

# PLENO SENTIDO

¡Sí, a la vida!



EJEMPLAR GRATUITO

# PARA UNA VUELTA AL COLE PERFECTA, MIRA TAMBIÉN POR SUS OJOS

- Mochila
- Libros
- Chándal
- Revisión Visual

Durante septiembre y octubre, Ópticas Perea revisará sin coste la visión a niños/as en edad escolar. Por su parte, Cruz Roja facilitará el tratamiento correspondiente, mediante unas gafas graduadas, a más de 1.000 niños/as en riesgo de exclusión social.

**#ÓPTICASPEREA**  
**#FRENANDOLAMIOPÍA**

**HOYA**

Con la colaboración de:  
 **Cruz Roja**

# Sumario

## · INFANCIA Y ADOLESCENCIA

La miopía en nuestros niños/as, preadolescentes y adolescentes.

## · PRL Y CALIDAD DE VIDA

La prevención y la salud visual y auditiva en el ámbito laboral

## · MAYORES Y BIENESTAR

Conectados a la vida

## · LA TERAPIA VISUAL

¿Qué es la terapia visual?

## · AXARQUÍA: EMOCIÓN Y SENTIDOS

Emoción y sentidos

## · ENTREVISTA

La fisioterapia pediátrica: clave en el desarrollo de los niños/as

## · RESPONSABILIDAD SOCIAL CORPORATIVA

Nuestra Filosofía y la RSC

## · MODA Y COMPLEMENTOS

¿Y tú, cómo las llevas?

## PLENO SENTIDO

DIRECTORA

**Belén Perea**

REDACCIÓN

**Odile Ruiz**

DISEÑO GRÁFICO

**Inés Galerón**

FOTOGRAFÍA

**Curro Pastor, Alina Bobrowska, Kaspars Grinvalds, Irina Adamovich, Dimitry Naumov, Maria Markevich, Atsurkan, Eloy Muñoz y Robert Kneschke**

EDITA

**Ópticas Perea S.L.**

IMPRIME

**Exaprint**

Depósito Legal

**MA 1259-2021**

## Carta de la Directora



Este mes de septiembre de 2021 inicia un nuevo otoño, ¡mes de vendimia y recolección!

Así es también para nosotros, el equipo de Ópticas Perea, que a lo largo de toda una carrera profesional iniciada en el año 2007 hemos cosechado grandes éxitos profesionales y éstos no pueden ser otros que la satisfacción de todos nuestros clientes.

A partir de ahora, con esta nueva publicación, ponemos al servicio de la información de nuestros clientes y de cualquier persona interesada en la salud visual y auditiva los avances, terapias, consejos y otras muchas más cosas que,

en cada nueva edición, esperamos que sean de interés y provecho.

La revista Pleno Sentido nace con el propósito de comunicar los aspectos más importantes relacionados con la visión y la audición y, por ende, con la mejora de la calidad de vida en general.

¡Gracias y bienvenidos!

**Belén Perea**

Directora

# La miopía en nuestros niños, preadolescentes y adolescentes

**L**a evidencia que tras cientos de revisiones y diagnósticos en esta tipología de pacientes, en edades comprendidas desde la infancia y la mayoría de edad, ha constatado un progresivo aumento en la miopía y un mayor fracaso o dificultades en el estudio -que quizás proviene de una deficiente visión y bajo rendimiento visual-.

Cada cliente de Ópticas Perea tiene, entre otros beneficios y promociones especiales, el disfrute de las ventajas de la tarjeta Ópticas Perea Prime, que incluye una revisión visual al año con un 100% bonificado.

Este seguimiento anual realizado también con los hijos/as de éstos, desde temprana edad hasta que llegan a la adolescencia, nos ha permitido constatar en muchos casos desde los últimos años un considerable aumento de la miopía. Se dan casos incluso en que se realiza una revisión antes del período habitual debido a que algunos de ellos han referido a sus padres que “no veían ya bien con sus gafas”.

Este fenómeno se debe en parte al efecto de los nuevos hábitos de lectura, estudio y, como no, diversión y entretenimiento ligados a la visión próxima y el uso de pantallas.

A esto se suma el hecho de que la mayor parte del tiempo se desarrolle en interiores faltando entonces el necesario contacto con el exterior ¡y con la Naturaleza!

En cualquier caso, la persona afectada por una miopía creciente deberá descartar cualquier patología y verificar con su oftalmólogo que sus ojos están sanos en primer lugar y, a partir de ahí, podemos iniciar un estudio personalizado y encontrar la medida correctora adecuada. El equipo de Ópticas Perea tiene una gran experiencia con casos realmente

impactantes de control y mejora de la miopía con el análisis del diagnóstico, el seguimiento y el uso de unas lentes revolucionarias llamadas “MiYOSMART”.

