

PLENO SENTIDO

¡Sí, a la vida!



EJEMPLAR GRATUITO

B

Belén Perea

TERAPIA VISUAL



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

belenpreaterapiavisual.com

o llamando a los teléfonos:

951241410 o 625996133

Sumario

Carta de la Directora

INFANCIA Y ADOLESCENCIA

“Estudiantes que se cansan o no quieren estudiar... ¿hay detrás una causa visual?”
Entrevista con Belén Perea

PERIEN Y CALIDAD DE VIDA

“Los peligros desapercibidos son también nocivos”

MAYORES Y BIENESTAR

“La prevención en Salud Auditiva: una inversión en calidad de vida”
Cristina Jiménez

“Las lentes progresivas: una solución práctica”
Nerea Cózar

DEPORTE Y SALUD

“Mejorando nuestro Swing: la protección solar”

RESPONSABILIDAD SOCIAL CORPORATIVA

“La RSC: más que un valor”

SUPLEMENTO CULTURAL

CULTURA CON PLENO SENTIDO

“El hábito de la lectura: más allá del disfrute de un libro”

HABLEMOS DE AMOR

“El gran baile”
María A. Chacín



Ha llegado el invierno y con él, el tiempo de recogimiento, de reflexión y de preparación para un nuevo año que comienza...

Decir “Sí” a la Vida es también responsabilizarnos de conservar nuestra salud y de mejorarnos. Y, entre otras cosas, de alcanzar el rendimiento óptimo de nuestras capacidades visuales y auditivas.

¿No son nuestros sentidos los que nos sirven para conectarnos con el mundo y relacionarnos?

Disponernos para esa mejora es también abrirnos al conocimiento, al desarrollo personal y poner, cómo no, nuestro aporte en esa dirección para que otros puedan dar ese paso o ayudarles a que puedan disfrutar de una mayor calidad de vida.

En nombre de Ópticas Perea y de todo mi equipo:

¡os deseamos todo lo mejor para este nuevo año 2023!

Belén Perea
Directora

ópticas perea

OPTOMETRÍA · CONTACTOLOGÍA · TERAPIA VISUAL · AUDIOLOGÍA

¡GRACIAS!

*Queremos seguir estando
a tu lado, ¡a tu servicio!*

De lunes a viernes:
9:00 a 21:00
(sin interrupción)

Sábados:
10:00 a 14:00



Editorial

DIRECTORA
Belén Perea

REDACCIÓN
Odile Ruiz

DISEÑO GRÁFICO
Iván De Lisi

FOTOGRAFÍAS E ILUSTRACIONES
O. Kuprina, C. Pastor, Y. Konstantin, Polkadot, Fizkes, M. Saran, Chomplearn, Belyaeva, Peakstock, S. Casper, Asmiana, Bohbeh, M. Muñoz, L. Spring, Mallmo, S. Point, Kraken, D. Zett, S. Cracho, R.B. Media, W. Creators

COLABORADORES
María A. Chacín

PUBLICIDAD Y ENTREVISTAS
info@plenosentido.tv

EDITA
Ópticas Perea S.L.

IMPRIME
Exaprint

Depósito Legal **MA 1259-2021**

No hay dos copos de nieve iguales aunque, a simple vista, parezcan idénticos.

Y, cada año, vamos cambiando como cambia todo, nada es igual que antes. Lo importante es que ese cambio, ésa metamorfosis, sea para más vida, para lograr cada vez mayor plenitud.

Así es cuando nos enfocamos en la mejora continua, la observación y la adaptación a una mejor manera de hacer las cosas. Agradeciendo y tomando de las raíces del pasado todo lo que fue vital para la realidad futura y abriéndonos a todo lo nuevo que la vida, con su inmensa sabiduría, nos ofrece si nos abrimos a ella.

Esperemos que este año 2023 sea un comienzo de nuevas cosas, que sea beneficioso para todos y que cada semilla de paz germine con fuerza.

Todos, juntos, un nuevo año.

Estudiantes que se cansan o no quieren estudiar... ¿hay detrás una causa visual?

Entrevista con Belén Perea

En numerosas ocasiones hemos visto que detrás de situaciones de bajo rendimiento escolar o académico hay una explicación que nada tiene que ver con la actitud o capacidad para estudiar.

Afortunadamente, hoy en día podemos contar con diagnósticos precisos y con terapias y entrenamientos que corregirán los efectos del bajo rendimiento visual.



P- Como optometrista experta en terapia visual ¿crees que aún se desconoce, a nivel general, el posible origen visual de muchos problemas escolares y del bajo rendimiento académico?

R- Creo que para tener un buen rendimiento académico, el sistema visual debe estar perfectamente organizado e integrado con el resto de sentidos, de no ser así el esfuerzo que hay que realizar es enorme, llevando en algunos casos incluso, a dejar de realizar las tareas escolares y/o estudiar.

