

# PLENO SENTIDO

¡Sí, a la vida!





ópticas perera

**La lente progresiva a tu medida para una visión clara a cualquier distancia.**

Hoyalux iD MySelf. Nuestra lente progresiva premium más personalizada.

**HOYA**  
FOR THE VISIONARIES

# Sumario

## · INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Corregir la miopía: una cuestión de prevención en salud y calidad de vida futura

## · PRL Y CALIDAD DE VIDA

Dispositivos digitales: nuevos hábitos y entornos laborales

## · MAYORES Y BIENESTAR

La prevención en salud auditiva

## · LA TERAPIA VISUAL

¿Agudeza visual y rendimiento visual son sinónimos?

## · AXARQUÍA

Periana: cartas desde el recuerdo

## · ENTREVISTA

La osteopatía: una clave para el buen vivir

## · RSC

Destino Uganda: un proyecto con corazón

## · HABLEMOS DE AMOR

Prosa poética, "Amarse es el principio"

## · MODA Y COMPLEMENTOS

¿Quién se ha llevado tus gafas?

# PLENO SENTIDO

DIRECTORA

**Belén Perea**

REDACCIÓN

**Odile Ruiz**

DISEÑO GRÁFICO

**Inés Galerón**

FOTOGRAFÍA

**C. Pastor, G. Frías, J.C. Castro, I. Pérez, B. Leaford, Rido, Ladanifer, R. Huzau, Len44ik, G-Stock S., M-Agention, R. Kneschke, N. África, K. Grinwalds, Sakkmasterke, V. Sima**

COLABORADORES

**María López**

EDITA

**Ópticas Perea S.L.**

IMPRIME

**Exaprint**

Depósito Legal

**MA 1259-2021**

## Carta de la Directora



Estamos en la estación de invierno, época de reflexión y recogimiento.

Es así como hemos podido dar el siguiente paso: con dedicación nos enfocamos en proporcionar información y servicio observando los cambios y mejoras en las vidas de nuestros clientes.

Queremos compartir en este número algunos testimonios, proyectos solidarios compartidos con cada persona que se une al mismo propósito, avances tecnológicos para mejorar nuestro sistema visual y auditivo, enfoques que logran cambiar el rumbo del desarrollo de un niño...

Así, poco a poco, como las semillas que duermen esperando un florecimiento para abrirse al mundo.

¡Gracias y bienvenidos!

**Belén Perea**

Directora

# Corregir la miopía: una cuestión de calidad de vida futura

**H**ablamos con Mónica Muñoz, especialista en ortoqueratología, y veremos cómo se puede frenar o corregir la miopía de una manera más que relajada: ¡durmiendo!

Se trata de lentes de contacto especiales de ortoqueratología -OrtoK en forma breve-, también conocidas coloquialmente como “las lentillas de dormir” o “lentillas pijama”.

**P. ¿En qué consisten estas lentes de contacto -conocidas como “lentillas” popularmente-?**

R. Son lentes de contacto de un material permeable al gas que, una vez puestas, durante la noche genera un efecto de control de miopía. Es decir, “moldea” de manera que, por la mañana la persona miope ve bien.

La “lentilla” no está en contacto directo con el ojo sino que está sobre una capa de lágrima de protección. Por eso es un tratamiento que requiere un control exhaustivo para asegurar el correcto funcionamiento y asegurar el efecto del tratamiento.

**P. ¿Cómo se realiza el tratamiento?**

R. Tras un examen previo, el primer día se le coloca las lentes de contacto en el gabinete y el paciente se queda relajadamente una media hora con los ojos cerrados.

Después se hacen unas pruebas para verificar cómo se han comportado esas lentes de contacto, si están bien colocadas, si la graduación ha disminuido, etc.

Si todo está bien, el paciente se lleva sus

lentes de contacto para empezar a utilizarlas esa misma noche.

Cuanto mejor se duerma, mejor harán su efecto según han demostrado los estudios científicos al respecto.

Al día siguiente el paciente volverá -sin las lentes de contacto obviamente- de nuevo para observar cómo ha funcionado todo esa primera vez.

Luego tres o cuatro días después seguiremos realizando esto para ir controlando la evolución del tratamiento.

La reducción de la miopía irá progresivamente disminuyendo.

La duración del proceso dependerá de cuántas dioptrías tenga el paciente.

Siendo niños además hay que garantizar que el tratamiento sea llevado a cabo de manera efectiva.

**P. ¿Los adultos también pueden realizar este tratamiento?**

R. Sí, por supuesto. La diferencia es que la mayoría de los niños o adolescentes lo hacen por razón de la miopía y para muchos adultos en principio es por una cuestión de oposiciones -policía nacional, bomberos...- por problemas de “ojo



seco” que les impida llevar lentes de contacto blandas, p.e.

**P. ¿Normalmente cuánto dura un tratamiento de control de miopía?**

R. Eso depende del caso pero como algo general se puede decir que después del primer mes con un control más intenso, una vez que ya se tienen las lentes de contacto definitivas y se ha logrado el objetivo de que el paciente vea bien todo el día, luego se realizarán controles cada tres meses hasta el año. Estas lentes de contacto OrtoK son anuales. Luego cada año se revisarán todos los parámetros y se utilizarán otras nuevas.