Estas lentes, con el correspondiente seguimiento personalizado y análisis del progreso de la mejora, logran ralentizar la progresión de la miopía y también corregirla.

Los niños/as, preadolescentes y adolescentes necesitan una visión óptima no sólo por una evidente cuestión de salud sino para evitar las consecuencias negativas que podrían tener en el rendimiento escolar.

¿Cuántos estudiantes han podido bajar el rendimiento y sus calificaciones por el efecto de una miopía o un bajo rendimiento visual y otros aspectos como malos hábitos o usos excesivos de pantallas? ¡Muchos, sin duda!

Y esto además se puede convertir en un hecho que retroalimenta la falta de interés y la apatía llegando incluso a crear situaciones familiares de gran tensión.

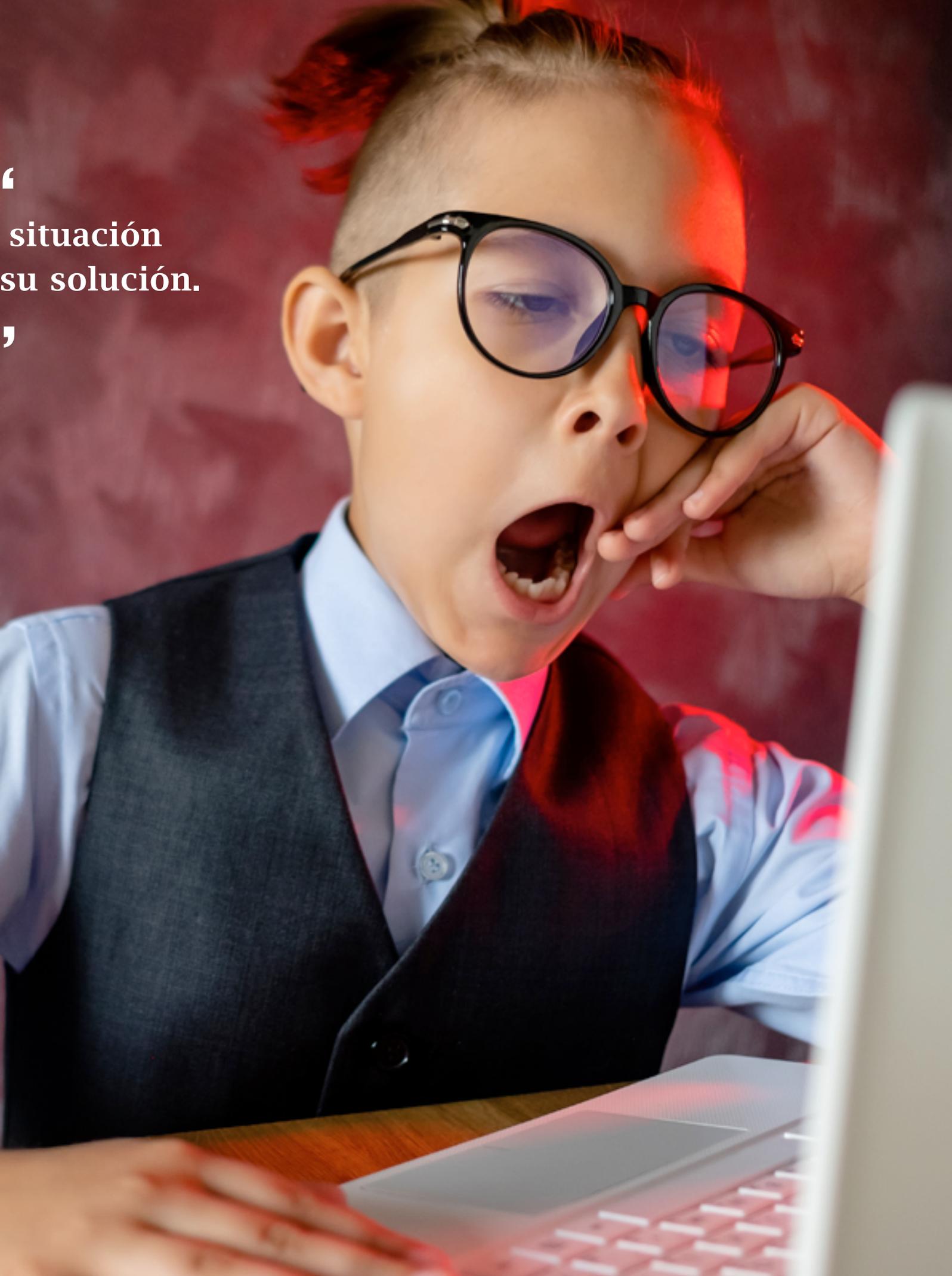
La buena noticia es que cualquier situación difícil tiene una solución: no sólo a nivel visual sino también en todo lo que se correlaciona como son estudios, actitudes y mejora en las relaciones familiares.