P- Aparte de constatar actitudes reacias al estudio o un descenso en las calificaciones ¿qué otros “síntomas” se pueden observar en un caso típico de bajo rendimiento visual?

R- Los síntomas más significativos suelen ser los dolores de cabeza al finalizar el día tras realizar tareas que requieran un esfuerzo en visión cercana, visión borrosa en el cambio de enfoque a distintas distancias -como al cambiar la mirada del cuaderno a la pizarra y al contrario-, diplopia o visión doble tanto en la lectura como en distancia lejana, astenopía o cansancio ocular que se suele manifestar con

enrojecimiento ocular, picazón, “tirones” en los ojos, etc.

Si se trata de niños que ya están iniciando el proceso de lectura y escritura, podemos encontrarnos signos y síntomas como que se pierden cuando están leyendo o se saltan de línea al leer, pérdidas de concentración, inversión de letras al escribir, sensación de que las letras se mueven o flotan, etc.

En determinados casos también podemos observar un parpadeo excesivo o incluso que cierran uno de sus ojos para mirar a una determinada distancia.

Es muy importante, para un optometrista especializado en terapia visual, cómo nos comunicamos con los niños, ya que nos podrán dar información previa muy valiosa además de saber, con el seguimiento, si los síntomas persisten o van desapareciendo con el tratamiento.

P- Si los padres o tutores observan algunos de estos problemas o síntomas:

¿cuál sería el siguiente paso para determinar con exactitud qué capacidades visuales están por debajo del rendimiento óptimo?

R- Es importantísimo realizar un estudio de eficacia visual, donde además de evaluar la agudeza visual, es decir, cuánto ve, realizamos pruebas para determinar cómo están el resto de habilidades visuales como son los movimientos oculares, la acomodación o enfoque, la estereopsis o visión en 3D, la percepción visual y el desarrollo motor.

P- Y, en caso de constatar que sí existen evidencias de ciertas anomalías o bajo rendimiento de estas capacidades visuales ¿se puede realizar alguna terapia o entrenamien-

to para recuperar y mejorar las habilidades visuales?

R- Esa es la parte que más me gusta, poder entrenar la visión a través de ejercicios divertidos y amenos para ellos, totalmente individualizados, donde en poco tiempo mejoran estas habilidades para convertir su sistema visual en un sistema flexible y capaz de afrontar cualquier reto.

P- ¡Pues sí que es una gran noticia y un alivio seguramente para muchos padres que se esfuerzan para que sus hijos se dediquen al estudio con





resultados positivos! ¿Cuáles son las reacciones típicas en estos casos cuando los padres ven que sus hijos cambian no sólo de actitud sino también de resultados en sus calificaciones?

R- La reacción de los padres suelen ser de agradecimiento, ya que gracias a la terapia visual, han podido comprender mejor a sus hijos y han visto que la visión estaba siendo un freno en su

aprendizaje. En algunas ocasiones incluso, ellos se han sentido identificados con lo que les ha pasado a ellos mismos en su época escolar, donde no conocían esta terapia y padecieron o actualmente están padeciendo, muchos de estos síntomas y signos mencionados.

P- En cualquier caso ¿consideras adecuado también realizar un test de rendimiento visual incluso si no se

observan signos evidentes como los que has mencionado?

R- Rotundamente sí, es importante conocer nuestro sistema visual, ya que si todas las pruebas salen bien, qué mejor noticia que saber que nuestro sistema visual es fuerte y de no ser así, le ofreceremos cuál es la mejor solución para mejorar y fortalecerlo.

P- De manera breve ¿en qué consiste

“

Gracias a la terapia visual, los padres han podido comprender mejor a sus hijos y han visto que la visión estaba siendo un freno en su aprendizaje

”



este test de diagnóstico y rendimiento visual y qué es lo que mide?

R- En el examen de diagnóstico medimos la agudeza visual a través de una pantalla polarizada para conocer en todo momento si el sistema visual está utilizando los dos ojos o ha dejado de utilizar alguno de ellos. Disponemos de diferentes test para medir la acomodación y la estereopsis. Además contamos con una herramienta que utiliza la

inteligencia artificial a modo de juego interactivo en 3D, para evaluar la función visual y en el caso de necesitar el entrenamiento actúa sobre más de 50 parámetros de la visión de forma global e integrada con una precisión única, para ayudar a conseguir la máxima eficiencia visual.

Indudablemente es una gran ventaja conocer, mientras más pronto mejor, el rendimiento de las capacidades

visuales de nuestros hijos pues, además de cuidar su salud visual, estamos preparándoles para que obtengan mejores resultados además de que reforcemos con esto su autoestima.

¡Todo un éxito desde el principio!