La miopía “desaparece” después del primer mes, pero este efecto se mantiene mientras se usen estas lentes de contacto. El tratamiento nocturno debe ser mantenido.

Para mí lo mejor que tienen estas lentes de contacto especiales es que, como su uso es nocturno, en el caso de los niños es más fácil y permiten evitar riesgos en su uso pues se supone que están los padres al tanto.

En Ópticas Perea tenemos además un

seguro especial para que, al renovar el siguiente año, se pueda realizar una bonificación del 50%.

**P. ¿Qué ventajas destacarías de este tratamiento?**

R. En el caso de los niños, por un lado estamos evitando que la miopía progrese y, por otro, que durante el día puedan disfrutar de libertad de movimiento y realizar cualquier tipo de actividad.

**P. ¿Por qué es tan importante el control de miopía?**

R. Hoy en día hay muchos niños que son miopes. En los últimos cien años hemos cambiado la prioridad de la visión lejana que era importantísima para la supervivencia por el protagonismo de la visión cercana propiciada por el modo de vida actual donde dispositivos móviles y pantallas son usados la mayor parte del tiempo.

En realidad, la miopía es una adaptación del sistema visual para poder ver bien de cerca. Este proceso ha moldeado la forma del ojo, se ha producido una elongación, es como si fuera más grande y esto hace que la retina esté "estirándose". Esto puede provocar problemas como el desprendimiento de retina.

Una persona con tres dioptrías ya tiene un 10% de probabilidades de padecer un desprendimiento de retina.

**P. Es decir, que además de las ventajas de evitar la progresión de la miopía y la libertad de movimiento, este tratamiento se puede entender como una medida de salud preventiva ¿verdad?**

R. No es sólo una cuestión de usar o no gafas o lentes de contacto graduadas sino de prevención de patologías graves. Una cosa importante es que, independientemente del método de control de miopía que usen -lentillas blandas, ortoqueratología, lentes miyosmart...- si no lo complementas con actividad al aire libre no lograremos un óptimo resultado.

**P. Hay que añadir buenos y saludables hábitos ¿no?**

R. Antes los niños salían al patio o a la calle a jugar, ahora se quedan sentados a jugar con el móvil, la tablet o la tv, no salen al aire libre.

El sistema visual tiene que descansar y si seguimos tras muchas horas en visión cercana esto no es posible.

Las tecnologías son a veces adictivas, aunque creamos que "descansamos" porque nos entretenemos, realmente nuestro cuerpo necesita otra cosa.

¡Hay que desconectar saliendo a la calle!

**P. ¿Crees que, además de que los padres conozcan todo esto, sería importante que en la escuela se pueda realizar una concienciación de la importancia de es-**

**tos hábitos y de la prevención en salud visual?**

R. Es muy importante, factores como la iluminación, hábitos como hacer descansos entre clases y el aire libre -diversos estudios han demostrado la reducción del 2% de miopía por cada dos horas al aire libre -.

**P. ¿A partir de cuántas dioptrías recomiendas este tipo de tratamiento?**

R. Se supone que el control de la miopía hay que iniciarlo desde que hay indicios de miopía. En ese caso se trabajaría con la ayuda de gafas graduadas.

Normalmente, a partir de una dioptría yo sí realizo este tratamiento de ortoqueratología, siempre y cuando se cumplan los requisitos para su adaptación. En estos casos, son adaptaciones muy sencillas y rápidas.

**P. Al cabo del año ¿qué suelen decir tus clientes sobre su experiencia?**

R. ¡Todos terminan enamorados! Al principio, vienen con temor, es normal, es una lente de contacto rígida, se usa de noche... es algo nuevo para ellos y no lo conocen.

Pero al final, todos dicen que es lo mejor que han hecho -tanto niños, jóvenes como adultos-. ¡No hay nadie que se haya arrepentido de dar ese paso! ■



# Dispositivos digitales: nuevos hábitos y entornos laborales

**A**unque no son nuevos, ahora más que nunca, los smartphones, tablets y ordenadores de todo tipo se han hecho imprescindibles en nuestras vidas y, en muchas ocasiones, son herramientas de trabajo con las que interactuamos muchas horas cada día.

Los hábitos, si son correctos, son ideales para prevenir molestias o evitar lesiones que afectan a nuestra salud corporal y, dado que es el tema que nos ocupa, a nuestra salud visual. Pero, a veces, adoptamos hábitos no tan benignos sin mucho pensar por comodidad -o pereza- y esto sólo hace empeorar nuestra calidad de vida. ¿Cuántas veces tras muchas horas delante de una pantalla nos hemos quejado de ojos irritados, de cansancio o de visión borrosa?

¿No se han preguntado tal vez por qué usando las gafas de cerca ven borroso o les cuesta ver cuando deberían ver con claridad?

Existen tratamientos y lentes especiales para evitar la fatiga visual y estas



medidas son tan importantes como otras relacionadas con la postura, la iluminación etc.

El uso de las denominadas lentes ocupacionales nos garantizan un mejor desempeño, un bienestar y rendimiento óptimo y, por supuesto, evitar un deterioro innecesario.