Ven, cuéntanos tu caso y estaremos felices de poder colaborar con nuestra experiencia y con la tecnología de la que podemos ahora disponer para corregir y frenar la progresión de la miopía así como en mejorar la calidad de vida y los resultados en todos los ámbitos, incluidos los escolares o académicos de vuestros hijos/as.

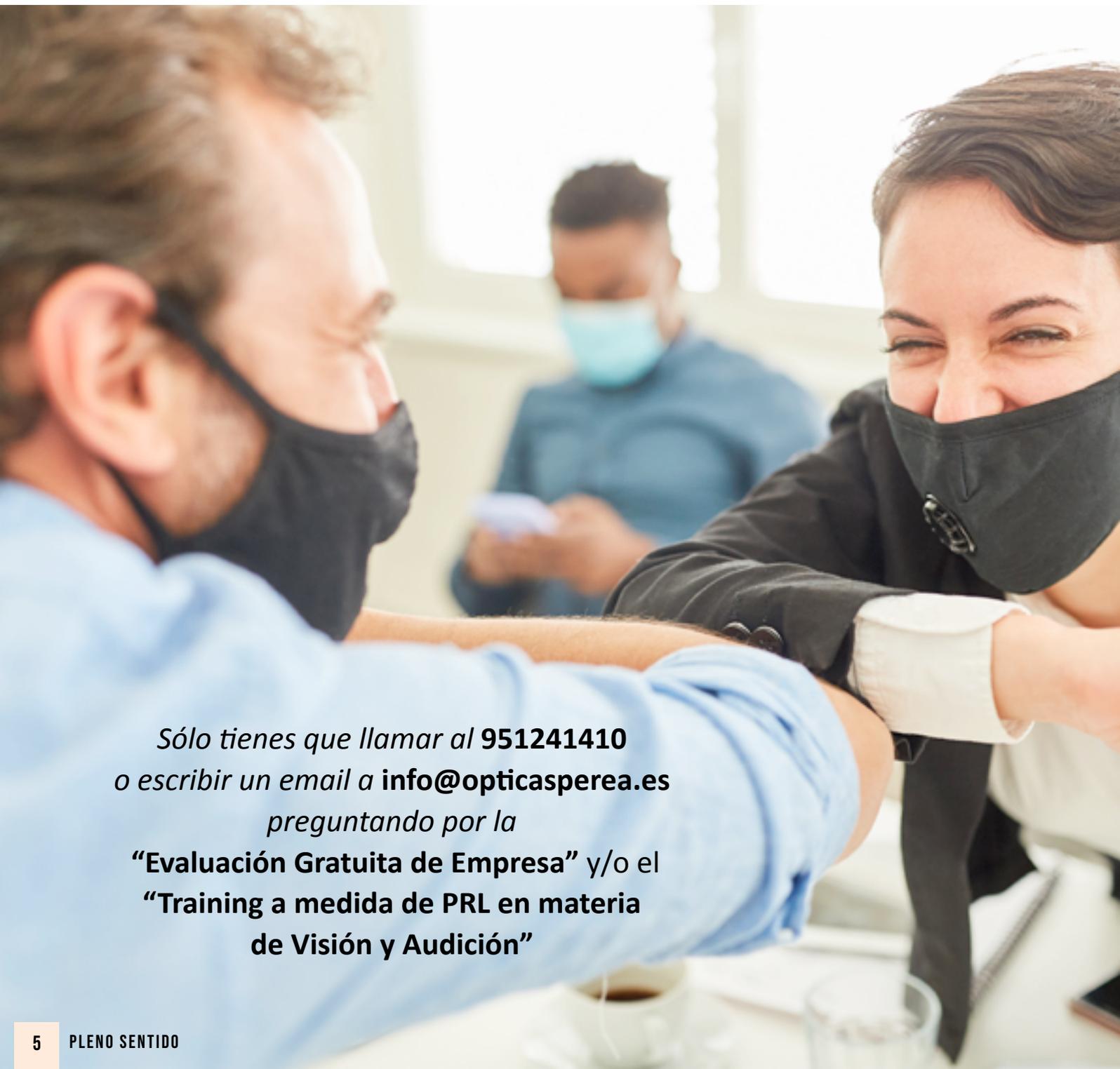
Y si eres adulto con este mismo problema puedes venir también a considerar tu caso, ¡nunca es tarde para mejorar! ■