Los peligros desapercibidos son también nocivos



Se suele pensar que los riesgos laborales tienen que ver sólo con profesiones de un alto riesgo evidente. Sectores profesionales como la minería, la construcción o cualquier otro tipo de trabajo que implique un desarrollo con máquinas y condiciones de alta peligrosidad son los que habitualmente son considerados con riesgo para la salud del trabajador.

Ahora bien ¿no es igualmente peligroso un factor que, aunque aparentemente no se vea como tal o su efecto sea paulatino, ciertamente puede dañar la salud y también causar enfermedades? Además de la prevención en el entorno laboral, la concienciación sobre la prevención y el efecto en nuestra calidad de vida es primordial. Si no lo sabemos, no vemos realmente qué importante es tener los hábitos que nos previenen de posibles

problemas de salud y de un bienestar personal que, sin duda, tiene su efecto en la productividad y evita pérdidas a la empresa por absentismo o bajas por enfermedad. Existen cuatro tipos de riesgos laborales: los de seguridad -cada entorno laboral tiene aquéllos que les son propios-, los ergonómicos, los higiénicos y los psicosociales.

La Asamblea Mundial de la Salud empezó a partir de 1974 a tener en cuenta la importancia de los riesgos psicosociales en el bienestar de los trabajadores y este aspecto, si nos detenemos a observarlo, es de una gran importancia.

No en vano existen estudios que ponen de relieve que los trabajadores no sólo eligen un trabajo por el salario sino por otros factores intangibles como es el ambiente laboral, la comunicación

interna, el desarrollo profesional, la cultura y los valores de la empresa, el sentido de pertenencia y la atención a sus necesidades personales (OIT, 1986).

Un ejemplo de estos tipos de riesgos que no se toman en consideración o no se les presta suficiente atención son los derivados del uso de pantallas o la exposición al ruido constante.

La salud visual y auditiva, además de otros aspectos como la ergonomía y otros hábitos saludables, son de gran importancia en el aseguramiento de la prevención y salud en general. Una empresa que cuida de la salud visual y auditiva de sus trabajadores está realmente invirtiendo en mejorar el bienestar y rendimiento de su equipo humano.

¿Hay mejor inversión que ésta? ■

**“
La salud visual y
auditiva es de gran
importancia en el
aseguramiento de
la prevención y
salud en general
”**



La prevención en Salud Auditiva: una inversión en calidad de vida

Con Cristina Jiménez

P. La mayoría de las personas que presentan una pérdida de la capacidad auditiva no son conscientes de ello. ¿Este hecho lo ves habitualmente en las personas a las que realizas las pruebas auditivas y diagnóstico?

R. Para que las personas sean conscientes de este hecho, es necesario primero entender qué es la discapacidad auditiva y qué se define por pérdida o anomalía de la función anatómica y/o fisiológica del sistema auditivo cuya consecuencia inmediata es una discapacidad para oír y esto implica un déficit en el acceso al lenguaje oral. Una pérdida de audición dificulta que se pueda oír con claridad conversaciones y otros sonidos de nuestro día a día. Este hecho lamentablemente ocurre diariamente en nuestra sociedad, son muchas las personas que no son conscientes de la pérdida de percepción de la calidad del sonido.

P. La pérdida auditiva ¿a qué se debe o qué puede provocarla?

R. La pérdida auditiva es una realidad que veo en mi profesión realizando pruebas audiométricas a pacientes de todas las edades, tanto jóvenes como adultos o personas de edad más avanzada. La exposición al ruido en nuestra vida diaria, además del tiempo de exposición ante el ruido de forma comprometida en diversas situaciones laborales o de ocio afecta a nuestros oídos. Ya sea por sonidos fuertes y

constantes en determinados trabajos -como carpinteros, obreros de la construcción, profesores de guardería, músicos, personal aeroportuario del control de tierra, mineros, profesionales de peluquería, cajeros de supermercado -y un largo etc.- como también el uso progresivo de auriculares ya sea en casa, en transporte público donde además existen otros sonidos fuertes y los auriculares se usan con un volumen más alto- en discotecas, restaurantes, cualquier lugar donde existen ruidos o música con alto volumen.

La pérdida de audición puede deberse también a diferentes causas genéticas, debido a ciertas enfermedades infecciosas como la otitis crónica, la exposición a sonidos muy fuertes, la ingesta de medicamentos ototóxicos y también el propio envejecimiento.

