presbicia existen diversas opciones. La primera, es la corrección óptica con gafas o lentes de contacto, pero esto puede suponer problemas o incomodidad. La segunda opción es la corrección quirúrgica. En Oftalmedic Salvà se estudia cada caso de forma personalizada y se ofrecen los diferentes procedimientos, aplicando el que mejor se adapte a cada situación.

**La decisión inteligente:
Cirugía Refractiva Premium**

La Cirugía Refractiva Premium, ofrecida en Oftalmedic Salvà, se realiza con la más novedosa y comprobada tecnología, lo cual permite aumentar la seguridad y la precisión en las intervenciones, y

El FemtoPresbyLasik es un procedimiento 100% láser, sin bisturí ni pinchazos

también las posibilidades de personalización de los tratamientos.

Una opción Premium es la Técnica FemtoPresbyLasik. Es un procedimiento 100% láser sin bisturí ni pinchazos, que consiste en:

1.- Los aparatos de diagnóstico toman la información de los ojos de cada paciente y se realiza un estudio ad hoc.

2.- Esta información se envía automáticamente al equipo láser que realizará el tratamiento, adaptando cada paso a las necesidades concretas de cada paciente.

3.- Con esta información, un láser de Femtosegundo muy preciso crea un flap en la córnea.

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

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

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.

Más información:

CLÍNICA SALVÀ

Camí de Son Rapinya, 1, 971 730 055

www.clinicasalva.es

AL DÍA OFTALMOLOGÍA

¿Más de 50 años? Afecciones frecuentes

LOS PROCESOS DEGENERATIVOS RELACIONADOS CON EL AVANCE DE LA EDAD TAMBIÉN AFECTAN A NUESTROS OJOS. CONOCE LOS PROBLEMAS VISUALES MÁS COMUNES A PARTIR DE LOS 50 AÑOS

Las personas que superan los 50 años de edad constituyen uno de los grupos más vulnerables ante las discapacidades visuales, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Entre los mayores de 50, los problemas visuales de más frecuente desarrollo son: Las Cataratas; El Glaucoma; La Degeneración Macular Asociada a la Edad (DMAE); La Retinopatía Diabética

Estas patologías pueden derivar en una pérdida de visión y, en casos extremos, en ceguera. A partir de los 50 años, es importante revisar la vista al menos una vez al año

En todo caso, desde Oftalmedic Salvà aseguran que la prevención es siempre la mejor opción, y por ello recuerdan a estas personas la importancia de revisar su vista al menos una vez al año.

Las cataratas

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

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

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

1. Visión borrosa
2. Dificultad para ver de noche
3. Fotosensibilidad
4. Halos alrededor de los focos de luz
5. Dificultad para distinguir las tonalidades de color

Tratamiento: Cuando el cristalino pierde su transparencia, es necesario sustituirlo por una lente artificial que nos de-



vuelva la correcta visión. Por este motivo, la única solución es la cirugía.

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

¿Cómo? En primer lugar, el láser escanea las superficies del ojo y crea una reconstrucción en 3D, ofreciendo grandes garantías a paciente y cirujano. A partir de esta reconstrucción y en menos de un minuto, el láser fragmenta de forma indolora el cristalino (el cual ya se puede retirar y sustituir por la lente artificial).

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

El Glaucoma

Qué es: El glaucoma es una patología neurodegenerativa que daña el nervio óptico de forma progresiva. Sólo en España afecta a más de un millón de personas, y la mitad de ellas no lo saben.

Síntomas: Esta enfermedad provoca una alteración del campo visual, y suele ir asociada a un aumento de la presión intraocular.

El glaucoma 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.

Prevención: La pérdida de visión derivada de esta patología se produce progresivamente, casi de modo imperceptible (por este motivo se la conoce como la Ceguera Silenciosa). 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.

La DMAE

Qué es: La Degeneración Macular Asociada a la Edad (DMAE) es una enfermedad degenerativa e irreversible que afecta a la mácula (la zona central de la retina). Se desarrolla a partir de los 50 años, a causa del envejecimiento natural de los tejidos.

Síntomas: Los síntomas de la DMAE pueden variar en función de cada persona y de lo avanzada que se encuentre la afección ocular, aunque se pueden establecer algunos indicativos a modo general:

1. Zona central de la visión borrosa
2. Distorsión de líneas y objetos
3. Dificultad para realizar tareas cotidianas como leer, conducir...
4. Mayor sensibilidad ante los destellos de luz
5. En casos avanzados, pérdida permanente de la visión central

Tratamiento: La DMAE se trata de una enfermedad degenerativa e irreversible, y el diagnóstico y el tratamiento tempranos son claves en su pronóstico y en su evolución. Sin embargo, muchas personas no se percatan de que sufren esta patología hasta que su estado es muy avanzado. Por ello son de gran importancia las revisiones preventivas, y es que si se detecta en sus fases iniciales es posible controlar la DMAE y reducir sus complicaciones, evitando una pérdida de visión irreversible.

La Retinopatía Diabética

Qué es: Es una complicación ocular de la diabetes causada por el deterioro de los vasos sanguíneos de la retina (la parte del ojo que transforma la luz y las imágenes en señales nerviosas).

Síntomas: La Retinopatía por diabetes, por lo general, afecta a ambos ojos. En los casos avanzados la visión va disminuyendo poco a poco, y en los más extremos puede causar ceguera irreversible. Puede presentar algunos signos de alerta...

1. Visión borrosa o doble
2. Dolor de cabeza o de ojo
3. Pérdida lenta de visión
4. Moscas volantes, sombras y puntos ciegos
5. Dificultad para ver durante la noche

...Pero lo habitual es no presentar ningún síntoma hasta que el daño ya es grave.

Las revisiones oftalmológicas son especialmente importantes en las personas con diabetes porque, además de asociarse a la Retinopatía Diabética, esta afección aumenta el riesgo de padecer glaucoma, cataratas o desprendimientos de retina.

Prevención: En el caso de las personas con diabetes, será recomendable para prevenir esta afección...

1. Un control estricto de los niveles de glucosa, de la presión arterial, del colesterol, de los triglicéridos...
2. Mantener una dieta adecuada
3. Evitar malos hábitos como el tabaco
4. Realizar exámenes oftalmológicos al menos una vez al año.

Consejos generales de prevención

Para evitar complicaciones visuales en general, es recomendable para los mayores de 50...

1. Mantener una buena alimentación, rica en frutas, verduras y pescado (sus propiedades pueden prevenir enfermedades como la DMAE).
2. Realizar ejercicio físico periódico para favorecer, entre otras cosas, una correcta tensión arterial (la hipertensión es un factor determinante en el glaucoma).
3. Acudir a revisiones oftalmológicas anuales para prevenir posibles afecciones y/o lograr un diagnóstico temprano en caso necesario.

Las claves: la prevención y el diagnóstico temprano

En todo caso, los expertos de Oftalmedic Salvà insisten: la prevención y el diagnóstico temprano son las claves de una buena salud visual

GRACIAS A TODOS NUESTROS COLABORADORES

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

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

ENTIDADES PATROCINADORAS



ENTIDADES COLABORADORAS



ÓPTICAS COLABORADORAS



Repartiendo miradas... Destino: Nouadhibou, Mauritania

Voluntarios de la Fundació Bona Llum Oftalmedic se han desplazado hasta Nouadhibou, Mauritania (África), con el objetivo de repartir salud visual. Concretamente, se han prestado para esta misión el Dr. Antonio Amer, el Dr. Francisco Vega, la enfermera Lidia Martínez y las optometristas Xisca Arrom y Lidia Ginard, todos miembros del equipo de Oftalmedic Salvà.

Proyecto Nouadhibou Vision

La Fundación Jorge Alió para la Prevención de la Ceguera, tras analizar las necesidades del lugar, estableció en 2007 un programa de cooperación internacional integral llamado: Nouadhibou Vision. Tal como se indica en su página web: "Según datos de la OMS existen 50 millones de personas ciegas en el mundo, el 90% de ellas en países del Tercer Mundo. Tres cuartas partes de los casos de ceguera son reversibles o tratables, pero la falta de recursos sanitarios hace que estas personas pierdan la visión."

En colaboración con la Fundación Jorge Alió y con este proyecto,

Bona Llum ha contribuido en la mejora de la salud visual de esta población, ofreciéndole atención oftalmológica y optométrica. Esta atención ha incluido las revisiones rutinarias y el suministro de las gafas oportunas, aunque el principal objetivo de la expedición ha sido la campaña de corrección quirúrgica de cataratas.

Las cataratas, concretamente, constituyen la primera causa de ceguera a nivel mundial, precisamente porque en lugares como este no tienen la posibilidad de solucionarlas por la falta de equipos, infraestructuras, o bien de la formación necesaria. Hay que tener en cuenta que, si se tratan a tiempo, las cataratas no suponen ningún inconveniente para la salud visual.

"Muchísimas gracias a los voluntarios que se han desplazado hasta Mauritania y también a la Fundación Jorge Alió por hacer posible este proyecto".