Cualquier  
difícil tiene

‘  
situación  
su solución.  
’



# La prevención y la salud visual y auditiva en el ámbito laboral



*Sólo tienes que llamar al **951241410**  
o escribir un email a **info@opticasperea.es**  
preguntando por la  
“Evaluación Gratuita de Empresa” y/o el  
“Training a medida de PRL en materia  
de Visión y Audición”*

“

## No es porque sea normativo, la prevención es una cuestión de inteligencia, es una responsabilidad personal

”



**E**s indudable que tomar medidas de precaución en el trabajo no sólo es para “cumplir con las normas” sino más bien porque todos tenemos una responsabilidad no sólo con terceros sino con uno/a mismo/a.

Existen situaciones laborales de riesgo evidente que suponen adquirir hábitos y la utilización de protecciones adecuadas a cada caso. Es lógico usar gafas especiales para evitar accidentes en casos de manejo de sustancias tóxicas p.e. o protección de los oídos en ámbitos donde maquinarias pueden producir un nivel de ruido peligroso.

Ahí todos estamos de acuerdo -aunque lamentablemente hay excepciones que muestran situaciones de grave peligro que incluso llevan a trágicas consecuencias-.

Aunque haya consenso de una manera general, en realidad no nos damos cuenta de la importancia de una prevención adecuada -ya no sólo en el trabajo sino en cualquier situación de la vida- así como de la adquisición de buenos hábitos en el ámbito visual y auditivo.

Tenemos que pensar que no sólo es necesario tomar medidas preventivas cuando estemos en contacto con sustancias o tareas peligrosas también en situaciones tan habituales como estar frente a pantallas o realizar tareas sencillas y cotidianas. Éstas pueden ser el origen de muchos efectos nocivos en nuestra salud

y, finalmente, en nuestra calidad de vida. La falta de buenos hábitos y la utilización en su caso de protecciones o medidas técnicas adecuadas pueden llegar a afectar de un modo lento pero finalmente dramático en muchas ocasiones.

Nadie diría que una gota de agua puede construir una estalactita pero es el efecto en el tiempo lo que le ha permitido depositar la materia necesaria para edificarla. Así es cómo nosotros, de manera imperceptible, dejamos que el efecto de malas posturas o hábitos mermen nuestra capacidad visual o rendimiento visual (que no es lo mismo).

¿Cuánto tiempo vamos a dejar pasar para evaluar nuestra situación y adecuar nuestras costumbres para lograr el menor impacto negativo en nuestra visión -o en nuestra audición, según el caso-?

No es porque sea normativo, la prevención es una cuestión de inteligencia, es una responsabilidad personal.

También si eres empresario/a plantear estas cuestiones con tu equipo puede ser una gran oportunidad para lograr además muchos otros beneficios no sólo para cumplir con la normativa sino para mejorar el bienestar general.

Solicita una evaluación gratuita de vuestra empresa y además podrás también ofrecer un Training especial a medida de los diferentes tipos de trabajo en tu empresa si lo deseas. ■

# Conectados a la Vida

Las relaciones  
un componente  
para al  
una mejor ca



# “...nes suponen ...te importante ...lcanzar ...lidad de vida ...”



La calidad de vida es un concepto que está íntimamente unido a la salud en general y ésta es, según la define la OMS, “un estado de completo bienestar físico, mental y social y no sólo como ausencia de enfermedad”. Así mismo, el concepto de “calidad de vida” es definido también como una “percepción del individuo” dentro de su contexto concreto.

De este modo podemos decir que, especialmente en nuestra cultura, las relaciones entre los individuos, la familia, los amigos etc. suponen un componente muy importante para alcanzar el mayor índice posible de calidad de vida.

Nos hacemos mayores y en ocasiones las pérdidas de capacidades visuales y auditiva van en progreso y, a fuerza de una adaptación no técnica - sino de “apañarse como sea” como diríamos vulgarmente- no llegamos a valorar realmente el alcance que estas mermas pueden suponer no sólo en el ámbito familiar y afectivo sino también en el empeoramiento de las capacidades cognitivas. Todo ello va creando un círculo vicioso que afectará al ánimo, las relaciones, la salud en general y hasta perder la oportunidad de disfrutar los años dorados de una vida al mismo tiempo que quienes rodean a la persona afectada se vean también involucrados en una deficiente comunicación o que ellos mismos también puedan caer

en el desánimo o el estrés que producen este tipo de situaciones.

A veces, es la propia persona -depende de la edad y estado en el que se encuentra- quien toma la iniciativa de evaluar realmente su situación y valorar seriamente las oportunidades de mejora que el especialista en audiolología y/o el optometrista le va a aconsejar.