P. ¿Es cierto que las personas con pérdida auditiva son siempre de edad avanzada?

R. La pérdida de audición relacionada con la edad -la presbiacusia- es aquella que ocurre de forma paulatina en el tiempo en la mayoría de las personas al envejecer. Es uno de los trastornos más comunes que afectan a los adultos y de edad más avanzada. Por lo general, la pérdida auditiva relacionada con la edad ocurre en ambos oídos, afectándolos por igual. Ya que la pérdida es gradual, las personas con este tipo de pérdida de audición no siempre se dan cuenta de que su capacidad para oír se



ha reducido. Se ha demostrado ampliamente que la calidad de vida de las personas jóvenes, adultas y de edad avanzada con pérdida auditiva se ve comprometida. Esta situación se correlaciona con el aislamiento, la depresión, la ansiedad y el deterioro cognitivo, limitando la interacción de las personas con su entorno y representando obstáculos para la realización de las



actividades cotidianas. La pérdida de audición progresiva es inevitable, pero se puede tratar y minimizar su impacto en la salud y calidad de vida.

P. ¿Cuál es tu recomendación para evitar la pérdida auditiva?

R. Mi recomendación para evitar la pérdida de audición inducida por el

ruido es proteger los oídos de sonidos demasiados fuertes o de larga duración en el tiempo. Para ello es necesario ser conscientes de las posibles fuentes de ruidos dañinos, como la música a alto volumen, las armas de fuego, las máquinas como cortacésped, sopladores de hojas, etc. y evitar el efecto de estos ruidos perjudiciales protegiéndose con tapones anti-ruido y orejeras,

aparte los EPI especiales para entornos laborales ruidosos. Éstas son algunas medidas fáciles de tomar para limitar la cantidad de audición que podría perderse a medida que se envejece. Además de estas recomendaciones, acudir a tiempo a tu audioprotesista para examinar el sistema auditivo no es una cuestión ya de prevención sino una inversión en la calidad de vida futura. ■

ópticas perea

OPTOMETRÍA · CONTACTOLOGÍA · TERAPIA VISUAL · AUDIOLOGÍA



¡Vive con los cinco sentidos!

*Inteligencia Artificial
al servicio de la tranquilidad*

www.opticasperea.com



Las lentes progresivas: una solución práctica

Con Nerea Cózar

Hoy en día son muchas las personas que deciden usar este tipo de lentes como una solución eficaz ante la aparición de la presbicia que puede estar combinada o no con otras anomalías visuales.

P- Las lentes progresivas son conocidas como “gafas para usar de lejos y de cerca” pero técnicamente ¿qué son en realidad?

R- A diferencia de las lentes bifocales que solo tienen dos graduaciones -lejos y cerca-, las lentes progresivas son aquellas que nos permiten tener un gradiente de graduaciones desde lejos hasta la distancia de lectura (30-40 cm), por lo que nos permite ver nítido a cualquier distancia.

P- ¿En qué casos recomendarías el uso de lentes progresivas?

R- Son la mejor opción cuando existe graduación “de cerca y de lejos”, ya que nos permite llevar sólo unas gafas para cualquier uso, sin necesidad de cambiar de unas gafas a otras.

P- ¿Se podrían usar también en caso de alguien que sólo tenga presbicia, o sea, para la visión cercana?

R- Sí, también existen casos en los que no hay graduación de lejos (o es muy pequeña), pero el paciente requiere una demanda de visión intermedia y cercana por lo que se pueden adaptar sin problemas.

P- Hay personas que creen que las gafas con lentes progresivas no son estéticamente favorecedoras, ¿qué le dirías a alguien que sólo por esta creencia no se atreve a probarlas?

R- A menudo las lentes progresivas se confunden con las lentes bifocales las cuales son lentes para visión lejana que llevan una pequeña lentilla con la graduación de cerca que crea un efecto muy antiestético. Hoy en día con las lentes progresivas hemos solucionado ese problema ya que el cambio de graduación es imperceptible a simple vista y permiten un diseño limpio y estético.

P- Otra creencia es que es difícil “acostumbrarse” a ellas...¿es esto cierto?

R- No, en absoluto. Las lentes progresivas actuales están diseñadas para tener una transición cómoda y sencilla para mejorar el confort del usuario. Es cierto que cada paciente es diferente y tendrá su propio proceso de adaptación, pero en la gran mayoría de casos es instantáneo o cuestión de un par de días.

P- ¿Cuáles suelen ser los problemas de adaptación? ¿Se pueden evitar?

R- Para poder adaptarnos a unas gafas con lentes progresivas tenemos que conocer cómo es la lente que vamos a llevar. Tenemos distintas graduaciones según la posición de mirada que adoptemos, por lo que los primeros días aconsejamos no hacer movimientos bruscos para que ese cambio de graduación no provoque sensación de mareo. Tampoco es aconsejable conducir mientras la visión no sea estable. El proceso de adaptación va a depender



mucho del tipo de lente que llevemos, cuánto más personalizada sea la lente, es decir, más “a medida” sea, más sencillo será el proceso ya que tendremos por esa razón un campo visual más amplio.

P- ¿Son todos los progresivos iguales? ¿Por qué hay tanta diferencia de precios entre unos y otros?