Fundació Bona Llum Oftalmedic



AL DÍA LA FUNDACIÓ



“Quiero dar las gracias a toda la gente que ha posibilitado esta experiencia”

Dr. Antonio Amer



“Me gustaría agradecer enormemente la oportunidad de haber podido participar en esta expedición. Agradezco a la Fundació Bona Llum Oftalmedic haber depositado su confianza en mí para hacer esta gran labor, de la que me siento muy orgullosa y que, sin duda, repetiría”

Lidia Martínez





“Esta vivencia me ha aportado muchísimo, tanto a nivel profesional como a nivel personal”

Xisca Arrom



“Una experiencia estupenda, la recomiendo a todo el mundo. Se me hizo muy corta y volvería mil veces más”

Lidia Ginard



“Hemos conseguido el objetivo, que era dar un poquito más de luz a todos estos pacientes”

Dr. Francisco Vega

COLABORADORES

RED ASISTENCIAL JUANEDA

Salud dental infantil

LA PRIMERA VISITA AL DENTISTA, A LOS DOS AÑOS

El cuidado de los dientes no es sólo para lucir una bonita sonrisa, sino principalmente para evitar diversas enfermedades como las caries. Es por eso que desde el nacimiento del bebé y durante toda la vida se deben adquirir buenos hábitos bucodentales. “La importancia de la higiene bucodental e inculcarla diariamente desde edades tempranas es imprescindible para una buena salud. A partir de los 2-3 años de edad los más pequeños de la casa se deben realizar la primera visita” incide Alma Esteras, odontopediatra de Juaneda Dental Kids.

Cómo cuidar los dientes de los niños

Hasta los 7 meses basta con pasar una gasita por las encías y los primeros dientes de leche, que erupcionan entre los 6-7 meses, afirma Esteras. “Al principio basta con pasar una gasa humedecida por las encías y los dientes del bebé para evitar que se acumulen bacterias y placa. A partir del primer año se les enseña a tener una buena higiene bucal y a cepillarse correctamente: diente a diente, lengua, mejillas. A los dos años, bajo la supervisión de un adulto, el niño se cepilla solo. Y es a los dos años cuando se incorpora la pasta de dientes apta para su edad”.

Según el Colegio Oficial de Dentistas, los niños y niñas que adoptan unas buenas prácticas hasta los 13 años las mantienen toda la vida. Juaneda Dental Kids recomienda que a partir de los 2-3 años de edad, a no ser que tengan alguna alteración genética o hayan tenido algún tipo de traumatismo, los niños realicen la primera visita al odontopediatra. “En la primera visita o revisión nuestro objetivo es aportar confianza al niño. Convertir la visita en un acto positivo: contamos los dientes, miramos que todo esté bien, le enseñamos a cepillarse los dientes... También asesoramos a los padres en áreas como la nutrición, hábitos orales, desarrollo dental, tratamientos preventivos” explica Alma Esteras.

Los dientes de leche

“La dentición temporal es tan importante como la definitiva. Los dientes se están formando debajo de los de leche. Cualquier alteración: un golpe, una caries... puede tener repercusión en la formación del diente definitivo, como por ejemplo la aparición de manchas. Para una buena salud bucal es importante visitar al dentista cada seis meses e insistir en el cepillado, en el flúor...” afirma Alma



Esteras. Es a los 6 años cuando se produce la aparición de la primera muela definitiva y cuando se recomienda el uso del hilo dental.

PADI (Programa de atención dental infantil)

El PADI es un programa del Ibsalut que tiene como objetivo preservar la salud bucodental de los más pequeños de las islas. Este programa preventivo está dirigido a niñas y niños de 6 a 15 años. Juaneda Dental, es uno de los centros asociados a este programa preventivo que incluye una serie de revisiones anuales y tratamientos en dientes definitivos. ¿Cómo funciona? El funcionamiento es muy sencillo. Lo único que hay que hacer es solicitar cita en Juaneda Dental Kids, acudir a la consulta el día programado y aportar la tarjeta de la seguridad social. Para poder hacer un seguimiento del niño es recomendable e importante acudir cada año al dentista. El programa de atención dental infantil incluye de forma gratuita diferentes tratamientos: revisión anual, consejos preventivos y tratamientos en los dientes definitivos (sellado de fisuras, tratamientos bucales de urgencias, endodoncias...).



Equipo de profesionales de odontopediatría de Juaneda Dental Kids.

Cuidando tu salud oral estás protegiendo la de tu bebé

Las mujeres embarazadas están en mayor riesgo de caries por varias razones, entre las que se encuentran un aumento de la acidez en la cavidad oral debido a los ácidos gástricos de vómitos y náuseas, que incluso pueden llegar a producir erosiones en el esmalte; y un aumento del consumo de sacarosa, ya que la mujer embarazada tiene una mayor apetencia por los alimentos dulces. La odontopediatra Alma Esteras recomienda cepillarse los dientes dos veces al día con una pasta fluorada y limitar los alimentos azucarados para reducir el riesgo de caries. Además, añade, los hijos de madres que tienen altos niveles de caries son más propensos a caries.

Durante la gestación, el aumento de la producción de hormonas femeninas contribuye al desarrollo de gingivitis y periodontitis (enfermedad de las encías). Con una correcta limpieza por parte del odontólogo es suficiente para tratar estas enfermedades. “El tratamiento periodontal no solo ayuda a mantener la salud bucal, sino que previene de los partos de bajo peso y antes de término. Lo ideal sería que los procedimientos dentales se programen durante el segundo trimestre del embarazo, aunque la atención odontológica de urgencia se puede realizar en cualquier momento de la gestación” afirma la odontopediatra.

Una revisión a tiempo y los tratamientos preventivos son primordiales para proteger los dientes de los más pequeños de la casa y de las mujeres embarazadas. Es por eso que Juaneda Dental Kids recomienda visitar al odontopediatra una o dos veces al año cuando la boca está sana, o trimestralmente en niños y niñas con riesgo de padecer caries u otras patologías bucales. El cuidado de

la salud dental no tiene edad, y aunque no haya problemas bucales se debe visitar al dentista y mantener siempre hábitos de higiene bucal adecuados.



Cómo limpiarse los dientes

- 1- Cepillo apropiado para cada edad del niño
- 2- Aplicar una pequeña cantidad de pasta dental fluorada
- 3- Cepillarse los dientes después de cada comida
- 4- Enseñar a los niños cómo cepillarse los dientes.
- 5- Acudir a nuestro odontopediatra para supervisar los dientes

COLABORADORES

ÓPTICA ALFONSO

Últimos avances en audífonos

Ya no hace falta que su vecino se entere de qué programa está viendo en la televisión porque la tiene a todo volumen, o que haya malos entendidos con su pareja porque no la ha escuchado bien.

Gracias a los avances tecnológicos en los audífonos los tenemos sin pilas, realmente pequeños y estéticos, y comunicados con sus dispositivos (móvil, TV, tableta, etc.)

Audífonos con batería recargable

Una importante novedad son los audífonos con batería de litio recargable integrada en el propio audífono, totalmente integrada y sellada.

El cargador de los audífonos es el propio estuche, que los recarga por tecnología inductiva. Con un mínimo de carga de dos horas podemos disfrutar del audífono más de un día, lo que además de un ahorro en pilas, tiene un marcado carácter medioambiental.

Audífonos con carcasa de titanio

Otro importante avance ha sido el audífono de titanio. Con una carcasa más fina, prácticamente irrompible, y unos componentes electrónicos un 60% más pequeños, reduce el tamaño un 25% sobre los audífonos convencionales, aumentando la potencia de los mismos.

Audífonos con conectividad

Gracias a la conectividad, se pueden recibir llamadas desde su teléfono móvil o fijo a través de los audífonos, escuchar y hablar con ellos como si fuera un "manos libres" y, con una aplicación en el teléfono móvil, controlar el volumen o cambiar de programas.

Estos audífonos se pueden transformar en



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

unos auriculares. Con un adaptador de televisión puede conectarse a prácticamente cualquier dispositivo de audio y disfrutar del sonido a través de los audífonos.

Alivio del tinnitus

El tinnitus es una sensación de sonido en el interior del cerebro. Con las nuevas tecnologías, este ruido puede llegar a enmascarse y evitar que sea tan molesto.

Además de estas características, hay otros avances importantes como:

- Mejora de la comprensión del habla en entornos ruidosos.
- Mejor localización de la fuente de sonido.
- Direccionalidad, para localizar y prestar más atención a las conversaciones que más nos interesan.
- Mejor comprensión de voces bajas.
- Control y eliminación del feedback (ese pitido tan molesto que producían los audífonos más antiguos).

Para más información:
Óptica Alfonso. Centro auditivo.
C/ Llotgeta nº 5. Tel.971 713 668

Sanihub

Sanitas es la compañía especialista en servicios de salud y bienestar en España. Ofrece a sus clientes productos y servicios adaptados a las necesidades reales de las personas en cada etapa de su vida a través de un modelo integral de salud, que incluye: seguros médicos, hospitales y centros multiespecialidad, centros de bienestar, clínicas dentales, otros servicios de salud y servicios de atención a mayores.

Sanitas está liderando la transformación digital en el sector de la salud con dos factores clave: adecuar este proceso de cambio a las nuevas necesidades de nuestros clientes y desarrollar canales tecnológicamente escalables. En este sentido, la clave es la agilidad y la capacidad de respuesta ante las necesidades del mercado. Está claro que el futuro pasa ineludiblemente por optimizar cada oportunidad que nos brinda la tecnología, pero con un enfoque claramente diferenciador: cada una de las soluciones, servicios y aplicaciones que estamos poniendo en marcha busca mejorar la experiencia de nuestros clientes y ayudarles a gestionar su salud de una forma proactiva. Dotamos a nuestros clientes de las herramientas más eficientes para que puedan hacer algo que sabemos que están deseando hacer: tener vidas más largas, más sanas y más felices.

En este sentido, Sanitas ha puesto en marcha Sanihub.com, una tienda digital de medicina privada abierta a cualquier persona que busque solución a un problema de salud. Cuenta con la confianza de Sanitas y tanto sus contenidos como sus productos están validados por nuestros profesionales, pero no es necesario tener un seguro contratado con Sanitas para poder acceder a su amplia cartera de prestaciones. Basta con visitar la página y elegir la solución que más se ajuste a las necesidades concretas de salud.