Pero es una realidad que, muchas veces, es la familia o personas de su entorno más cercano quienes son los que proponen la idea y quienes también, en ocasiones, están dispuestos a hacer lo que sea para ayudar a su ser querido y disfrutar de su compañía en un ambiente relajado donde la comunicación sea posible sin interferencias de tensiones, malentendidos, etc. Y lo que es más importante, que puedan verle sonreír de nuevo y sentir que están disfrutando de una mejor calidad de vida.

En Ópticas Perea, como centro visual y auditivo, no sólo encontramos todo lo que es necesario para ofrecer las mejores adaptaciones técnicas, sino que podemos tener la confianza total en la experiencia y sensibilidad para llegar a que cada cliente pueda experimentar un cambio positivo en su vida.

No son sólo palabras, son palabras textuales de los numerosos clientes que han tomado una gran decisión: conectarse a la Vida! ■

**¿Te imaginas  
un audífono que avisara  
en tiempo real  
a tus seres queridos  
de una caída,  
un susto o cualquier  
anomalía en  
tus hábitos de vida?**

**Inteligencia Artificial  
al servicio de la tranquilidad.**





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

# ¿Qué es la terapia visual?



## **B** Belén Perea TERAPIA VISUAL

Si nos preguntáramos qué es la Terapia Visual quizás no tendríamos muy claro qué es en realidad y qué soluciones nos puede aportar este tratamiento tan especial...

“

**Hoy es posible, sí.  
Corregir o lograr un óptimo  
rendimiento visual es una realidad  
para aquellas personas que son,  
tras un diagnóstico profesional,  
tratadas con esta eficaz terapia**

”

Belén Perea, Optometrista especializada, entre otras cosas, en Terapia Visual, nos responde a estas cuestiones.

**P. ¿Qué es la Terapia Visual?**

R. La Terapia Visual es un tratamiento que se realiza para entrenar la visión y aumentar el rendimiento visual de una persona.

**P. ¿Cualquier persona puede realizarla?**

R. Es más frecuente que nuestros pacientes sean niños/as pero también se puede realizar con adultos ya que la plasticidad cerebral está presente a lo largo de toda la vida.

**P. ¿Cómo sabrían, por ejemplo, unos padres si sus hijos/as tienen un problema visual?**

R. Yo les recomiendo que acudan a nuestro centro (previa cita) para realizar un examen visual en profundidad para conocer en detalle cómo es en realidad la visión de su hijo/a. Además de que vea bien, del grado de agudeza visual, hay que evaluar otros factores como pueden ser la acomodación, la visión en 3D, los movimientos oculares, etc. Estos factores tan importantes pueden provocar un bajo rendimiento visual. Para saberlo, hay que realizar un examen visual completo.

**P. ¿Siempre se logran buenos resultados?**

R. Podríamos decir que sí. Siempre vamos a obtener resultados positivos en la mejora del rendimiento visual del paciente y, en consecuencia, del resto de tareas o habilidades que desempeña en su día a día.

**P. ¿Se puede tener un 100% de agudeza visual y tener, al mismo tiempo, bajo rendimiento visual?**

R. La respuesta a esta pregunta es un sí rotundo.



**A** veces, nos encontramos con casos de personas que acuden a nuestro centro que han sido evaluadas antes en otros sitios y presentan un 100% de agudeza visual y nunca les han prescrito gafas ni nada pero que, tras un completo examen, se detectó un rendimiento visual bajo.

Por eso es muy importante evaluar el resto de habilidades visuales, es decir, la coordinación de los dos ojos, acomodación, flexibilidad acomodativa, movimientos de los ojos y muchas más habilidades.

Si tenemos mala agudeza visual es lógico que vamos a tener también un bajo rendimiento visual pero podemos tener una agudeza visual excelente y, sin embargo, tener un bajo rendimiento visual.

Lo mejor es conocer cuál es nuestro caso mediante un examen profesional completo y, cuanto más pronto lo sepamos, mejor vamos a lograr un rendimiento visual óptimo.

*Con esta información aportada por la especialista en Terapia Visual, Belén Perea, tenemos padres y familiares de niños/as -o estudiantes y trabajadores en general- una oportunidad para conocer la raíz de muchos fracasos escolares o situaciones que llevan a sobreesfuerzos que acaban por aminorar el rendimiento académico y/o profesional y afectar a la salud y calidad de vida. ■*



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***

# Emoción y sentidos

**L**a Axarquía es una de las nueve comarcas de la provincia de Málaga situada en la parte oriental y se extiende por la costa y el interior.