R- No, no todos los progresivos son iguales. Cuando hablamos de lentes progresivas nos referimos a todo un abanico de lentes con distintos diseños

“
**Las lentes progresivas
nos da una flexibilidad
y comodidad que
no tiene otro tipo
de lentes**
”



y fabricantes. No es lo mismo un diseño básico con una zona de visión más limitada que una lente personalizada o de “alta gama” que permite incluir más datos del usuario para fabricarla con un campo visual mucho más amplio.

Esta diferencia de diseño y personalización es la que va a marcar más la diferencia de precio de unas y otras, aunque otra diferencia importante es el tipo de graduación. Cuánto más graduación tenga un paciente, más tenemos que reducir la lente y el coste será algo mayor.

P- ¿A partir de qué edad se pueden usar progresivos?

R- No es una cuestión de edad, es uno de los grandes mitos que hay en torno a estas lentes: “yo soy aún demasiado joven para llevar unos progresivos”. Lo cierto es que cuando empieza a aparecer graduación de cerca -es decir, la presbicia- esta graduación suele ser pequeña y la lente progresiva que necesitamos tiene un diseño mucho más sencillo, con menos aberraciones laterales y la adaptación es mucho más fácil y rápida.

P- Finalmente, para quienes se lo estén pensando... ¿cuáles son las principales ventajas del uso de gafas con lentes progresivas?

R- La principal ventaja que tiene llevar este tipo de lentes es que no se necesita cambiar de unas gafas de lejos a unas de cerca. Son gafas con las que podemos hacer cualquier actividad de lejos, a distancia intermedia o de cerca sin perder nitidez por lo que nos da una flexibilidad y comodidad que no tienen otro tipo de lentes. ■

Mejorando nuestro Swing: la protección solar Pt. 2

Es una realidad que los golfistas tienen un alto riesgo de padecer consecuencias nocivas debido a la exposición solar durante largo tiempo.

Existen, por un lado, los riesgos para la piel pero también para la salud visual. Además de aprovechar las ofertas de Twilight que nos evitarán las peores horas para exponernos a los rayos UV también hay otras medidas para protegernos como usar ropa adecuada, sombrero o gorra, protector solar y, muy importante, proteger nuestros ojos con una gafas con lentes polarizadas para evitar el efecto -irreversible- de los rayos nocivos en nuestro sistema visual.

El año ocular producido por la radiación UV es acumulativo y permanente pudiendo afectar a la córnea, el cristalino, el iris, la retina y los tejidos conjuntivos y epiteliales. No podemos dejar de insistir en este hecho para prevenir consecuencias irreversibles y que se pueden evitar utilizando adecuadamente una protección real. No se trata de usar cualquier gafa, las lentes deben ser polarizadas y de alta calidad.

Además de la evidente ventaja que nos proporciona unas gafas de sol polarizadas, la utilización de éstas mejoran la visibilidad, reducen el deslumbramiento y se obtiene una imagen con mejor contraste.

Unas gafas de sol adecuadas bloquearán del 99 al 100 por ciento de la radiación UV, protegiendo el ojo, el párpado y las áreas circundantes.

La protección solar por medio de unas gafas de sol adecuadas no sólo previene consecuencias no deseadas para nuestra salud, además nos ayudará a la hora de jugar con ventaja a nuestro favor.

¿Te has planteado cómo estás protegiendo tu sistema visual? No sólo ganarás en calidad de vida, ¡también mejorarás tu Swing!

“
Unas gafas de sol adecuadas no sólo previene consecuencias no deseadas para nuestra salud, además nos ayudará a la hora de jugar con ventaja
”





¿Quieres saber si
tu rendimiento visual
está al 100%?

Llámanos y reserva tu cita: 951241 410

ópticas perea
OPTOMETRÍA · CONTACTOLOGÍA · TERAPIA VISUAL · AUDIOLÓGIA

La Responsabilidad Social Corporativa, más que un valor

Cerca de la mitad de los consumidores han dejado de comprar una marca en base a sus acciones en materia de RSC. Y casi el 40% pagaría algo más por un producto con más RSC.

Aparte del valor intangible de marca y del efecto positivo en la reputación hay que destacar que la RSC aporta un valor tangible también: puede tener un impacto positivo en las acciones de la compañía.

Otra ventaja como consecuencia de la RSC en la empresa es que atrae a empleados que se sienten identificados con sus valores y su RSC, genera sentido de pertenencia.

En relación a esto último, los trabajadores son el activo más preciado para las empresas así que la RSC refuerza y atrae el talento, es sin duda, una gran decisión para los RRHH.

Todas estas ventajas son importantes y se suman a la satisfacción de sentir que contribuimos a una causa justa y necesaria. Además para la empresa, supone poder devolver a la sociedad una parte de lo que la sociedad le ha dado a ella. Supone equilibrar la balanza entre dar y recibir.