ópticas pereira

“Evaluación Gratuita  
de Empresa”  
y/o  
“Training a medida de  
PRL en materia  
de Visión y Audición”



“  
**Cada persona  
que esté  
desarrollando  
una actividad  
regular con  
dispositivos  
digitales  
debería valorar  
su sistema  
visual**  
”

Las lentes ocupacionales son especialmente útiles en entornos de trabajo donde las pantallas digitales son un denominador común en la mayor parte del desempeño laboral.

¿Cuáles son los beneficios del uso de este tipo de lentes?

- ✓ El campo de visión es más amplio que con las lentes progresivas.
- ✓ Mejoran el confort visual: visión más relajada y menos stress visual.
- ✓ Favorecen la ergonomía en actividades realizadas en distancias cortas y próxima.

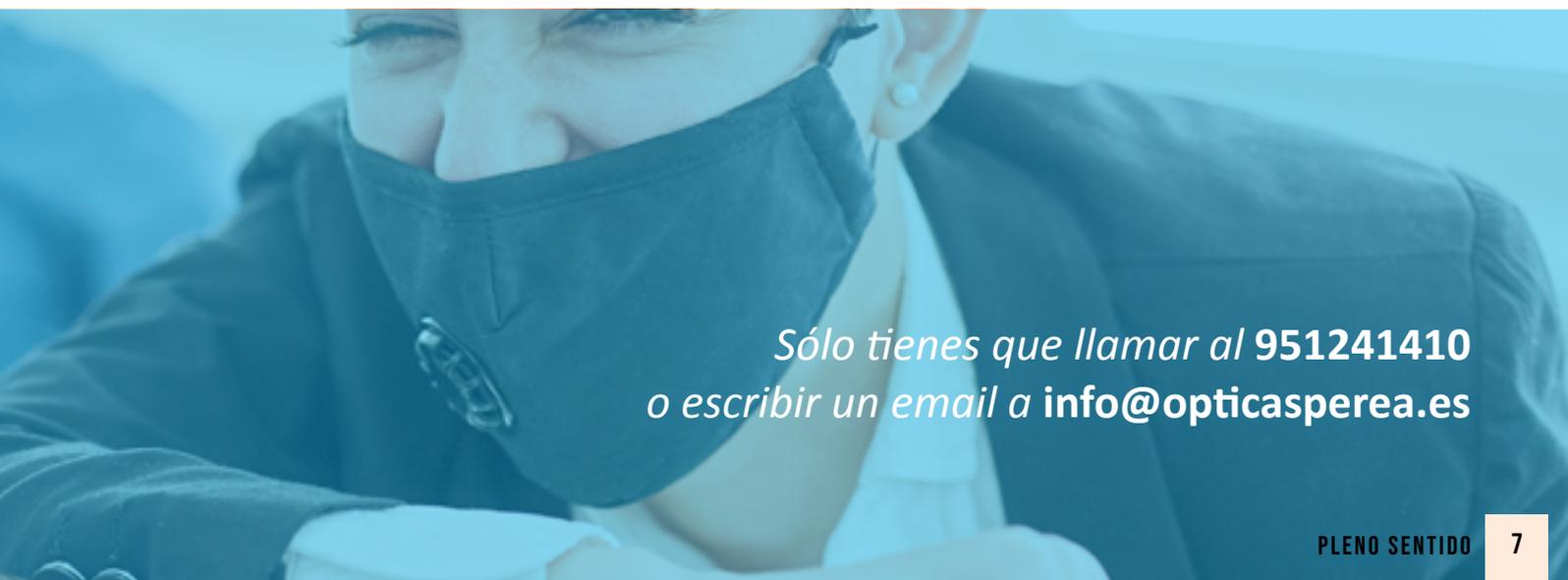
Cada persona que esté desarrollando una actividad regular con dispositivos digitales debería valorar su sistema

visual y revisar sus hábitos en general para así poder tomar las mejores decisiones para prevenir y/o corregir deficiencias visuales.

Sólo decidir realizar una valoración es ya el primer paso para crear la base de una vida saludable y cuidar de nuestra salud visual.

Los avances técnicos están a nuestra disposición y en Ópticas Perea el asesoramiento especializado podrá asegurarte un diagnóstico acertado y la recomendación adecuada para ti individualmente.

Cada día que pasa puede ser importante: tú decides en qué sentido. ■



*Sólo tienes que llamar al 951241410  
o escribir un email a [info@opticasperea.es](mailto:info@opticasperea.es)*

# La prevención en salud auditiva

**L**os adultos mayores que presentan indicios leves de pérdida auditiva suelen tardar en reconocer este hecho y, por tanto, retrasar una revisión auditiva y diagnóstico.

Siempre el primer paso para cambiar un problema es reconocerlo. Pero no siempre actuamos con nosotros mismos con responsabilidad ¿o quién si no debe decidir el autocuidado?

La OMS ha publicado un informe en el que advierte que “una de cada cuatro personas presentará problemas auditivos en 2050”. No es para tomarlo en vano.

“Pero si yo oigo muy bien” es la frase típica de quien no quiere aceptar una realidad que, tomada a tiempo y gracias a las ayudas técnicas de las que hoy disponemos, puede mejorarse y esquivar las consecuencias emocionales, sociales y psicológicas que una pérdida auditiva acarrea a la larga.