La sede de Ópticas Perea se encuentra en Torre del Mar, en la Costa, aunque sus clientes se hallan en toda la comarca y fuera de ella pues son muchos también los que vienen de otras zonas, de otras provincias ¡y de otros países!

Queremos dedicar un espacio a nuestra comarca ofreciendo pinceladas de todo lo que encontramos en cada uno de sus pueblos, invitando en ocasiones a personas que, de un modo u otro, están arraigados a esta zona o ponen su pasión, saber y amor en promover los valores de las riquezas propias, desarrollar nuevos emprendimientos y difundir todo lo que hay que ver y disfrutar con los cinco sentidos aquí en nuestra tierra.

En esta ocasión, empezamos con Periana, situado en la Alta Axarquía, pueblo al que queremos rendir honores por haber sido el lugar de nacimiento y crianza de

nuestra directora, Belén Perea.

Los lazos emocionales que nos unen a nuestro origen son inquebrantables, siempre estarán ahí incluso aunque compartamos nuestro corazón con las ciudades, pueblos o países que nos tomarán como hijos/as de adopción.

Cuando se ama algo o a alguien, nuestros ojos ven de manera profunda, compasiva a veces, pero sin los sesgos deformantes -cual espejos cóncavos- que las ideas *a priori* pueden generar en ocasiones.

Vemos lo que conocemos -véase el fenómeno denominado “ceguera cognitiva” que impide ver lo que nuestra atención no es capaz de enfocar- así que iremos viendo -y conociendo primero- los hermosos rincones de nuestra geografía y los muchos aspectos culturales, gastronómicos, etc. que esperamos puedan hacer que algunos deseen conocer más directamente.

En el próximo número veremos qué ver, comprar, disfrutar y mucho más en Periana y Alta Axarquía. ■

A wide-angle landscape photograph showing a mountain range under a bright blue sky with scattered white clouds. In the foreground, there are green trees and yellow wildflowers on a hillside. The middle ground features a valley with a winding road and patches of green fields. The background shows more distant mountain peaks.

**“**  
**No podemos ver  
lo que no conocemos**  
**”**

# La Fisioterapia Pediátrica: una clave en el desarrollo de los niños/as

“  
**Siempre he tenido vocación sanitaria, de ayudar a los demás, de acompañar al paciente en su recuperación y evolución a una mejor calidad de vida**  
 ”



**E**ntrevistamos a Lorena Alba Rosales, Fisioterapeuta Clínica en el ámbito público y privado. Su trabajo, dice Lorena, lo desarrolla principalmente en las áreas de traumatología, dolor crónico, ATM, suelo pélvico, embarazo, postparto y bebés “desde un abordaje de la terapia manual”. En el Hospital de la Axarquía las áreas que aborda son muy diversas: neurología, neuropediatría, amputados, traumatología, etc.

Además es profesora CIS de la Universidad de Málaga en el grado de Fisioterapia y profesora internacional de la Escuela de Osteopatía de Madrid.

**P. Lorena, cuéntanos un poco de tu experiencia y trayectoria profesional.**

R. Estudié Fisioterapia en la Universidad de Málaga y luego Osteopatía donde me

enamoré de la parte pediátrica. Cuando nació nuestro primer hijo, decidí también especializarme en el abordaje de los aspectos relacionados con la mujer y con el suelo pélvico.

Siempre he tenido vocación sanitaria, de ayudar a los demás, de acompañar al paciente en su recuperación y evolución a una mejor calidad de vida.

**P. ¿Cómo puede detectar un padre o una madre si su hijo/a presenta algún síntoma susceptible de un diagnóstico en Fisioterapia?. ¿Cuáles serían algunas de estas señales?**

R. Los bebés al nacer, en la actualidad, tienen múltiples exámenes con su pediatra, enfermera, médicos especialistas si son necesarios... que van a diagnosticar si existen patologías

médicas, leves o graves. Los padres pueden estar tranquilos.

Sin embargo, desde el punto de vista fisioterápico, se realiza una valoración funcional neuropediátrica sobre su desarrollo, su estructura, la adquisición de los diferentes hitos motores, el área social y de relaciones, etc. que ayudarán al bebé a desarrollarse y a prevenir patologías en un futuro.

Y especialmente, recomiendo evaluar a aquellos niños/as que presenten hiperirritabilidad, alteraciones del sueño, cólicos del lactante, deformidad craneal, aumento o disminución del tono muscular en general, otitis media de repetición, bebés con problemas en la lactancia, etc. Porque su tratamiento aporta grandes beneficios.