La RSC actúa de este modo desde dentro y hacia fuera de la empresa al mismo tiempo. Tener un propósito de RSC y comunicarlo claramente, se convierte en una ventaja diferencial para un negocio.

Pero más allá de todas estas ventajas, supone alinearse con los valores que necesitamos para ser mejores y eso es ya un logro muy importante. ■



“
La RSC supone poder
devolver a la sociedad
una parte de
lo que la sociedad
le ha dado a ella
”

SUPLEMENTO CULTURAL



El hábito de la lectura: más allá del disfrute de un libro

Las estadísticas arrojan una triste realidad, más de un 35% de personas nunca leen. Así, tan rotundo.

Pero lo más destacable es que quizás más de la mitad de estas personas no lo hacen, dicen, por “falta de tiempo”.

Esto, realmente, puede ser así en algunos casos pero lo que es evidente es que sólo hay tiempo si queremos que lo haya.

Porque el tiempo es el que hay, sin duda, pero somos nosotros mismos quienes decidimos a qué dedicamos cada minuto de nuestra vida.

Estar es disposición y mantener el hábito de la lectura, sólo es un esfuerzo para aquellos que un día, sin darse cuenta, empezaron a “dejarse llevar” por las rutinas diarias sin ton ni son.

Porque, cuando uno se sumerge en el placer de la lectura, no hay ningún esfuerzo, sólo ganas de adentrarse en el mundo que se abre a cada página o cada “pantalla”... ¡aunque el tacto de un libro no se pueda igualar!

Sin embargo, es cierto que muchos que un día disfrutaban de la lectura, de los libros, dejaron poco a poco esta actividad.

No se percataron de que la incomodidad que el hecho de leer les producía -los ojos irritados, el cansancio que apareciera casi de la nada después de pocos minutos de empezar a leer, los dolores de cabeza o una irritante sensación de tener que volver a leer porque se nos iba una línea- podría ser causada por otras razones que, probablemente, muchos achacan a otras causas...

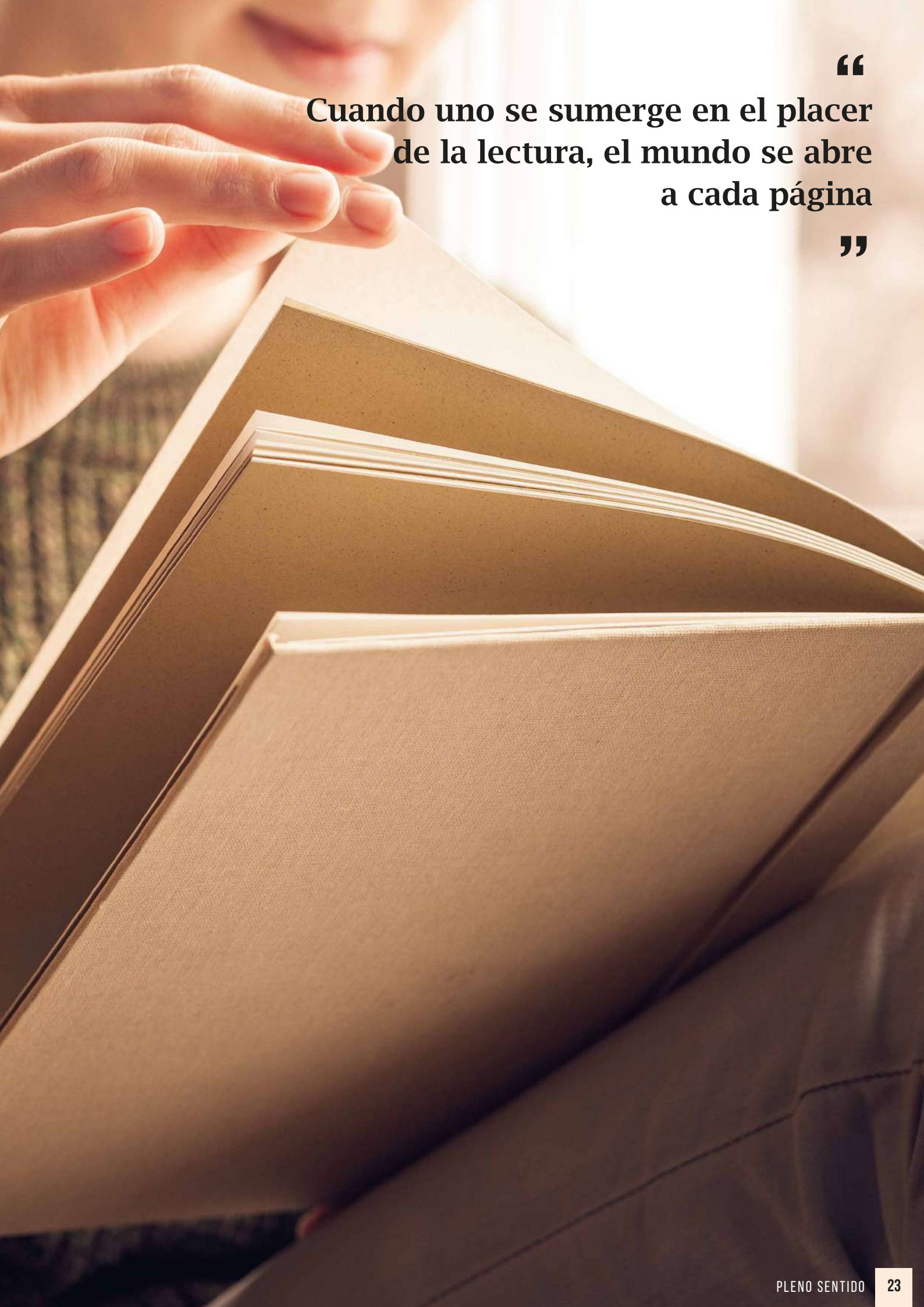
Lo que nos llevó a ir dejando de lado la satisfacción de una actividad que nos encantaba y nos nutría ahora podemos saber cuál fue la causa, en muchos casos podrían ser síntomas de un bajo rendimiento visual.