Sanihub.com permite que cualquier persona sea la protagonista de su proceso de atención especializada. Cualquier persona puede elegir, desde la palma de su mano, el producto que necesita, el médico que prefiere y, además, sin esperas.

Porque creemos que la digitalización sólo tiene sentido si hace que la vida de las personas sea más fácil, si acerca las soluciones de salud a las personas con necesidades de salud y bienestar.

Esta tienda digital está en permanente estado de renovación, para acercar las soluciones más innovadoras a cualquier persona



con cualquier problema de salud, ya sea resolviendo sus dudas a través de los portales de contenido validado por especialistas médicos o dando acceso a los productos más avanzados para el cuidado de la salud y el bienestar: desde una cirugía robótica con el sistema tecnológico más avanzado del mundo, hasta una ecografía 4D. Lo que necesitas, en el momento en el que lo buscas y del modo que más te convenga.

Del mismo modo, Sanihub.com cuenta con cobertura nacional, para permitir que cualquier paciente tenga la solución que busca al alcance de la mano y con todas las comodidades. Los especialistas Sanihub cuentan con todo el rigor y la capacitación para responder a tus necesidades.

Y, además, sin engorrosos trámites: si tienes un problema de salud, puedes buscar en Sanihub.com la solución que mejor se adapte a tus necesidades y deseos, pedir cita o adquirir el producto y acudir al centro o médico que hayas elegido para recibir la atención que deseas. Salud en un clic: cerca, segura y sencilla.

Sanihub.com es una plataforma transparente con la confianza de Sanitas, para que cualquier prueba diagnóstica, consulta médica, intervención quirúrgica o tratamiento esté más cerca de ti.

Si necesitas financiación, Sanihub.com pone a tu disposición nuestras herramientas para que puedas acceder a lo que buscas del modo más fácil.

COLABORADORES

NOVOLENT

Síndrome de fatiga visual

Los ojos están diseñados para funcionar a pleno rendimiento mientras estamos despiertos. Por lo tanto, la sensación de fatiga visual que en medicina se llama astenopía - no aparece por usar mucho los ojos durante el día, sino por hacerlo en condiciones inadecuadas.

Los ordenadores, tablets y móviles son una herramienta de trabajo y ocio en la actualidad, pero su uso prolongado puede derivar en problemas de salud ocular.

En condiciones normales, podemos parpadear unas 15-20 veces por minuto. Eso favorece que las lágrimas se distribuyan por la córnea, lo que proporciona una adecuada hidratación del globo ocular. Pero cuando fijamos la vista en una pantalla parpadeamos hasta un tercio menos. Enrojecimiento, picor, lagrimeo, visión borrosa, incluso dolor de cabeza.... son algunas de las consecuencias de una larga exposición a todo este tipo de aparatos.

Todos estos síntomas empiezan a ser tan frecuentes que incluso los especialistas han puesto nombre a este problema, llamándolo Síndrome de la Pantalla de Visualización (SPV).

Además de las molestias características del síndrome visual informático, los especialistas están alertando de que el uso abusivo está provocando casos de presbicia y de cataratas en personas unos 10 años más jóvenes de lo que era habitual hasta ahora.

Para prevenir todos estos problemas, es muy importante que cuides la salud de tus ojos tomando estas precauciones:



Sigue la regla 20-20-20. Los especialistas aconsejan levantar la vista cada 20 minutos durante al menos 20 segundos y enfocarla en algún objeto o punto que se encuentre a unos seis metros (20 pies) para alternar la distancia focal.

Fuerza el parpadeo. Puedes mantener los ojos cerrados 20 segundos de vez en cuando y descansar la vista cada cierto tiempo.

Hidrata tus ojos. Las gotas llamadas lágrimas artificiales que se venden en las ópticas ayudan a aliviar síntomas como sequedad, picor o quemazón y no tienen efectos secundarios. No las confundas con los colirios, ya que estos son medicamentos que debe recetar el médico.

Trabaja con buena iluminación. Si es natural mejor. Pero ten en cuenta que a partir de los 45 años necesitas casi el doble de luz que una persona de 20. Y a partir de los 60 se necesitan entre dos y cinco veces más luz para ver el mismo detalle visual o para concentrarse.

Evita los reflejos en la pantalla del ordenador. Normalmente proceden de luces superiores o ventanas. Para una buena prevención existen filtros específicos que bloquean la luz azul que desprenden todos los dispositivos electrónicos; como el CSR patentado por la Dra. Celia Sánchez-Ramos de la Universidad Complutense de Madrid.

Paloma Conquero Gago
Óptico-optometrista. N° Colegiado: 3844



 **federópticos**
Novolent

Av. D'Argentina, 18
Palma de Mallorca
Tel. 971 452 291

Alfons el Magnànim, 13
Palma de Mallorca
Tel. 971715 324

GRACIAS, FTALMEDIC SALVÀ



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

¡Gracias por ayudarnos a repartir nuevas miradas!

www.fundaciobonallum.org

DESDE OTRO PUNTO DE VISTA

DR. FRANCISCO VEGA MAÑES

Especialista en retina

Oftalmólogo de Oftalmedic Salvà

Entre tiburones

EL DR. FRANCISCO VEGA NARRA SU EXPERIENCIA BUCEANDO ENTRE TIBURONES ALREDEDOR DEL MUNDO

Llevo buceando desde los 18 años. Temporadas más, temporadas menos. Con el objetivo de practicar buceo, he viajado a varias partes del mundo: a las Islas Canarias, al Mar Rojo, a Maldivas, a Filipinas, a Indonesia, a la Isla Komodo y a las Islas Galápagos.

En cada uno de estos viajes bucéé con tiburones. En algunos sitios vi pequeños tiburones característicos del lugar (los más pequeños pueden medir desde dos palmos), pero en otros pude llegar a ver grandes tiburones ballena, que pueden alcanzar los 10 metros de longitud.

“El buceo es una bonita forma de mantenerse en forma y además ves un mundo diferente que cada día te sorprende”

Al principio sientes un poco de miedo, porque todos estamos influenciados por películas demasiado sensacionalistas, que no tienen nada que ver con la realidad. El tiburón es un animal que, puede ser más o menos curioso, pero en ningún momento he tenido sensación de peligro estando al lado de ellos.

“Todos estamos influenciados por películas demasiado sensacionalistas, que no tienen nada que ver con la realidad”

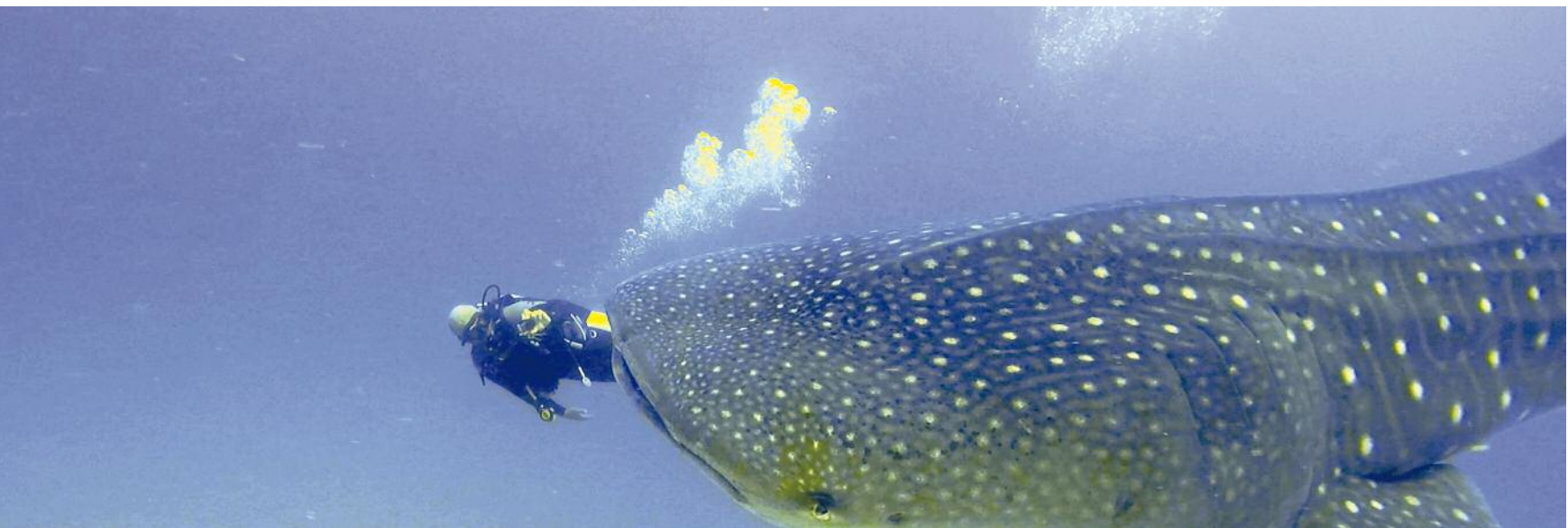


El buceo, en general, es una bonita forma de mantenerse en forma y además ves un mundo diferente, al que no estamos acostumbrados, y que cada día te sorprende. Yo soy un gran aficionado, e intento ir cada semana a bucear durante todo el año.

Mi última experiencia: Las Galápagos

Mi última experiencia buceando con tiburones la viví el pasado octubre de 2017, en las Islas Galápagos. Había sobre todo tiburones martillo, podía haber 200 o 300 a la vez, paseando a tu lado. Es la vez que más tiburones he visto juntos, fue una experiencia inolvidable.