En otras ocasiones, el adulto mayor no es “tan mayor” y no quiere aceptarlo porque no sería “propio de una edad como la suya”.

La pérdida auditiva puede darse a cualquier edad por diversas circunstancias o causas. Pero lo que aquí importa es que, sea como sea, el diagnóstico a tiempo puede regalarnos condiciones

vitales de mayor calidad.

Son las consecuencias de no hacer nada lo que más tarde puede afectarnos mucho más que la pérdida en sí misma pues ésta puede ser tratada con ayudas técnicas y paliar esa deficiencia.

Importa que la persona pueda interactuar socialmente, que no se aisle y entre en un proceso depresivo que se convierta en un obstáculo más para la salud en general y bienestar emocional.

La medicina preventiva es un buen enfoque para evitar y minimizar en lo posible problemas de salud.

Desde pequeños es importante realizar revisiones. Las otitis en la infancia p.e. pueden causar lesiones y pasar inadvertidas si no prestamos atención.

Y de adultos, lo mismo, pueden haber pequeñas pérdidas auditivas que pronto pueden obviarse mediante “trucos” para tratar de oír mejor -p.e. sentarse en un lado de la mesa porque “se oye mejor”- y, por autoengaño, no realizar un diagnóstico para evitar aceptarlo. Con los adultos muy mayores es fundamental que se realicen un examen y diagnóstico que garantice el mayor potencial posible de sus capacidades auditivas. Se trata no sólo de oír bien ¡se trata de estar conectados a la vida, a los demás! ■



“

Nunca es tarde para  
una primera vez  
tengas la edad que tengas

”



¡Hola mamá!  
¿Hoy no has ido a clase de gimnasia?

¡Qué bien funciona esto de estar acompañada siempre!  
No, hoy cambiaron la clase por una excursión, seguro que ya sabes dónde, ¿o no?

¡Ja, ja, ja! Siiií! ¡Has ido a Periana!  
¿Y qué tal fue?

¡Me encantó! Una vistas maravillosas  
y ¡hemos disfrutado mucho!



## Inteligencia Artificial al servicio de la tranquilidad

Ven a conocer los audífonos inteligentes  
y haz un diagnóstico y prueba gratuita

**Pide tu cita : 951 241 410**

[www.opticasperea.es](http://www.opticasperea.es)

# ¿Agudeza visual y rendimiento visual son sinónimos?

**A** veces usamos términos que aparecen como intercambiables pero no lo son. Saber esto nos puede ampliar la correcta percepción de los síntomas o del estado del funcionamiento de nuestro sistema visual.

**P. ¿En qué se diferencia la agudeza del rendimiento visual?**

R. Cuando medimos la agudeza visual estamos cuantificando cuánto ve la persona con cada ojo por separado y en conjunto.

Cuando realizamos un examen de rendimiento visual se está evaluando otras habilidades, aspectos como si ambos ojos están trabajando al mismo tiempo p.e., es decir, no cuánto ven sino cómo lo están haciendo.

**P. ¿Un rendimiento visual bajo podría causar que la agudeza visual se viera afectada?**

R. Habitualmente nos encontramos personas con un 100% de agudeza visual y con un rendimiento visual bajo debido a que ambos ojos no trabajan coordinadamente.

En estos exámenes visuales podemos ver problemas de enfoque, de convergencia -movimiento de ambos ojos hacia p.e. la punta de la nariz o "bizqueo"-; en general, problemas de procesamiento de la información visual.

En determinados casos como el estrabismo o la ambliopía -conocida como "ojo vago"- sí podemos encontrar que uno de los ojos presente peor agudeza visual respecto del otro y esto es debido a que,



aunque parezca que ambos ojos están abiertos funcionalmente mirando, uno de ellos realmente no lo está haciendo.

Por muchas razones es importante realizar un examen visual completo.

Se da el caso de que, en ocasiones, pueden interpretarse los efectos como si fueran síntomas, es decir, podemos interpretar que existen problemas de atención o de aprendizaje cuando en realidad son consecuencias de un problema de rendimiento visual. La causa no es el efecto pero el efecto es también un problema.

**P. En edades escolares ¿cuántas veces es recomendable una revisión visual completa?**

R. Es muy importante realizar revisiones visuales desde bien pequeñitos -yo evaluo a niños/as desde los seis meses-, a veces, es simplemente para verificar que todo