**P. ¿En qué momento es adecuado realizar un examen diagnóstico?. ¿Sólo si hay evidencias o síntomas que puedan indicar un déficit en el desarrollo?**

R. Yo les recomiendo a todos los padres hacer una evaluación tras la cuarentena, dándole tiempo al bebé a adaptarse mejor a este nuevo mundo y a conocerse mejor “mamá/hijo/papá” principalmente. Tras esa primera evaluación, según lo observado, se puede pautar un seguimiento.

**P. Existen evidencias científicas que muestran la importancia del movimiento y el desarrollo neuronal, ¿se podría decir que, así como nos movemos, así ejercitamos nuestro cerebro?**

R. No sólo eso, cuando un bebé nace es un ser sensoriomotriz, donde el tacto sobre su piel es de vital importancia y la postura estática y el movimiento va a depender de ese funcionamiento sensoriomotriz -como nos señala Michèle Busquet en su libro “El bebé en tus manos”-. Ésta será la forma en que descubra su entorno y del que dependa su desarrollo.

El movimiento libre es crucial para su desarrollo, por ello hay que tomar decisiones que lo faciliten.

La OMS recomienda la posición en prono - boca abajo- del bebé mientras está despierto y vigilado, “tummy time”, para facilitar tanto el desarrollo psicomotor del bebé, como la estimulación visual y auditiva, la prevención de deformidades craneales para favorecer el control cefálico y el posterior control de tronco y miembros, etc.-.

**P. En relación con la visión, ¿existe una correlación entre postura y movimiento y una óptima calidad visual?**

R. Por supuesto, la necesidad de la horizontalidad de la mirada al conseguir la bipedestación y la marcha hace que compensemos a nivel postural adaptando nuestros pies, rodillas, caderas y columna. Y viceversa, una alteración en la postura y la posición de nuestra cabeza en el espacio va a definir un buen control y desarrollo visual.

**P. ¿Qué situaciones o aspectos posturales se pueden evitar o corregir con una evaluación a tiempo?**

R. Una evaluación a tiempo nos previene de patologías, en la edad adulta y en bebés, tan comunes como patologías de la columna como escoliosis, lumbalgias, hernias, ciáticas, etc, artrosis en edades tempranas por desgaste excesivo o sobreesfuerzo debido a esas alteraciones posturales..., etc. Y, desde el inicio de la vida en bebés, deformidades como las plagiocefalias, torsiones tibiales o anteversiones pélvicas excesivas...

*Está claro, tras esta entrevista, que si nos detenemos a mirar, podremos llegar a tiempo de intervenir positivamente en el desarrollo de nuestros pequeños y, si no estamos seguros o necesitamos una valoración especializada, tendremos la oportunidad de contar con una gran profesional. ■*



**Para más información:**

**Lorena Alba**

Consulta en Vélez Málaga

· Fisioterapia · Osteopatía · Suelo Pélvico ·

Tel.: 688712862

E-mail: [loalro@outlook.es](mailto:loalro@outlook.es)



# Nuestra filosofía y la RSC

·PERÚ·

·BOLIVIA·

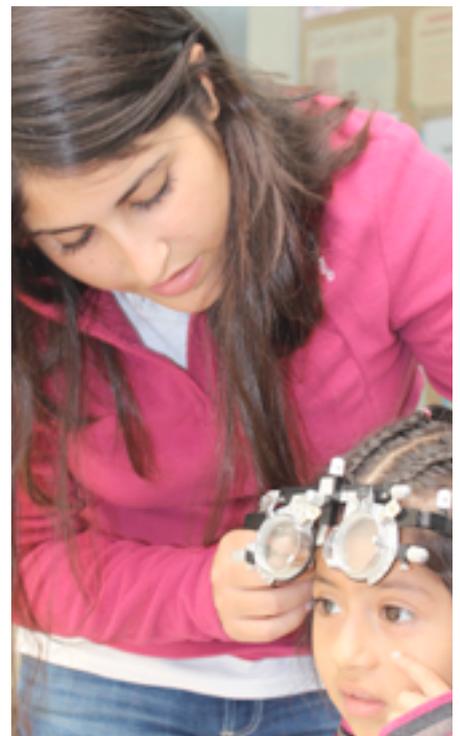
·SENEGAL·

·TANZANIA·

“

**La Responsabilidad Social Corporativa es una manera de colaborar con la sociedad y aportar un granito de arena al mayor bien de todos**

”





La filosofía de una empresa es como el alma que da vida a la misma y para Ópticas Perea la RSC -Responsabilidad Social Corporativa- es una manera de colaborar con la sociedad y aportar un granito de arena al mayor bien de todos.