La primera vez que bucéé entre tiburones, de hecho, fue en Galápagos. Recuerdo que la primera vez que llegué, hace ya años, había dos tiburones dando vueltas al barco, esperándonos y dándonos el comité de bienvenida.





“Su ojo me miraba, me seguía... Lo recordaré siempre”

Otra característica más de Galápagos es que el agua está fría. A pesar de ser una zona que está en el Ecuador, las corrientes hacen que la temperatura del agua sea prácticamente como la de aquí en invierno. El agua estaba fría y encima en las duchas no había agua caliente, o sea, que estábamos fresquitos... Es duro, pero lo que ves cuando estás buceando hace que todo valga la pena.

En cuanto a la comida, en el barco comí muy bien, comida típica de allí, realmente muy sabrosa. El cilantro estaba presente en todos los platos, yo creo que hasta en el desayuno... (Risas). Y bueno, disfruté mucho de la comida y, sobre todo, de la gente de allí.

Dedicándome a la Oftalmología veo muchos ojos todos los días. Pero una de las experiencias que más retengo en mi memoria fue cuando bucé al lado de un gran tiburón ballena, en Maldivas. Su ojo me miraba, me seguía, y, a pesar de ser un animal tan grande, tenía una mirada tan afable y tranquila... Lo recordaré siempre.



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. 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 LABORALS**
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 Círer
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 Esteva Esteva
Dilluns - divendres de 9 a 18 h.

UROLOGIA
Dr. Antoni Vicens Vicens
Dr. Francisco Tellois Chulvi

DEMANA UNA
CITA AL
971 844 844

Las lentes ICL, hacia la personalización de los tratamientos

La oftalmología es la rama médica en la que más palpable es la evolución en innovación como factor de progreso en la práctica clínica y quirúrgica. La investigación constante hace posible la existencia de numerosas soluciones para corregir los defectos refractivos con una absoluta personalización, aumentando la seguridad y la calidad de los tratamientos.

Un gran avance son las lentes intraoculares ICL, una técnica revolucionaria que los especialistas de Oftalmedic Salvà recomiendan a sus pacientes siempre que esta sea oportuna.

Este procedimiento abre muchas posibilidades al mundo de la oftalmología. Las lentes ICL están compuestas de una serie de elementos que brindan el máximo confort a los ojos del paciente. Su funcionamiento se asimila al de una lente de contacto, con la diferencia de que la ICL se inserta en el interior de nuestro ojo (entre el iris y el cristalino) para asegurar su máxima adaptación.

Eres apto para esta intervención si...

En principio, las lentes ICL están indicadas para cualquier paciente de entre 21 y 60 años que quiera corregir su miopía, hipermetropía o astigmatismo.

Sin embargo, es necesario realizar un estudio ad hoc para confirmar que una persona es apta para esta clase de intervención.

En general, esta técnica es idónea para aquellos casos particulares en los que no es posible aplicar la técnica láser, a causa de aspectos relacionados con la anatomía del ojo del paciente:

Alta graduación

Córnea fina

Ojo seco

Pupilas grandes

El proceso quirúrgico...

EL proceso quirúrgico pasa por las siguientes fases:

1.- Los aparatos de diagnóstico reúnen información sobre las características anatómicas de los ojos, realizando un estudio ad hoc.

2.- A modo de anestesia, se aplican gotas sobre la superficie ocular, que son totalmente indoloras.

3.- Durante la intervención el cirujano realiza una pequeña incisión, a través de la cual se inserta la lente entre el iris y el cristalino. Gracias a los elementos de los que están compuestas las lentes ICL, su adaptación está dotada de la máxima precisión y seguridad.

4.- Los efectos de la intervención se percibirán en las siguientes 48 horas, a me-

didada que el ojo se va adaptando, y en pocos días ya se pueden retomar las actividades diarias con total normalidad.

Atención a las ventajas que pueden ofrecer...

Es una técnica mínimamente invasiva: las lentes están compuestas a base de colágeno para estar en natural armonía con el ojo.

Es posible su retirada o cambio en el caso de una variación de la graduación (procedimiento de evolución de libertad visual).

Puede corregir dos defectos refractivos simultáneamente, como puede ser la miopía y el astigmatismo o la hipermetropía y el astigmatismo, al tratarse de una lente personalizada y adaptada a las necesidades de cada paciente.

Los pacientes con una graduación muy alta son idóneos para este tipo de intervención.

Las propiedades de sus elementos permiten que estas lentes protejan de los rayos UV y, a su vez, dejen pasar la luz natural.

Su material mantiene las propiedades químicas naturales del ojo y no induce al síndrome del ojo seco.

ENTREVISTA

ANTONI FERRAGUT RAMIS

Presidente de la FTIB

“El tenis puede ayudar muchísimo a las personas”

Antoni Ferragut es presidente de la FTIB (Federació de Tennis de les Illes Balears) desde el año 2013, en el que fue designado casi por unanimidad. Tras incorporar toda una serie de cambios estructurales, en enero de 2017 se ratificó como presidente de la entidad, quedándole por delante tres años al frente de la misma. Hoy nos cuenta cómo empezó su relación con el tenis y qué puede llegar a aportar este deporte a las personas que lo practican, así como a las que, simplemente, lo viven.

P.- ¿Cómo empezó su relación con el mundo del tenis?

R.- Empecé a jugar a tenis a los 16 años, y no tuve profesores. La verdad es que en aquellos tiempos eran pocos los que podían tener profesor... Comencé en un club que se llamaba ‘Son Roqueta’. Allí di mis primeros pasos tenísticos. Era curioso, porque teníamos una afición tan buena y que tenía tanta ilusión, que los días que llovía secábamos la pista con una esponja para poder jugar. Luego pasé al club ‘Gran Playa’... ¡Y hasta hoy sigo metido en el mundo del tenis!

P.- ¿Se considera usted jugador de tenis?

R.- Nunca he sido un gran jugador de tenis, pero sí un buen jugador de “tenis de club”. Es cierto que, después de tantos años, es una parte muy importante de mi vida. Yo diría que después de la familia y del trabajo, ya viene el tenis. Me ha dado muchas alegrías, y el hecho de ser presidente de la FTIB es una manera de devolverle al tenis todo lo que me ha dado a mí.

P.- ¿Qué ha significado el tenis en su vida?

R.- Siempre me han gustado mucho todos los deportes, también practicarlos. Además, siempre he sido una persona muy competitiva: llevo 48 años jugando al tenis y 48 años compitiendo. Con el tiempo el concepto va cambiando. El físico no es el mismo, y has de madurar un poco otras cuestiones. El tenis es como todo: con los años coges experiencia y vas madurando.

Lo que sí puedo decir del tenis, después de tantos años, es que una de las cosas que más alegrías me ha dado -aparte de ganar, que también me ha dado bastantes- ha sido hacer amigos. El tenis, lo digo alto y claro, me ha dado muchos amigos.



Para mí el tenis es muy importante, y la prueba es que lo sigo practicando. Estuve en Miami jugando el campeonato del mundo, ahora me voy a Zaragoza, el año pasado estuve en Montecarlo, París, Londres, Madrid, Barcelona... ¡Incluso mi viaje de bodas fue al US Open!

P.- ¿Cómo se sintió cuando le nombraron, en 2013, presidente de la FTIB?

R.- Tuvimos una victoria importante, ganamos por mayoría de todos los assembleístas menos uno (31 a 1). Todo empezó porque hicimos un grupo de amigos y empezamos a debatir sobre el tema, ya que considerábamos que el tenis necesitaba gente nueva al mando de la federación. Fue entonces cuando me animaron a que me presentara como presidente. Siempre digo que lo más importante es que supe hacer muy buen equipo, por el cual estoy muy bien apoyado, y que integra desde entrenadores hasta árbitros, jugadores... Todos hemos formado un equipo que creo que está funcionando muy bien en favor del tenis de las Islas Baleares.

P. De hecho esta fue una de las primeras medidas que implantó: la creación de una Junta Directiva que acabara con la figura unipersonal de la FTIB...

R.- Así es. De hecho, me gustaría mucho recalcar el trabajo en equipo que hacemos en la federación. Cuando yo llegué, se trataba de un organismo unipersonal: solo había un presidente y no había Junta Directiva. Yo conseguí hacer un equipo, del cual estoy muy orgulloso. Pienso

“La vista es importante en todos los aspectos de la vida”

que es importante saber rodearte de los mejores, y creo que este es uno de mis aciertos, además de saber mantenerlos unidos. Claro que, cuando hay una Junta Directiva, existen discusiones, pero del debate siempre sale una ‘luz’, y opino que esto es lo mejor para el tenis de las Islas.

Otro de mis méritos en la federación es que cambié los Estatutos en cuanto pude, para que solo se puedan repetir dos legislaturas al mando de la misma. Es decir, yo, como máximo, seré presidente ocho años (dos legislaturas). Lo tengo muy claro y pienso que todo tendría que ser así.

P.- ¿Qué metas u objetivos tiene para los próximos años como presidente de la FTIB?

R.- Bueno, uno de mis objetivos era llevar la Copa Davis a Mallorca. Ha sido una decepción, porque había conseguido movilizar a mucha gente: a un pueblo como es Alcudia, con mucha ilusión por parte del alcalde y de todos sus habitantes, y también de todos los que integramos la federación. Incluso se había ofrecido muchísima gente para colaborar... Y al final no pudo ser.

Este es un pequeño revés que he sufrido en mi vida tenística, pero todavía me quedan tres años como presidente y ya veremos si surge la ocasión de volver a intentarlo.