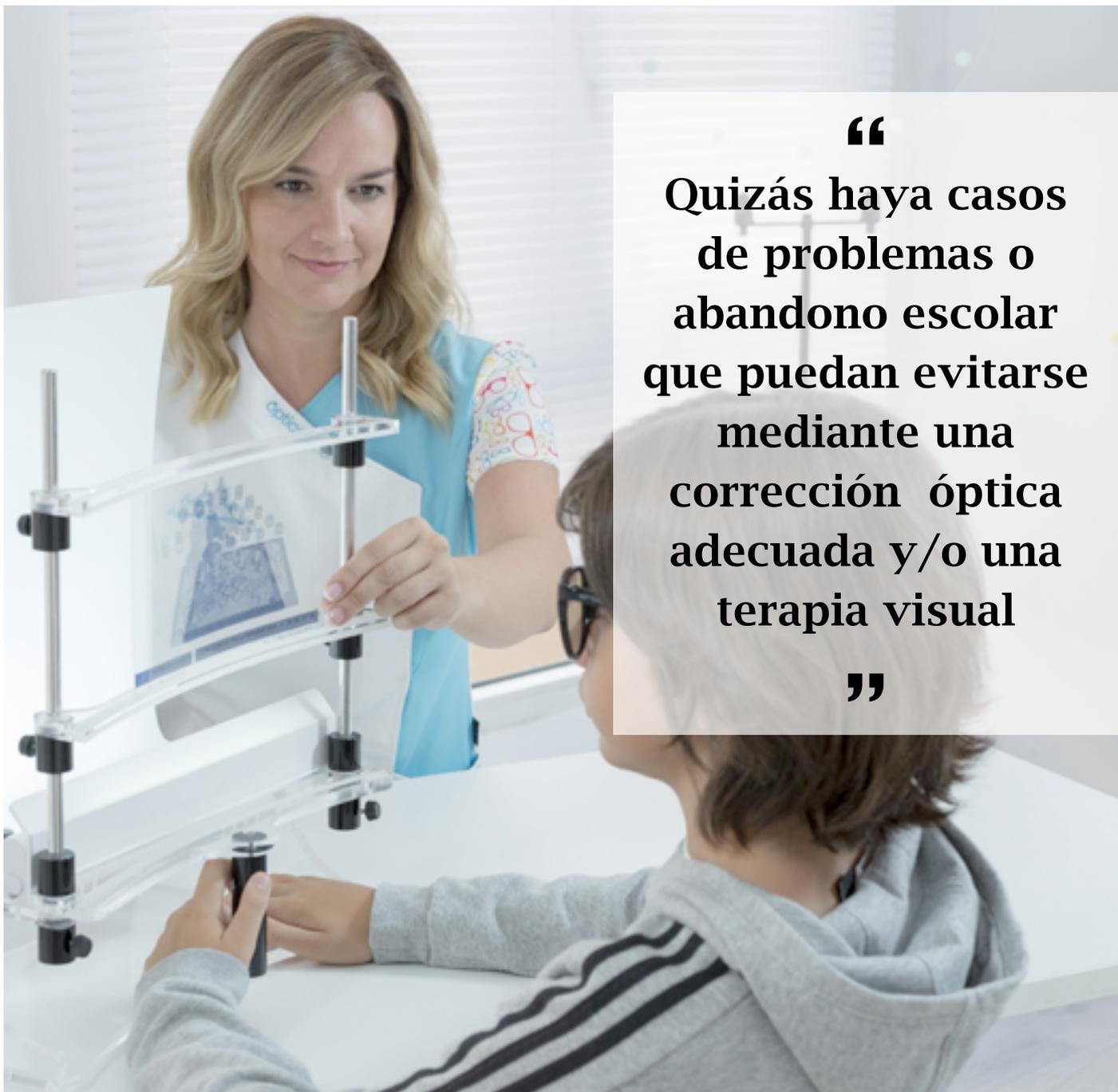
va según lo esperado, en otras ocasiones podemos detectar tempranamente alguna anomalía y ayudar así a los padres cuanto antes.

En edad escolar hay que hacer una revisión visual completa una vez al año excepto en casos en que sea necesario un control más exhaustivo.

Actualmente se están detectando muchos casos de miopía infantil y, en esta situación, las revisiones se realizan cada tres meses para controlar y evitar la progresión de la miopía entre otras cosas.

**P. ¿Es fácil detectar un bajo rendimiento visual desde la observación de hábitos y posturas corporales?**

R. Se puede detectar p.e. cuando un niño/a emplea más tiempo de lo habitual en hacer los deberes, si invierte letras o números o se salta líneas al leer, si tarda mucho en copiar algo, adopta posiciones



“  
**Quizás haya casos de problemas o abandono escolar que puedan evitarse mediante una corrección óptica adecuada y/o una terapia visual**  
”

raras al escribir, se acerca mucho al papel o realiza giros de cabeza muy pronunciados...

También puede ser que cierre un ojo para poder leer de lejos p.e. un cartel en la calle o la tv, esto lo hace para ver con el “ojo bueno” o porque en ese momento está experimentando diplopía o visión doble.

**P. ¿Podría tener una influencia el bajo rendimiento visual en el desarrollo óptimo de las capacidades de cada niño/a?**

R. Rotundamente sí. Yo siempre les digo a mis clientes que no se asusten cuando les hablo de este tema porque es cierto que cualquier persona puede alcanzar sus metas académicas aún con dificultades como las mencionadas.

Conozco muchas personas que las han superado. Pero la cuestión es que quizás haya casos de problemas o abandono escolar que pueden evitarse mediante una corrección óptica adecuada y/o una terapia visual.

**P. ¿Cómo se puede comprobar el grado de rendimiento visual de un niño/a o adolescente?**

R. Hay que realizar un examen visual completo en el que se evalúan todas las habilidades visuales que intervienen en el proceso de aprendizaje: agudeza visual, acomodación o enfoque, visión en 3D, movimientos oculares y procesamiento visual, entre otras.

**P. ¿Una persona adulta puede también realizar una prueba diagnóstica de**

**rendimiento visual?**

R. Claro que sí, todo lo que hemos mencionado es exactamente igual para los adultos. En estos casos, además, tendremos en cuenta el estilo de vida y profesión para poder ayudarles mejor.