Entre otras acciones, queremos que conozcáis la trayectoria de Mónica que, desde hace años no duda en ofrecer su tiempo, conocimiento y cariño a las personas que están en situaciones difíciles y, en general, a cualquier persona que necesita mejorar su calidad de vida en materia de salud visual.

**Mónica Muñoz Moreno**, optometrista de Ópticas Perea, ha participado desde el año 2015 en varios proyectos internacionales de la mano de la ONG Ruta de la Luz y por esa labor fue reconocida en el 2020 como “Cooperante del Año.”

Su primera experiencia en 2015 fue en Perú y como dice ella significó “el comienzo de todo”.

Mónica recuerda con mucho cariño esta primera vez y a su mentora Madhu.

Gracias a esta vivencia y gran aprendizaje se reafirma “en lo bonito que puede ser esta profesión y en todo lo que se puede ayudar” según sus palabras.

Al año siguiente, en 2016, Mónica participa en un proyecto en Tanzania y “el destino hizo que compartiera ese momento con Arturo Casas, el gran veterano de la ONG!”, dice emocionada. Al siguiente año, en 2017, Mónica será elegida como “Madrina” del proyecto en Tanzania, ampliando así su participación desde el inicio del mismo. “Fue muy emocionante, con Mamá Sam y Sara, además de poder hacer el seguimiento de las personas atendidas el año anterior”.

Recuerda también cómo los niños se acordaban del pasado año y se alegraban del reencuentro.

En el año 2019 es Bolivia el país donde participa, en colaboración con Fundessol en un nuevo proyecto que se llevará a cabo de manera itinerante logrando así llegar al mayor número posible de beneficiarios. También participó como ponente en varios talleres en la

Universidad y en una formación para el personal sanitario del ambulatorio.

Por supuesto, Mónica también ha participado en campañas a nivel nacional y recalca lo importante que es difundir información acerca de la salud e higiene visual también en nuestro entorno cercano.

Por último, **Mónica**, que ya es una experta en cooperación de proyectos internacionales en materia de salud visual, nos comenta su más reciente experiencia -con las medidas de precaución sanitarias correspondientes- en Senegal coincidiendo esta vez con Elena Barraquer y su Fundación. Esta experiencia, recuerda Mónica, “ha sido increíble por la oportunidad de aprender en un quirófano con Elena Barraquer”. En Senegal “se ha conseguido cerrar el círculo” pues con la intervención de la Fundación Barraquer se ha logrado atender a todos los casos, incluso los más difíciles” y este hecho ilumina la mirada de Mónica, una especialista en su materia con una gran vocación de ayudar a los demás. ■

# ¿Y tú, cómo las llevas?

“

**Podemos mejorar la visión  
y además encontrar un  
significado estético  
al mismo tiempo**

”

**D**esde los inicios del uso de las lentes hasta nuestros días han pasado muchos años y muchos son los avances tecnológicos. Así es también el hecho de que estas ayudas técnicas se hayan incorporado al repertorio de los complementos de moda de uso personal.

¿Y por qué no? Podemos mejorar la visión y además encontrar un significado estético al mismo tiempo. Así tenemos la oportunidad de poner una nota de color en el uso de gafas o cualquier ayuda técnica para mejorar nuestra experiencia de vida.

Desde la lente de Nimrud, tallada en la época del imperio asirio -que podría haber sido utilizada como lupa incluso como un telescopio- hasta nuestros días muchas han sido las formas y los usos de las lentes para mejorar la visión.

Con la llegada de la imprenta y la transformación en los hábitos de las personas que podían acceder a la lectura se incrementó el uso de las lentes.





Hoy en día, desde que irrumpieron en nuestras vidas los *mass media* - o medios de comunicación de masas- y especialmente ahora con la utilización de pantallas desde muy temprana edad, el efecto en la visión es un hecho que no podemos obviar.

Está claro que los medios de cada tiempo nos conducen a hábitos y modos de comunicación -y de vida- específicos y, al mismo tiempo, problema y solución se adaptan al lenguaje y modas de nuestro tiempo.

Definir los estilos de gafas de moda -que son variados como distintas son las personas- sería menos interesante que proponer cómo podemos llevarlas cada uno/a en cada momento. ■

### **Y tú, cómo las llevas?**

*Envíanos tu foto al whatsapp 625996133 y la publicaremos en FB e IG, después premiaremos y publicaremos las tres imágenes más divertidas, más votadas o más originales en nuestro próximo número. Pon una nota de alegría con tu estilo!*

# Torre del Mar, gafas de sol TODO EL AÑO



ÓPTICAS PEREA PATROCINA:



COLABORA:



Cruz Roja Española



Asociación Esperanza  
de Vélez Málaga