P.- ¿Cómo definiría la situación del tenis balear actual?

R.- Para mí ha sido un privilegio coincidir mi presidencia con los mejores años de Rafa Nadal. Tener el mejor deportista de la historia de España, para mí, de todos los deportes... es increíble. Además, no solo es un gran campeón dentro de la pista, fuera de ella también es una gran persona. Es un ejemplo a seguir, y del cual me siento muy orgulloso...

También tenemos a Carlos Moyà, a quien vi nacer tenísticamente. Él empezó con cuatro años en el club ‘Gran Playa’, cuando yo estaba allí. De hecho, en una ocasión dijo públicamente: “Antoni Ferragut me ha ganado más partidos que yo a él”. Claro, había una diferencia de edad importante cuando jugábamos juntos, y yo en aquellos tiempos le ganaba... (Risas).

Además, en estos momentos tenemos jugadores que están des-puntando en todas las categorías, desde benjamines hasta júniores. Una promesa importante es Jaume Antoni Munar, que ahora ocupa el puesto 187 del mundo. Personalmente opino que está

entrenando muy bien. Si consigue colocarse entre los 100 primeros, ¡ya sería un éxito más para nuestro tenis!

P.- ¿Cómo ha evolucionado el tenis en los últimos años? En respuesta a esta evolución, ¿considera necesario algún cambio?

R.- El tenis, como todos los deportes, ha evolucionado muchísimo. El otro día veía por la televisión una final de Andrés Gimeno de hace 20 años, y no tiene nada que ver con el tenis de ahora... Aunque, a pesar de esta evolución, el tenis sigue manteniendo su atractivo. A veces se oye decir que se tendría que cambiar alguna norma relativa a la altura de la red, al saque... Pero creo que habría que estudiarlo y medirlo muy bien. Yo no cambiaría gran cosa. En mi opinión el tenis es, de por sí, un espectáculo.

P.- ¿Es importante una buena visión a la hora de practicar tenis?

R.- Yo -y menos mal- a pesar de mis 65 años, todavía veo muy bien. Lógicamente, una buena visión influirá muy positivamente en el rendimiento deportivo en general, no solo en el tenis.

Y claro que es importante, la vista es importante en todos los aspectos de la vida. Hemos de ser conscientes de lo maravilloso que nos deja ver la naturaleza, el tenis... Todo lo que percibimos a través de la vista, lo hemos de saber valorar en su justa medida.

P.- Según su experiencia, ¿puede el tenis ayudar a las personas? ¿Cómo?

R.- Si hablo por mi experiencia personal, diré que el tenis puede ayudar muchísimo a las personas. Es una parte muy importante en mi vida, tanto a nivel profesional como personal. Cuando tienes un problema y vas a jugar a tenis, se te olvida todo lo malo, ¡hasta el dolor de muelas!

P.- De hecho, en su estado de WhatsApp tiene escrita la frase: “Tenis. Escuela de vida”...

R.- Así es, nosotros (la federación) hemos puesto esta frase porque pensamos que el tenis realmente es una escuela de vida.

Creo que para los niños es un deporte muy completo, aunque sea individual –ahora también se están haciendo torneos por equipos, dobles...—. Por ejemplo, yo siempre les digo que es muy importante saber perder. Todos los que practicamos deporte tenemos días mejores y días peores, pero siempre hemos de respetar al contrario...

Por tanto, y este es solo un ejemplo, el tenis es capaz de inculcar a los chicos toda una serie de valores que, de otro modo, sería más difícil que interiorizaran. Como una escuela de vida.

ENTREVISTA

VIVEKA RYTZNER REAL

Actriz

“Es una profesión muy dura, por lo que las victorias sientan el doble de bien”

Viveka Rytzner Real es Licenciada en Arte Dramático por la RESAD (2010-2014) y tiene un Máster en Interpretación ante la Cámara en Central de Cine de Madrid (2014-2015). Además de actriz es hija de la Dra. Cándida Real, oftalmóloga que formó parte del equipo de Oftalmedic Salvà hasta el momento de su jubilación el pasado año. Viveka ha participado en varias obras de teatro en Madrid (Shoot, Get Treasure, Repeat en el festival Fringe, Animales Nocturnos en el Teatro Fernán Gómez). En televisión destaca su papel como actriz secundaria en la serie histórica de TVE Reinas: Virgen y Mártir, así como algún episodio (Centro Médico). El pasado año, se inició en el cine con un pequeño papel en el último film del director británico Terry Gilliam (El hombre que mató a Don Quijote). Actualmente reside en Londres, donde ya ha realizado una obra de teatro en inglés y español (Litus), y trabajos de doblaje.

P. ¿Cómo empezó su carrera en el mundo de la interpretación?

R. Desde pequeña participaba en todos los grupos de teatro del colegio, y recuerdo que era la actividad que más me gustaba. Solía bromear con mis amigas diciendo “cuando sea una gran actriz...” e incluso me informé sobre las pruebas de acceso a la RESAD (Real Escuela Superior de Arte Dramático de Madrid) al cumplir los 18, pero finalmente, al ver que era tan difícil entrar, no me atreví y opté por estudiar otra carrera. Durante la universidad seguía haciendo teatro y todavía era lo que más me gustaba, y finalmente decidí presentarme a las pruebas. ¡Y entré! Fue uno de los momentos más emocionantes de mi vida, y los cuatro años de formación fueron maravillosos. Es una escuela que te forma en



Viveka Rytzner junto a su madre, la oftalmóloga Cándida Real.

interpretación, verso, canto, baile, expresión corporal, esgrima... todas las herramientas que necesita un actor.

P. ¿Cuál ha sido su trayectoria en los últimos años?

R. Desde que acabé mis estudios de Arte Dramático, he participado en varias obras de teatro en Madrid (Shoot, Get Treasure, Repeat en el festival Fringe, Animales Nocturnos en el Teatro Fernán Gómez). En televisión, aparte de la serie Reinas que ha sido mi mayor trabajo hasta la fecha, he hecho algún episodio. También me estrené en el cine el año pasado con un papel muy pequeño pero en una película de gran presupuesto, la última del director británico Terry Gilliam (El hombre que mató a Don Quijote). Fue increíble porque me tocó una escena donde compartía mesa con todos los actores principales e interactuaba con ellos. Desde que vine a Londres hace cuatro meses he hecho una obra de teatro en inglés y español, y trabajos de doblaje.

P. Cuando le comunicaron que sería parte de Reinas, ¿cuál fue su reacción? ¿Cómo sucedió?

R. Fue curioso porque estaba en un momento un poco bajo y había tomado la decisión de irme a Londres en breve para ver si surgían oportunidades mejores... Me había llamado mi representante unas horas antes, diciendo que le habían contactado de la serie para preguntar si montaba a caballo. Cuando me llamó para confirmarme que estaba dentro me quedé en shock, y luego empecé a llorar. Es una profesión muy dura porque hay muchos rechazos por el camino, por lo que las victorias sientan el doble de bien.



P. Imagino que corrió a contárselo a su familia... ¿Cómo reaccionó esta?

R. Mi madre fue la primera persona a la que llamé, porque he tenido siempre su apoyo y sé que vive esto tan intensamente como yo. No se lo podía creer. Toda mi familia estaba muy contenta porque saben lo que implica el día a día de un actor, y ver la recompensa es muy bonito y emocionante. ¡Cuando fui a hacer las pruebas de vestuario con todos los trajes del siglo XVI se les llenó el WhatsApp de fotos!

P. ¿Qué siente usted cuando actúa?

R. Creo que no hay nada más apasionante que ponerse en la piel de otra persona y contar su historia, entender sus circunstancias, sus emociones, su personalidad... encontrar diferencias y semejanzas contigo misma. El material con el que trabajamos es la naturaleza humana, tanto la psicología del personaje como sus cualidades físicas, y el proceso de ponerte en ese lugar ajeno a ti es muy interesante. Hacer todo eso a favor de transmitir un mensaje hace que sea todavía mejor. Y además, después de toda la investigación previa y con las frases aprendidas, ¡es el trabajo más divertido que existe!

P. El apoyo de su familia y amigos, y especialmente de su madre, la Dra. Cándida Real, debe ser algo fundamental...

R. Lo es, porque no es un camino fácil y es una vida muy poco convencional, por lo que el apoyo de tu gente es básico. En mi familia nadie se ha dedicado a la interpretación, pero mi madre nunca ha puesto en duda mi vocación y siempre está ahí animando y apoyando. Tengo mucho que agradecerle.

P. ¿Cree que a través de la interpretación y, concretamente, a través de series históricas como Reinas, se puede influir en la sociedad? ¿De qué manera?

R. Pienso que cualquier serie de calidad, bien contada y con perso-

najes bien definidos, puede ayudar a cambiar las cosas, más allá del puro entretenimiento (que también está muy bien). En Reinas podemos ver a dos mujeres muy poderosas que luchan contra viento y marea hacia lo que creen que es correcto para su pueblo, con todas las consecuencias personales que ello conlleva. Nos sirve para situarnos en un momento histórico fascinante e introducirnos en ese mundo, y a la vez, ver que eran personas normales y corrientes en cuanto a sus debilidades, dudas y anhelos. Ver series de época es como introducirnos en la historia directamente, y para mí fue uno de los puntos fuertes de toda esta experiencia.