Cualquier disfunción detectada en un adulto se puede corregir o mejorar con la terapia visual lo que repercutirá en su vida personal y profesional.

Puede haber casos en los que, tras un accidente, traumatismo craneoencefálico, latigazo cervical, etc se den síntomas como visión doble, dolores de cabeza frecuentes, imposibilidad de concentrarse al realizar tareas en visión cercana... en estas situaciones la terapia visual puede ayudar a lograr una mejora en la calidad de vida. ■

*¡Tenemos una cita  
para empezar  
la semana  
con una sonrisa!*



**PLENO SENTIDO**

*Todos los lunes un **podcast** para hablar de **salud y calidad de vida**.  
Entrevistas con todas las personas que están compartiendo nuestra filosofía, mejorando cada día para celebrar la vida.  
Compartiremos consejos, historias y experiencias que inspiren a otros a tomar decisiones saludables.*

*[hola@plenosentido.tv](mailto:hola@plenosentido.tv)*

**¡TENEMOS AQUÍ, EN LA AXARQUÍA, MUCHO QUE CONTAR...!  
A PARTIR DEL LUNES  
21 DE MARZO DE 2022**

B

**Belén Perea**  
TERAPIA VISUAL

*Para más información y solicitud de diagnóstico  
pueden ponerse en contacto a través de la web*

**[belenpreaterapiavisual.com](http://belenpreaterapiavisual.com)**

*o llamando a los teléfonos: **951241410** o **625996133***

# Periana: cartas desde el recuerdo

**N**ací en Periana, un bonito pueblo de la Axarquía. Crecí en un entorno inigualable de olivares y buena gente.

Si miras al horizonte encontrarás olivares cargados de historia, familias enteras recolectando aceitunas para luego llevarlas a la cooperativa donde se extrae aceite oliva virgen extra, oro líquido, que aporta numerosos beneficios para la salud, como mejorar la salud cardiovascular -ayuda a controlar la presión arterial y regula el colesterol- tiene propiedades anticancerígenas...



En la cooperativa olivarera San Isidro encontrarás un aceite muy especial “El milenario de Periana” procedente de olivos milenarios y aceitunas de la variedad Verdial recolectadas en los primerísimos días de cosecha y que fue galardonado con la medalla de plata en el concurso internacional de Atenas. Paseando por las calles del pueblo, los establecimientos siguen conservando el sabor de lo auténtico, de lo artesano.



En la plaza de la Fuente, la Fuente de San Isidro con sus cuatro caños y el abrevadero, era lugar de encuentro y socialización. ¡Muchas historias me contaban mis abuelos!

Numerosas rutas de senderismo invitan a disfrutar de la Naturaleza: los Baños de Vilo, el Nacimiento del río Guaro, Ruta de los Olivos Milenarios... o visitar sus aldeas o el pantano de la Viñuela. El 15 de mayo es el día grande de Periana, día en el que los que nos fuimos a estudiar, trabajar e iniciar nuevos proyectos fuera, deseamos volver para ver a nuestros amigos, familiares y, como no, a nuestro patrón, San Isidro Labra-



“

**Numerosas rutas de senderismo invitan a disfrutar de la Naturaleza: los Baños de Vilo, el Nacimiento del río Guaro, Ruta de los Olivos Milenarios...**

”

dor -al que muchas veces acompañé en procesión con mi banda de música-. Es en aquellos años cuando descubrí que la música da sentido a nuestras vidas.

Durante la procesión, se hacen ofrendas en forma de trigo que se arroja desde los balcones al paso de nuestro patrón. Se viven momentos muy emotivos ya que tras cada balcón hay una historia, una ofrenda, un agradecimiento. ¡Gracias a Periana y a todos los perialeños por formar parte de mi vida! ■

**Belén Perea**



# La osteopatía: una clave para el buen vivir

Octavio Augusto



“  
 Uno de  
 los cuatro principios  
 de la osteopatía es  
 la unidad del cuerpo  
 ”

**N**o sabría decir si Octavio Augusto es osteópata así, a secas, pues se trata de un profesional que, llevado por su vocación, ha completado su formación con otras muchas disciplinas y herramientas. Desde la medicina china hasta técnicas especiales que él maneja con el arte que proporciona la experiencia.

## P. ¿Cómo empezó todo?

R. Siempre me gustó hacer deporte -practiqué artes marciales y fútbol p.e.- y por una lesión de rodilla saltando con un potro de gimnasia siendo niño, un médico traumatólogo me recomendó dejar de hacerlo. Eso me impactó. Más tarde, preparándome para un campeonato de taekwondo, me lesioné la

cadera y diagnosticaron periartritis recomendándome antiinflamatorios y natación.

Con veinte años tuve que renunciar a campeonatos en Extremadura y aún así no se solucionaban esos problemas.

Un día vi un letrado que decía “Quiromasaje Superior”, yo soy de Mérida, y me fui a Badajoz a realizar el curso con gran expectativa.

Al finalizar, me llamó un osteópata de la misma escuela Kirós en Mérida porque necesitaba ayudantes. Ahí ya vi en consulta lo que era la osteopatía y desde ese momento supe que aquéllo era para mí.