Tenemos por suerte la oportunidad de saber con exactitud si eso es así o no y, además, una posibilidad de entrenarnos para recuperar el rendimiento visual de manera definitiva.

Ahora, con un examen completo visual y un test asistido con IA, podemos saberlo y, si es necesario, realizar un entrenamiento con un buen terapeuta visual. ¡Doble buena noticia, recuperamos dos tesoros: la visión y el placer de la lectura!

¿A qué esperas para comprobar el rendimiento de tu sistema visual?





**“
Cuando uno se sumerge en el placer
de la lectura, el mundo se abre
a cada página**

”

“El Gran Baile”

Uno, dos, izquierda y hacia adelante. Tres y cuatro, derecha ¡y giro! Resuena en la visión de mi mente ese ritmo cuando mi tío me guiaba mientras ensayábamos en el salón azulado de su casa de Viena los vals vieneses más emblemáticos. Por aquel entonces mis piernas cortas de bailarina iniciada a los trece años casi no llegaban bien a tocar el suelo, pero la práctica me hacía sentir que se iban alargando.

Mi tío, Manfred Mayer, era para mí el experto en bailes de salón. Vienés de pura raza y funcionario de aburridas tareas rutinarias, se mantenía bien derecho dentro de su constitución menuda y enjuta, dones éstos que le hacían retraerse a tener un carácter reprimido en su vida social, más bien solitario y por añadidura soltero. A mi corta edad yo no acertaba a verlo de esa forma, pues cada vez que iba a visitarlo a Viena se permitía soltar en secreto ese acento de galán desenvuelto y bailarín, que se manifestaba claramente cuando los aires del vals sonaban por las habitaciones de su casa. Era una vena camuflada, decía mi madre, que posiblemente había heredado de sus antepasados italianos, y que mi tío la liberaba al ritmo escondido de los vals.

Durante mis vacaciones de invierno podía ir a visitarlo. La única ocasión del año en la que mi fantasía se desprendía del cuento de hadas y se volvía realidad. Viena en aquellos años estaba

completamente nevada. Las calles permanecían encaladas de blanco como para darme a mí la bienvenida. Desde el ventanal del apartamento de mi tío en la estrecha calle Zeltgasse, no se veían pasar apenas personas, por lo que las aceras parecían globos blancos inflados al aire. Febrero con sus nevadas es el mes de los grandes bailes, el más renombrado es el Baile de la Opera.

A mi tío le gustaba apresurarse a la llegada de este acontecimiento que puntualmente engalanaba con aires de fiesta a la nostálgica Viena imperial, y para acelerar el evento en el salón de su casa ensayaba conmigo como si el baile se iniciara allí. Se calzaba sus zapatos negros de charol y dando más color al frac, se enredaba al cuello una bufanda de seda que tenía siempre preparada sobre la chaise longue que adornaba el amplio salón dejando en el centro su piano de cola. Así que el ambiente imperial se colaba allí mismo, como si de una pista de baile del gran salón de la Opera se tratase. Yo me ponía mi mejor vestido que para esa ocasión traía cada año en mi maleta, y ansiosa estaba lista para mi gran baile guiada por la mano experta del vienés.