P. ¿Qué conclusiones extrae de su participación en la serie Reinas?

R. La conclusión más importante que extraigo es que no tengo ninguna duda de que quiero seguir dedicándome a esto. Fue un rodaje de cinco meses muy intenso, duro en muchos aspectos y con días difíciles, pero fui sumamente feliz y aprendí muchísimo. He podido ver de cerca lo que conlleva un rodaje de estas dimensiones, con un equipo enorme dejándose la piel (había días en los que se grababan batallas con más de 50 actores caracterizados, caballos, máquinas de humo, cámaras especiales...), y sentir que eres parte de eso es muy especial. Me ha interesado mucho el trabajo con la cámara, y quiero seguir aprendiendo, ya que en televisión se va muchas veces a contrarreloj y no hay tiempo de hacer muchas tomas.

P. Actualmente está residiendo en Londres. ¿Tiene algún proyecto de futuro?

R. En Londres estoy feliz, aquí la industria es enorme y tienen un gran respeto por la profesión. Tengo representante aquí y estoy empezando a hacer castings, por lo que espero que pronto tenga buenas noticias. Sigo haciendo castings en España también aunque mi idea es quedarme un tiempo. Como proyecto de futuro personal tengo escribir mis propios cortos y quizá hasta un largometraje, ¡ya os iré contando!

Sobre Reinas...

Reinas: Virgen y Mártir es una serie de televisión española y británica que trata sobre la rivalidad entre dos grandes monarquías europeas: María Estuardo de Escocia e Isabel I de Inglaterra.

En ella, Viveka da vida al personaje de Mary Seton, la dama de compañía y mano derecha de la reina María I de Escocia.

En concreto, la producción narra la llegada de la viuda María I de Escocia a su país, el cual encuentra empobrecido y enfrentado por las luchas religiosas y los levantamientos entre los distintos clanes de la nobleza escocesa. Estos últimos, incentivados por su enemiga la Reina Isabel I, cabeza visible de la iglesia en Inglaterra.

La serie, que comenzó su emisión en enero de 2017, fue producida por José Luis Moreno a cargo de TVE en coproducción con la BBC, con un reparto de actores británicos y españoles.



HISTORIAS CON LUZ

Por desgracia el cáncer de mama actualmente se está expandiendo de forma incontrolada. Cada vez se oyen más llantos de mujeres que sufren el proceso traumatizante de la extirpación de su pecho, o de los dos incluso. Es un paso –avisar los médicos– que se ha de dar, que se ha de hacer. El caso es grave y no hay otra opción

El cáncer de mama ataca sin piedad

Retrasar la operación presenta unos síntomas nada agradables, como un rostro hierático y una pérdida de energía considerable. Esto para empezar. Molestias que irían aumentando si la mujer no se descubriera el “quiste maldito” y fuera al especialista. O que una revisión, una visita al médico, no la avisara de que su cuerpo había creado un tipo de bulto muy peligroso.

La prensa hoy en día recuerda a las mujeres la necesidad de una revisión cada dos años, o mucho mejor cada año. Incluso la Seguridad Social del Estado Español –de las mejores del mundo–, tiene un plan organizado para que toda mujer mayor de 65 años reciba una carta para ir a hacerse una revisión gratuita cada año, o cada dos. Y le dicen incluso el día, la hora y el mes, y la clínica donde tiene que ir a revisar sus pechos. Ella tiene la obligación de actuar en consecuencia según la segunda carta, donde le envíen el resultado. Si es negativo puede estar tranquila, ella y la familia. Y si da positivo ha de ir al médico especialista lo más rápido posible. Es una medida muy buena que puede evitar futuras situaciones desagradables.

Pero aunque la máquina observe y retrate el pecho, nunca se ha de olvidar que es la propia mujer la que se puede ayudar. Es ella misma la que cada semana, o cada mes, “se ha de pellizcar los pechos bien a fondo”, una y otra vez, buscando que todo esté bien, para sentir que no hay ningún “bulto” peligroso.

Si, por circunstancias de olvido o pereza de controlarse, un quiste le crece, la persona se encontrará un día que es bien visible al tacto. Y no hay ninguna otra opción que ir al especialista, al ginecólogo, y ponerse en sus manos. Y aceptar, agradecidos, la operación en un corto plazo. Puesto el día, no darle vueltas. Es la única solución.

También para los hombres, ya que de vez en cuando los hay con el mismo problema, cáncer de mama. Aunque, afortunadamente, son muy esporádicos.

Después de la operación

Cada persona es diferente. Depende del carácter, del trabajo que hace, del ritmo de vida, de la familia que le acompañará a lo largo del proceso... Pero claro que trauma hay, y molestias que te cambian la vida.

Poco después comienzan las sesiones de “quimioterapia”. La familia es, una vez más, la que ayuda acompañando al enfermo. En todo se ve ino-

lucrada, se ha convertido en un punto de ayuda imprescindible. Nunca se le agradecerá el esfuerzo que hace porque el miembro de su sangre esté atendido lo mejor posible.

El neurólogo es quien determina las sesiones de quimioterapia. Consiste en introducir por la vena del brazo un medicamento capaz de neutralizar las células del cáncer que se extiende poco a poco por el cuerpo. Es fácil, un “suero” nada más, una transfusión de unos elementos químicos que, por experiencia, saben que lo neutraliza...

Las reacciones son previsibles, pero soportables. Todo está controlado al máximo. Es una molestia más que se ha de asumir. El cuerpo le recuerda que vive una situación anormal, pero a su alrededor hay gente, familia, amigos, que le quieren y ayudan a pasar estos meses distraído. Aunque las fuerzas no están... pero volverán. ¡Claro que sí!

Las sesiones de radioterapia

Ha pasado un mes sin médicos, el cuerpo poco a poco vuelve a la vida... Pero le espera otra tarea. Los especialistas saben que puede multiplicarse de nuevo. Las células malignas se pueden reproducir. Y, por tanto, tenemos la “radioterapia para mayor seguridad”. Y ya estamos otra vez enamorados de las máquinas que lo curan... ¿todo?

Son unas veinte, o veinticinco sesiones, cada persona es un caso. El láser, una finísima luz que brilla, se introduce y borra toda pequeña señal de mal que pueda restar; no produce reacciones, tan solo somnolencia, es fácil de asumir... Y si mata lo que no es del cuerpo, perfecto.

Poco a poco –muy poco a poco– se recupera la mujer física y anímicamente. Las secuelas dejan rastro, pero un día ve una cabellera que le ha servido de consuelo al largo de un año. La mira, y mira en el espejo su pelo, y decide de repente que ya no se la pondrá más. Le sonríe y le lanza un beso de agradecimiento. “Ya no te necesitaré más”.

Y como canta el poeta...

La vida ens espera

“La vida ens espera amb els seus estels
i núvols de pluja i potents llampecs,
i sol de migdia i lluna que creix,
amb pètals de rosa..., les punxes també.
Anem-hi de pressa, el cor falaguer,
curull d’esperança, d’il·lusions també...”

María

Per desgràcia el càncer de mama actualment s'està expandint de forma incontrolada. Cada vegada se senten més plors de dones que sofreixen el procés traumatitzant de l'extirpació del seu pit, o dels dos inclús. És una passa -avisen els metges- que s'ha de donar, que s'ha de fer. El cas és greu i no hi ha altre opció.

El càncer de mama ataca sense pietat

Retardar l'operació presenta uns símptomes gens agradables, com un rostre hieràtic i una pèrdua d'energia considerable. Això per començar. Molèsties que anirien augmentant si la dona no es descobrís el "quist maleït" i anàs a l'especialista. O que una revisió, una visita al metge, no l'avisàs que el seu cos havia creat un tipus de bony molt perillós.

La premsa avui en dia recorda a les dones la necessitat d'una revisió cada dos anys, o molt millor cada any. Inclús la Seguretat Social de l'Estat Espanyol -de les millors del món-, té un pla organitzat perquè tota dona major de 65 anys rebi una carta per anar a fer-se una revisió gratuïta cada any, o cada dos. I li diuen fins i tot el dia, l'hora i el mes, i la clínica on ha d'anar a revisar els seus pits. Ella té l'obligació d'actuar en conseqüència segons la segona carta, on li envien el resultat. Si és negatiu pot estar tranquil·la, ella i la família. I si dona positiu ha d'anar al metge especialista el més aviat millor. És una mesura molt bona que pot evitar futures situacions desagradables.

Però encara que la màquina observi i retrati el pit, mai no s'ha d'oblidar que és la pròpia dona la qui es pot ajudar. És ella mateixa la que cada setmana, o cada mes, "s'ha de pessigar els pits ben a fons", una i altra vegada, cercant que tot estigui bé, per a sentir que no hi ha cap "bulto" perillós.

Si, per circumstàncies d'oblit o peresa a controlar-se, un quist li creix, la persona es trobarà un dia que es ben visible al tacte. I no hi ha altre opció que anar a l'especialista, al ginecòleg, i posar-se en les seves mans. I acceptar, agrair, l'operació a un curt termini. Posat el dia, no donar-li voltes. És l'única solució.

També pels homes, ja que de tant en tant n'hi ha amb el mateix problema, càncer de pit. Encara que, venturosament, són molt esporàdics.

Després de l'operació

Cada persona és diferent. Depèn del caràcter, de la feina que fa, del ritme de vida, de la família que l'acompanyarà al llarg del procés... Però és clar que trauma n'hi ha, i molèsties que et canvien la vida.

Poc després comencen les sessions de "quimioteràpia". La família és, una vegada més, la qui ajuda acompanyant al malalt. En tot

es veu involucrada, s'ha convertit en un punt d'ajuda imprescindible. Mai se li agrairà l'esforç que fa perquè el membre de la seva sang estigui atès el millor possible.

El neuròleg és qui determina les sessions de quimioteràpia. Consisteix en introduir per la vena del braç un medicament capaç de neutralitzar les cèl·lules del càncer que s'estén poc a poc pel cos. És fàcil, un "suero" només, una transfusió d'uns elements químics que, per experiència, saben que el neutralitzen...