Fue él quien supo diagnosticar mi lesión como bursitis de cadera y mediante la osteopatía se sanó hasta el día de hoy.

Empecé a estudiar osteopatía al mismo tiempo que trabajaba en la consulta.

Al finalizar la formación monté mi propio centro en Mérida y pasaba también consulta en Madrid sin dejar de formarme en otras disciplinas y técnicas como reflexología, auriculopuntura, cursos de vendajes...

Más tarde, en Málaga -donde conocí a mi mujer- empecé a tratar a conocidos y pronto el boca a boca se fue extendiendo. Al año decidí montar un centro en Algarrobo Costa -en ese mismo tiempo íbamos a ser padres- y al año siguiente la escuela en Málaga -franquicia de la escuela donde me formé-.

Actualmente ya no voy a Madrid, sólo voy a Mérida una vez al mes y me focalizo en el centro de Algarrobo Costa y la

escuela de Málaga.

**P. ¿Qué crees tú que las personas deberían saber de la osteopatía?**

R. Cuando yo doy clases de osteopatía en primer curso lo resumo en dos palabras: dar movimiento.

En la mayoría de los casos, tenemos bloqueos, por una causa traumática -que nos hayamos caído-, por una causa adaptativa -como dormir mal, malas posturas, mala alimentación- o problemas viscerales -una inflamación, a veces, después de un parto-.

La osteopatía comprende una serie de técnicas manuales que se encargan de valorar esas adaptaciones que tiene el cuerpo y de corregirlas.

Dentro de la osteopatía está la parte estructural, la parte visceral y la craneal.

Todo ello es lo que denominamos osteopatía integral porque tenemos que ver el cuerpo como un todo, de hecho, uno de los cuatro principios de la osteopatía es la unidad del cuerpo.

**P. ¿Piensas que el sedentarismo de la vida actual está afectando y creando dolencias de las que casi no nos damos cuenta?**

R. Por supuesto, como te decía antes “dar movimiento”..., si soy sedentario, no estoy moviéndome y ¿qué diferencia hay entre un vivo y un muerto? ¡el movimiento!

Entonces el sedentarismo es contraproducente para la salud.

La salud la definimos como una buena alimentación, un descanso reparador y ¡hay que moverse! y ¡irse mucho!, eso también.

**P. ¿Trabajas también con niños?**

R. Sí, claro, trabajo con niños desde bebés, mejor dicho, desde embarazadas. Lo ideal sería trabajar al bebé desde que nace porque un parto, aunque no haya sido por cesárea, es algo traumático.

**P. ¿Recomendarías a todo el mundo que se mire a ver cómo se encuentra, no?**

R. Sería fantástico que hubieran osteopatas en el sistema sanitario porque sería algo necesario.

El sistema nervioso central parte de nuestro cerebro y hay nervios principales, como son los doce pares craneales, con funciones sobre todo de sentidos como la vista, el oído, el olfato, el gusto, el sistema digestivo... todo eso es necesario que esté en óptimas condiciones.

**P. Por lo que dices, se pueden derivar**



**problemas de visión y audición ¿verdad?**

R. Efectivamente, pueden haber problemas de visión porque estén atrapados el primer o segundo par craneal, los nervios óculomotores, -como en caso de estrabismo o algunos problemas visuales-.

A una edad más avanzada hay problemas de visión pero están más relacionados a nivel orgánico, ahí se trabajaría con osteopatía visceral.

De hecho, muchos problemas a nivel hepático, de congestiones en general, están relacionados con el lagrimeo y vista un poco borrosa.

Tanto la osteopatía craneal como la visceral nos ayudarían a mejorar esos problemas de visión junto con el optometrista, oftalmólogo... lo ideal es hacer un trabajo multidisciplinar.

**P. ¿Qué dolencias o problemas has encontrado más frecuentemente en población infantil?**

R. Lo más frecuente son traumatismos -un esguince, un dolor de rodilla o de espalda- pero ya cuando es algo avanzado.

**P. O sea, casos evidentes...**

R. La cuestión es que los problemas a nivel craneal no dan la cara tan fácilmente. A día de hoy, aún no se contempla la osteopatía para reestructurar esos problemas o como prevención.

**P. ¿Qué añadirías para tener en cuenta?**

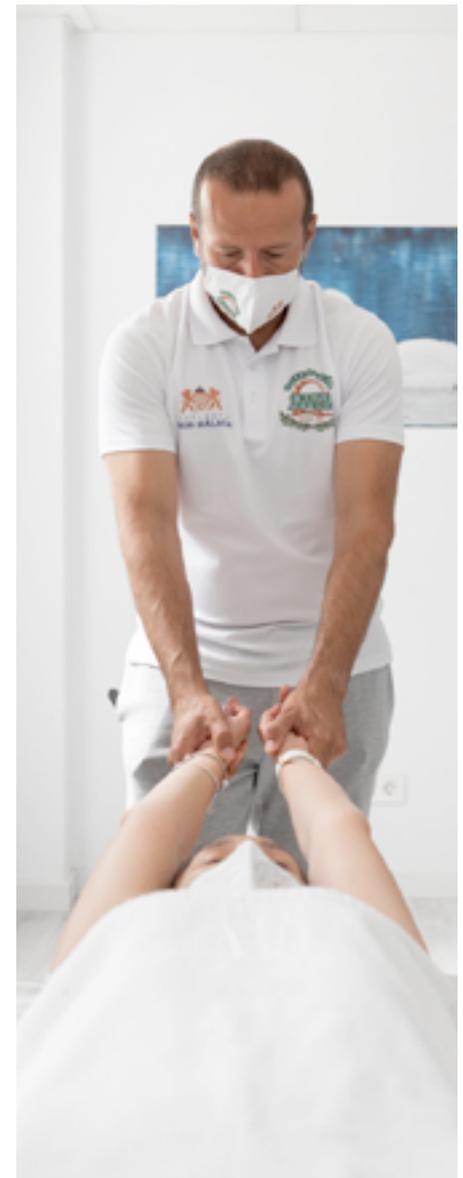
R. La osteopatía se puede aplicar a cualquier edad, a cualquier persona -incluso también se trabaja con animales-.