Era conocido contar en mi familia que mi tío se había deslizado en coqueteos, no sin recibir muchos resbalones, en los brazos de varias parejas de baile. Ninguna de aquellas damas se había sentido bien llevada por su cadencia seductora, ni por la desacompasada marcha de su altura. A excepción de Gina una brasileña que era la única que resistía, casi soportaba con buen humor, sus añagazas de galanteador y antes de que el disco sonara con la música del vals y se extendiera por toda la casa, mi tío decretaba inaugurado oficialmente el baile para todos los allí presentes, es decir, sólo él y yo, y como se hace en la realidad lanzaba la llamada: “Alles Walzer” (todos a bailar)

Sobre el piano de cola ponía la botella con una copa llena de champán, y arrancaba el baile con el Danubio Azul, que nos deslizaba alrededor de la alargada habitación en volandas, primero a mi derecha y luego a su izquierda. Girábamos a su aire como por un espacio etéreo, unas veces en torno al piano, donde hacía una parada y marcaba unas cuantas notas en el amarillento teclado, y seguidamente lo remataba entonando el compás con el pie. Luego, levantaba la copa de champán, yo lo miraba fascinada y expectante mientras él brindaba por el baile y por la vida con ojos joviales y cuerpo embalado.

El ritual operístico evocaba en mí a una damisela salida de repente de la caja de música y lanzada al mundo casi real de la danza. Y así pasaba toda la noche.

A pesar del frío de febrero mi estancia allí sólo merecía la pena cuando mi tío me envolvía en la habitación de sus pensamientos danzarines. Entre sorbo y sorbo circulando por la habitación su cuerpo ligero se animaba alborozado y su alma ya liberada volaba muy lejos en armoniosos y repetitivos compases del maestro Strauss.

Afuera comenzaba a amanecer otra nevada. Él se descalzaba lentamente los zapatos de charol y con ellos se aliviaba del peso de todas sus inhibiciones diarias. Yo agotada me caía dormida en el sofá, soñando con ser pronto más mayor para poder ir al verdadero Baile de la Ópera.

María A. Chacín



PLENO SENTIDO





¡Axarquía con los **5** sentidos!

Te invitamos a
que formes
parte de la
comunidad de
Pleno Sentido

¡SUSCRÍBETE!
www.plenosentido.tv

¿Quién se ha llevado tus gafas?

Además 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

Family&Pets

¡Por si acaso a tu amigo también le gusta llevárselas!

No te preocupes si tus nuevas gafas se las ha llevado tu mejor amigo, ven y pregunta por los beneficios de tu tarjeta.

Family & Pets

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

Puedes solicitar la tarjeta en Ópticas Perea y recoger vuestro regalo en tu tienda especializada o veterinario más cercano

¡A ellos también les encantan los complementos!

¿Cómo podéis tú y tu mascota compartir esta tarjeta?

¡Muy fácil!

Sólo tienes que solicitarla en Ópticas Perea en C/ Santa Margarita núm 15 en Torre del Mar y facilitar los nombres de ambos -si tienes más de una, no te preocupes, ¡que también es para familias numerosas!-.

Eliges un centro del listado de establecimientos adheridos y nosotros les avisaremos para que preparen vuestro regalo.

Luego podréis recogerlo presentando la tarjeta.

¡Pssss! Además, en caso de que se estropeen “accidentalmente” tus gafas, podrás hacerte unas nuevas ¡con un 70% de descuento!





PLENO SENTIDO

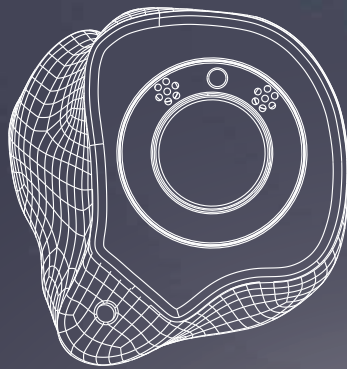
*Todos los lunes un **podcast** para hablar de **salud y calidad de vida**.
Entrevistas con todas las personas que están compartiendo nuestra filosofía,
mejorando cada día para celebrar la vida.
Compartiremos consejos, historias y experiencias que inspiren a otros a tomar decisiones saludables.*

www.plenosentido.tv

¡TENEMOS AQUÍ, EN LA AXARQUÍA, MUCHO QUE CONTAR...!

Audífonos recargables hechos a medida

Todo lo que pensabas
sobre los audífonos,
ha cambiado



TE PRESENTAMOS LOS NUEVOS AUDÍFONOS PERSONALIZADOS DE RESOUND

Ya puedes disfrutar de lo que más te gusta de los audífonos y de los auriculares, porque los dos mundos se han unido en los nuevos ReSound hechos a medida.



Torre del Mar, gafas de sol TODO EL AÑO



ÓPTICAS PEREA PATROCINA:



COLABORA CON:



Cruz Roja Española



www.opticasperea.es

C/Sta. Margarita, 15, 29740 Torre del Mar, Málaga