Les reaccions són previsible, però suportables. Tot està controlat al màxim. És una molèstia més que s'ha d'assumir. El cos li recorda que viu una situació anormal, però al seu voltant hi ha gent, família, amics, que l'estimen i ajuden a passar aquests mesos distret. Encara que les forces no hi són... però tornaran. És clar que sí!

Les sessions de radioteràpia

Ha passat un mes sense metges, el cos poc a poc retorna a la vida... Però li espera una altra tasca. Els especialistes saben que pot multiplicar-se de nou. Les cèl·lules malignes es poden reproduir. I, per tant, tenim la "radioteràpia per a major seguretat". I ja estam altra vegada enamorats de les màquines que ho curen... tot?

Són unes vint, o vint-i-cinc sessions, cada persona és un cas. El làser, una finíssima llum que brilla, s'introdueix i esborra tota petita senyal del mal que pugui restar; no produeix reaccions, tan sols somnolència, és fàcil d'assumir... I si mata el que no és del cos, perfecte.

Poc a poc -molt poc a poc- es recupera la dona física i anímica. Les seqüeles deixen rastre, però un dia veu una cabellera que li ha servit de consol al llarg d'un any. La mira, i mira al mirall els seus cabells, i decideix de cop i volta que ja no se la posarà més. Li somriu i li tira una besada d'agraïment. "Ja no et necessitaré més".

I com canta el poeta...

La vida ens espera

"La vida ens espera amb els seus estels
i núvols de pluja i potents llampecs,
i sol de migdia i lluna que creix,
amb pètals de rosa..., les punxes també.
Anem-hi de pressa, el cor falaguer,
curull d'esperança, d'il·lusions també..."

María

ES NOTICIA

GESTIÓN DE LA CALIDAD

Oftalmedic Salvà en Clínica Salvà obtiene la certificación ISO 9001:2015 por su Sistema de Gestión de la Calidad

SE CONVIERTE EN EL PRIMER Y ÚNICO CENTRO OFTALMOLÓGICO DE LAS ISLAS BALEARES EN ADQUIRIR ESTE RECONOCIMIENTO

Oftalmedic Salvà, en Clínica Salvà, obtiene la Certificación de su Sistema de Gestión de Calidad, de acuerdo a lo establecido por la norma ISO 9001:2015, constituyendo el primer y único centro oftalmológico de las Islas Baleares en conseguirla.

El Dr. Luis Salvà, director médico de Oftalmedic Salvà, ha recibido dicha certificación de manos de la directora general de Acreditación, Docencia e Investigación en Salud de la Conselleria de Salud del Govern de les Illes Balears, Dña. Margalida Frontera, y de la directora de AENOR en Baleares, Dña. Soledad Seisdedos, en un acto organizado en el salón de actos de Clínica Salvà.



El objetivo de esta norma internacional que regula los Sistemas de Gestión de la Calidad (SGC) es impulsar la mejora continua en todos aquellos procesos de trabajo implicados en el funcionamiento de la organización. Para ello, se establecen unos protocolos de actuación que unifiquen y aumenten la eficacia de cada procedimiento y, por tanto, mejoren la calidad en el servicio ofrecido y la satisfacción de los pacientes.

En este sentido, el Dr. Luis Salvà ha destacado que la implantación de un sistema de gestión de la calidad conforme a la Norma ISO 9001:2015 se enmarca en el compromiso de Oftalmedic Salvà con la excelencia en la calidad de la práctica médica y asistencial de sus pacientes y con su seguridad, y resulta de la implicación de todo el personal que lo integra.

De igual modo, la obtención de dicha certificación demuestra la apuesta de Oftalmedic Salvà por reforzar la eficacia de los sistemas de calidad propios, implementando un modelo basado en la mejora continua y desplegándolo a todos los niveles de la organización, a fin de prestar la mejor atención al paciente.

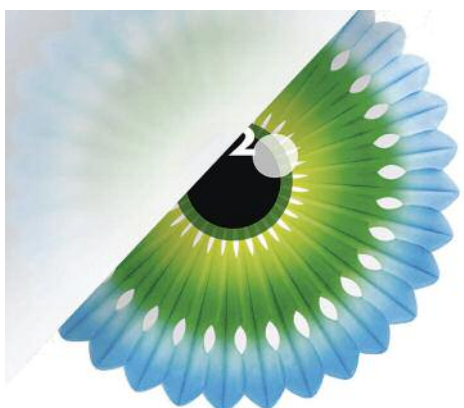




93º Congreso SEO

El equipo Oftalmedic Salvà participó en el 93º Congreso de la Sociedad Española de Oftalmología (SEO), celebrado el mes de septiembre en Zaragoza. Una jornada de asistencia más que obligada en la que cada año se plantean todas las actualizaciones del sector a nivel nacional, y a la cual asistieron,

en esta ocasión, el Dr. Luis Salvà, el Dr. Antonio Amer y el Dr. Scott Anderson.



Facoelche

El Dr. Luis Salvà, director médico de Oftalmedic Salvà, ejerció de moderador este mes de febrero en la vigésima edición del Congreso de Oftalmología Facoelche. Este es un reconocido encuentro que reúne cada año a más de mil especialistas del sector a nivel internacional, y en el cual se abordan las últimas tendencias e innovaciones en el campo de la Oftalmología Facorefractiva.

Al Congreso, que en esta ocasión versó en torno al tema “Veinte años no es nada”, también asistieron el Dr. Francisco Vega, el Dr. Diego Richards y la optometrista Lidia Ginard, integrantes del equipo de Oftalmedic Salvà.



ESCRS 2017

El Dr. Luis Salvà, el Dr. Diego Richards y el Dr. Jorge García, de Oftalmedic Salvà, acudieron al congreso anual de la Sociedad Europea de Catarata y Cirugía Refractiva (ESCRS), celebrado en octubre en Lisboa, con el objetivo de seguir ofreciendo el mejor servicio a través de la constante actualización y el perfeccionamiento de las últimas técnicas y conocimientos.

ES NOTICIA

NUEVAS INCORPORACIONES

El Dr. Nassib Lakkis y la Dra. Noelia Druetta, especialistas en Oftalmología General, se incorporan al equipo Oftalmedic Salvà



Dr. Nassib Lakkis

Nº Colegiado: 070306878

Formación

Licenciado en Medicina y Cirugía General por la Universidad de Oviedo, 1984.

Especialista en Oftalmología General y Urgencias por el Hospital Clínico de Salamanca, 1988.

Cuatro cursos de doctorado en “Microcirugía Ocular”, “Manifestaciones Oftalmológicas en Enfermedades Sistémicas”, “Avances de la fisiología y tratamiento del dolor” e “Introducción a la Medicina Aeronáutica”.

Experiencia destacada

Ha desarrollado su actividad en el campo de la Oftalmología General y las Urgencias Oftalmológicas.

Dilatada experiencia profesional en el Líbano, destaca su trabajo en el Ministerio de Asuntos Sociales Libanés para su programa "Atención a los minusválidos visuales".



Dra. Noelia Druetta

Nº Colegiado: 072864363

Formación

Licenciada en Medicina por la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina, 2006.

Especialista en Oftalmología por el Hospital Son Espases, 2015.

Amplia formación complementaria en el área de la Oftalmología.

Experiencia destacada

Actividad en el campo de la Oftalmología en el Hospital de Manacor y en el Hospital Son Espases, Sección de Polo Anterior y Sección Infantil, con experiencia previa en el sector desde 2007.



Fundació Bona Llum Oftalmedic y Obra Social “la Caixa” colaboran para seguir repartiendo “Miradas”

La presidenta de la Fundació Bona Llum Oftalmedic, Elena Palomeque, y el director del Centro de Instituciones de CaixaBank en las Islas Baleares, Marc Ponsetí, suscriben un nuevo acuerdo de colaboración entre la Fundació Bona Llum Oftalmedic y la Obra Social “la Caixa”, en el marco de la relación ya existente entre ambas entidades.

Gracias a esta línea de cooperación, Bona Llum Oftalmedic se compromete a realizar revisiones oculares periódicas a los usuarios de diferentes colectivos locales en 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 a atender las posibles enfermedades oculares y a facilitar, en caso que sea preciso, las gafas graduadas que los facultativos pudieran prescribir.

Esta colaboración de la Obra Social “la Caixa” se enmarca en las

actuaciones que impulsa directamente la red financiera de CaixaBank en Baleares para dar respuesta a las necesidades de su entorno más inmediato.

Mediante estas iniciativas, y gracias a la confianza que depositan los clientes de CaixaBank en la entidad, la Obra Social hace patente su compromiso con Fundació Bona Llum Oftalmedic, contribuyendo a la construcción de una sociedad mejor y más justa, y ofreciendo oportunidades a las personas que más las necesitan.

Cabe destacar que la Fundació Bona Llum Oftalmedic dispone de infraestructuras, instalaciones y recursos personales y materiales propios que les permiten llevar a cabo su actividad de manera continuada. 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.

ES NOTICIA LA FUNDACIÓ

Gala Solidaria de la Fundació Bona Llum Oftalmedic para celebrar sus 20 años “repartiendo miradas”

La Fundació Bona Llum Oftalmedic, fundada por el Dr. Luis Salvà Ladaria, celebró su 20º aniversario en una Gala Solidaria que tuvo lugar en S'Aljub de Es Baluard el pasado mes de diciembre. El acto reunió a una nutrida representación de la sociedad balear, más de 150 personas y recaudó más de 4.500 euros a beneficio del centro poblado 'El Milagro', situado en Trujillo, Perú.