En la osteopatía tenemos cuatro principios básicos: la unidad del cuerpo, la estructura gobierna la función, la autocuración y la ley de la arteria es abso-

luta -todo necesita sangre en esta vida, la sangre es vida, lleva los nutrientes, el oxígeno...-.

**P. Como el agua para la Tierra...**

R. Efectivamente, es fundamental, teniendo en cuenta esos cuatro principios. ■



# Destino Uganda Un proyecto con corazón

**Ó**pticas Perea colabora con las ONGs Destino Uganda, Dentistas sobre Ruedas, Petits Detalls y Fundación Cione Ruta de la Luz para mejorar la salud visual de la población de Uganda.



“  
Las acciones cobran sentido si son llevadas por la intención de hacer un bien y logran llegar al destino al que se encaminaban  
”

**D**esde que Ópticas Perea diese a conocer su intención de implicar a clientes y amigos a través de la campaña Uganda 2022 - iniciada a finales de 2021-numerosas han sido las pruebas de apoyo en forma de colaboración directa, compra de tazas con el logo de la campaña y donaciones de gafas para su reciclaje y puesta a punto con lentes graduadas. ¡Más de doscientas hasta el momento de escribir este texto!

En febrero de este nuevo año 2022 Mónica Muñoz partirá como voluntaria a Uganda con un equipaje muy especial: gafas recicladas para graduar, gafas infantiles que han sido puestas a la venta

en Ópticas Perea a un precio simbólico, lo recaudado en donaciones y la venta de tazas, casi medio centenar de gafas de sol donadas por GIGIStudios, e instrumentos de música... todo un cargamento de amor en acción. Las acciones cobran sentido si son llevadas por la intención de hacer un bien y logran llegar al destino al que se encaminaban.

Y todo eso se va cumpliendo, día tras día, con el gesto de cada una de las personas que han apoyado la campaña. Pronto el último capítulo nos lo contará Mónica directamente...muy pronto lo sabremos, en primavera os lo contaremos. ■





## *Amarse es el principio*

*Hoy me quité la Madreselva en las pestañas, limpié mis ojos de la maldad en la humanidad, abrí el ángulo agudo de mis brazos hasta que se convirtió en línea recta bien definida, volví a cerrarlos hasta dibujar una circunferencia casi perfecta, y con ella me abracé, como se abrazan los amantes en el rellano de una escalera de barrio. Voy a regalar sonrisas al que no las pide y va clamándolas. A trabajar con ímpetu pero sin conformismos, sabiendo que lo que vale es mi actitud. Voy a esparcir versos aún no creados con el sólo elixir de su existencia, en el mundo mágico de mi azotea siempre abierta a nuevas inclemencias atmosféricas. Dejaré que llueva sobre lo aún no seco, que truene sobre viejas canciones en mi recuerdo aún no oxidado y que salga el sol sin pensar en ecuaciones, ni logaritmos absurdos.*

*Voy a gastar esta piel mía que se regenera cada noche y luce al amanecer de un nuevo día. ■*

**Maripaz López**

Blog Surcando Palabras

# ¿Quién se ha llevado tus gafas?

**A** demás de ser utilizadas para ver bien y proteger nuestros ojos, las gafas son complementos que nos gusta llevar con estilo.

Y si tenemos fieles compañeros perrunos quizás debamos tener la **tarjeta** exclusiva de **Ópticas Perea** para personas y familias con esos seres sintientes: los perros.



## Family&Pets

*¡por si acaso a tu amigo también le gusta llevarselas!*

No te preocupes si tus nuevas gafas se rompieron accidentalmente, ven y pregunta por los beneficios de tu tarjeta.

Family & Pets

¡Cubrimos el 70% de tus gafas el primer año, si se rompen accidentalmente!

# Family & Pets

¡A ellos también les encantan los complementos!

# Hay marcas que dejan huella...

Y son las acciones las que marcan la diferencia.

Casi medio centenar de gafas nuevas donadas para la campaña **Uganda 2022**

¿Alguna palabra más?



**GIGI** Studios

# Torre del Mar, gafas de sol TODO EL AÑO



ÓPTICAS PEREA PATROCINA:



COLABORA CON:



Cruz Roja Española



Asociación Esperanza  
de Vélez Málaga

[www.opticasperea.es](http://www.opticasperea.es)