Desde hace varios años, Fundació Bona Llum Oftalmedic viene proporcionando asistencia oftalmológica y optométrica a los niños y familias de esta zona de Perú, que sobreviven recogiendo a mano los desechos de un inmenso vertedero.

El 100% de la recaudación de la Gala se destinó a la habilitación de un dispensario médico en el Colegio Toni Real Vicens, situado en 'El Milagro', lo cual permitirá continuar la labor asistencial de la Fundació y dar un paso más en la mejora de la calidad de vida de sus habitantes.

La celebración, que contó con personalidades destacadas como Mn. Sebastià Taltavull en una de sus primeras intervenciones públicas como obispo de Mallorca, Mn. Antoni Vera, vicario general, y con el prestigioso entrenador de tenis Toni Nadal como padrino de la gala que se enmarcó en el contexto del aniversario de esta fundación, que suma ya 20 años repartiendo miradas por el mundo.

En el acto, se mostró el trabajo de Bona Llum Oftalmedic a lo largo de toda esta trayectoria, así como sus proyectos de futuro. También se pudo disfrutar de la actuación especial de la Jove Orquestra de les Illes Balears y de las exquisiteces que ofrecieron las reconocidas chefs mallorquinas, María Salinas y Vicky Pulgarín, en una cena/cóctel.



La Jove Orquestra de les Illes Balears tuvo una participación especial en el evento.



Bartolomé Camps, Joana Mª Vives, Toni Nadal, Elena Palomeque y el Dr. Luis Salvà.



En la Gala se narró el trabajo que realiza la Fundació, a nivel local e internacional.

Cabe destacar el papel de la Obra Social la Caixa, Endesa y Oftalmedic Salvà como patrocinadores oficiales de la Fundació, y la colaboración en el evento de Es Baluard, Bodega Castell del Sud, Pere Seda, Dissset Consultors, Gràfiques Rubines, JG Comunicación y Torres Publicidad.



Interpretación de la JOIB en la Gala Solidaria de Fundació Bona Llum Oftalmedic.



Asistentes a la Gala Solidaria de Fundació Bona Llum Oftalmedic.



Asistentes a la Gala Solidaria de Fundació Bona Llum Oftalmedic.



Antoni Terrades, presentador del evento, y Toni Nadal, padrino de la Gala Solidaria.



Mons. Sebastià Taltavull narra su experiencia en 'El Milagro' y dedica unas palabras a Bona Llum Oftalmedic.



Elena Palomeque y Bartolomé Camps obsequian a Eugenia Garau y a Marc Ponsetí, en representación de Endesa y Obra Social La Caixa, en agradecimiento a su apoyo.



El Dr. Luis Salvà dedica unas palabras a la labor de la Fundació, en la Gala Solidaria.



Las chefs participantes Vicky Pulgarín y María Salinas junto al Dr. Salvà.



Bona Llum hace entrega de la recaudación a María Ángela Boqué, de Voluntaris de Mallorca, y a Margalida Riutort, directora de Càritas.



Instantáneas del cóctel ofrecido por Vicky Pulgarín y María Salinas en la gala solidaria de la Fundació Bona Llum Oftalmedic con motivo de su vigésimo aniversario.





RESOLvEMOS TUS DUDAS

DR. ANTONIO AMER RUBÍ

Oftalmólogo de Oftalmedic Salvà

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

En esta ocasión, el Dr. Antonio Amer nos habla de las cataratas y resuelve las dudas que más suscitan

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.

¿Una catarata puede dejarme ciego?

Si no se trata, sí. De hecho, las cataratas siguen siendo la principal causa de ceguera en los países de ingresos medios y bajos en mayores de 50 años. Esto ocurre porque en los países menos desarrollados no tienen tantas facilidades para tratar esta patología. Pero en el mundo occidental, no tan solo no suelen llegar a provocar ceguera, sino que utilizamos la intervención para corregir defectos refractivos, mejorando la calidad de visión.

¿En qué consiste el tratamiento para las cataratas?

Consiste en fragmentar y extraer el cristalino que se ha vuelto opaco (y que nos impide ver correctamente), y sustituirlo por una lente artificial que nos devuelva la visión nítida.

¿Cuánto dura esta intervención?

Es una intervención rápida, con una duración de unos diez minutos por ojo.

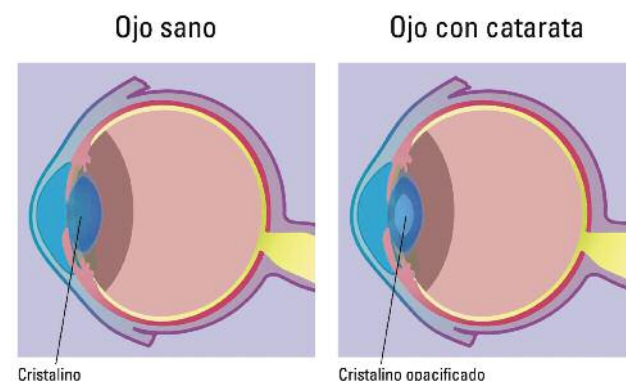
¿Es doloroso el tratamiento?

En absoluto. La intervención de cataratas es indolora, rápida y mínimamente invasiva.



¿Y qué precauciones debo tomar durante el posoperatorio?

La recuperación del paciente tras la corrección de cataratas es casi inmediata. No requiere ingreso ni posoperatorio, más allá de tratamiento tópico (gotas) y reposo mínimo necesario. Es decir, a partir del día siguiente ya se puede hacer vida prácticamente normal (leer, conducir, ver la televisión...), evitando los sobreesfuerzos.





¿Todos sufriremos cataratas? ¿O puede que yo no?

Tarde o temprano, si llegamos a cierta edad, todos sufriremos cataratas. La opacificación del cristalino es un proceso que viene dado con el avance de la edad, por tanto, a partir de los 60 años aproximadamente, todos presentamos un mayor o menor grado de catarata.

¿Puedo prevenir o retrasar las cataratas?

Existen hábitos que pueden retrasar (o, mejor dicho, no acelerar) la aparición de cataratas, como son:

- Hacer un correcto uso de las gafas de sol, que protegen los ojos de los rayos UV.
- Mantener una alimentación saludable, rica en antioxidantes y vitaminas C y E.

- Evitar malas prácticas como el tabaquismo o el consumo excesivo de alcohol...

- Mantenga un control de su visión con revisiones oftalmológicas periódicas.

Las cataratas, ¿duelen?

No, el dolor no es uno de los síntomas de las cataratas. Por tanto, no duelen.

Algunas de las señales que pueden advertirnos de que sufrimos cataratas son el deslumbramiento (especialmente la luz que viene de frente) y que los objetos empiezan a verse borrosos y poco definidos, de un modo progresivo.

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**

CONSEJOS

PRESUME DE SALUD VISUAL

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

Gafas de sol, asegúrate de que protejan tus ojos

No por ser más oscuras, las gafas ofrecen mayor protección. Lo verdaderamente importante es verificar la calidad de la lente solar. Deben llevar escritas las siglas CE (Comunidad Europea), UV (protección rayos ultravioleta) y la referencia de la normativa que cumplen, junto al nivel de protección o filtro (que varía del 0 al 5).



Móviles y tabletas, nuestros hábitos con precaución

Una inadecuada distancia en la utilización de dispositivos electrónicos puede dañar las células de la retina. Esto se debe a que, en nuestro día a día, les dedicamos gran parte de nuestro tiempo y en la mayoría de las ocasiones no tomamos precauciones en su uso, dando lugar a afecciones visuales en un futuro. Los especialistas aconsejan mantener una distancia mínima de 40 cm, dependiendo de la resolución y del tamaño de las pantallas.



Llegados los 50, ¡ojo!

Nuestros ojos se vuelven más sensibles y aparecen afecciones relacionadas con la edad, como la presbicia, las cataratas, u otras más severas como la DMAE o el glaucoma. Es por este motivo que a partir de los 50 años se debe llevar a cabo un cuidado riguroso de la visión y aumentar el número de revisiones con nuestro oftalmólogo de confianza.





Regla del 20/20/20

La prolongada exposición a diferentes dispositivos electrónicos durante nuestros momentos de ocio o en el trabajo nos puede provocar fatiga visual, cuyos síntomas van acompañados de dolor de cabeza y de sequedad ocular. Una efectiva forma de prevenirla es la regla del 20/20/20: por cada 20 minutos de esfuerzo visual, debemos centrar la vista durante 20 segundos en objetos que estén a 20 pies de distancia (6 metros).



La alimentación es importante

Diversos estudios ya han confirmado la importante relación de una dieta equilibrada con la salud visual, ya que las personas con una alimentación inadecuada son más propensas a desarrollar afecciones visuales. Comestibles como las zanahorias y pescados ricos en vitamina A, cítricos como la naranja con alto contenido en vitamina C, frutos secos y alimentos de hoja verde como la espinaca que nos aportan vitamina E, son especialmente beneficiosos para nuestros ojos.



¿Cataratas? ¿Por qué esperar?

Tratamiento definitivo

Ahora con Láser
Sin bisturí e indoloro
Tecnología única en Baleares

Sin esperas.
Financiación a su medida.



CLÍNICA SALVÀ

Camí de Son Rapinya nº 1 (Palma)

Telf. 971 730 055

Red Asistencial Juaneda

www.oftalmedic.com

LASERCLINIC

Rambla Rei Jaume I nº 6 (Manacor)

Telf. 971 844 844

www.laserclinic.es

 **OFTALMEDIC**
SALVÀ