

# PLENO SENTIDO

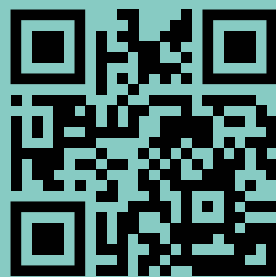
¡Sí, a la vida!



# B

# Belén Perea

## TERAPIA VISUAL



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

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

*o llamando a los teléfonos:*

**951241410 o 625996133**

# Sumario

# Carta de la Directora

## INFANCIA Y ADOLESCENCIA

“El verano y las actividades acuáticas con gafas especiales graduadas”

“Medidas de precaución para preservar la salud auditiva en el medio acuático”

## LA TERAPIA VISUAL

“La terapia visual reforzada con Inteligencia Artificial (IA)”

## MAYORES Y BIENESTAR

“Estar en forma, completamente”

## BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA

“Las gafas de sol: protagonistas de la prevención del glaucoma”

## RESPONSABILIDAD SOCIAL CORPORATIVA

“Los fondos marinos, espejo de nuestra sociedad de consumo”

## PRL

“Fomentar prácticas saludables en la empresa: una inversión rentable”

## AXARQUÍA

“El mirador de la Axarquía”

## SUPLEMENTO CULTURAL

## CULTURA CON PLENO SENTIDO

“Un giro de 180º a 535 km”



### Ya estamos en verano!

Un nuevo año con la ilusión de los más pequeños y jóvenes de disfrutar del aire libre, del mar o de la montaña, con los amigos... ¡tiempo de sol y agua, de ejercicio y aprendizajes...!

Ahora es momento de revisar cómo proteger nuestra salud visual y auditiva. ¡Y comprobar si nuestras capacidades visuales están en su rendimiento óptimo!

Nuestra misión está enfocada en ayudarte a ti y a los tuyos a asegurar la mejor calidad de vida en relación a todo lo que tiene que ver con la visión y la audición, con prevención sobre todo, y con las ayudas técnicas o entrenamientos adecuados en cada caso.

¡Celebremos el verano con una buena protección para cuidar de nuestros sentidos! ¡Te esperamos encantados de servirte!

**Belén Perea**  
Directora

## ¡GRACIAS!

*Por confiar en nuestro equipo y por hacernos sentir orgullosos de ayudarte a mejorar tu calidad de vida.*

*Estamos a tu servicio 12 h. sin interrupción, ¡para que vengas cuando tú quieras!*

*De Lunes a Viernes:  
9:00 a 21:00*

*Sábados:  
10:00 a 14:00*



# Editorial

DIRECTORA  
**Belén Perea**

DIRECCIÓN DE ARTE  
**Ponte Bene**

REDACCIÓN  
**Odile Ruiz**

DISEÑO GRÁFICO  
**Iván De Lisi**

FOTOGRAFÍAS E ILUSTRACIONES  
**Cookie S., Curro Pastor, Rohappy, Freepik, Blue O. S., Rawpixel, Volodymyr T., Adriatic F., P. Shot, R. Ocón, Party P. S., N. Name, D. Pixto, Wave B. M., Roman S., Master1305, S. Cracho, Wayhomestudio, B. Alena**

COLABORADORES  
**Rocío Reyes Maatín**

PUBLICIDAD Y ENTREVISTAS  
**info@plenosentido.tv**

EDITA  
**Ópticas Perea S. L.**

IMPRIME  
**Exaprint**

**Depósito Legal MA 1259-2021**

En algunas tradiciones se celebra con la llegada del verano, las cosechas, la fertilidad y la abundancia...

Al igual que nosotros, tras muchas horas de dedicación y constancia, nos enfocamos en dar lo mejor de nosotros mismos con nuestro trabajo y, celebrando cada día como un regalo, nos sentimos agradecidos cuando vemos que el esfuerzo ha dado sus frutos:

¡nos encanta ver la sonrisa y el bienestar de todos aquellos a quienes nos dirigimos!



# El verano y las actividades acuáticas con gafas especiales graduadas



**A**unque podemos realizar actividades y deportes acuáticos durante todo el año, sin duda, el verano es, por muchas razones, la época del año por excelencia.

Las gafas de natación o especiales para practicar buceo o snorkel pueden adaptarse a la graduación necesaria para una experiencia segura y eficaz visualmente.

A pesar de que algunas personas que necesitan compensar un déficit de agudeza visual -tanto “de cerca” como “de lejos”- deciden usar lentes de contacto para este fin, sin embargo, el uso de “lentillas” no se aconseja porque pueden producir algunos problemas como picor o escozor en los ojos mientras se practican estos deportes o actividades.

Ello es debido a que el parpadeo tiende a disminuir con la consiguiente sequedad ocular y también pueden absorber -ya que son porosas- agua salada provocando molestias y sin olvidar que además nos exponemos a que se produzca una infección por la entrada de agua que puede ser potencialmente contaminante.

Sin lugar a dudas, para disfrutar de

manera segura la experiencia tanto de la natación como la de descubrir el fascinante mundo acuático, es importante que nos aconsejen nuestros profesionales de confianza y recomienden la adecuada graduación y las gafas especiales para estos deportes y actividades acuáticas.

¿Preparados para disfrutar seguros y/o descubrir una nueva experiencia? ■



Escucha el podcast de:  
**Roberto Díaz**  
*Óptico optometrista*





“  
Las gafas de natación, de buceo o snorkel  
pueden adaptarse a la graduación necesaria  
para una experiencia segura y eficaz visualmente  
”



## BAUTISMO DE BUCEO

A partir de los 8 años

*¡Sólo necesitas un bañador y una toalla!*

Duración: 1 hora | 60€

Información: +34 606 260 284





# Medidas de precaución para preservar la salud auditiva en el medio acuático



**E**n el medio acuático, tanto la humedad como los cambios bruscos de presión pueden afectar negativamente a la salud de nuestro sistema auditivo.

Las otitis pueden ser resultado del agua que ha quedado estancada en nuestros oídos y, como ya está demostrado, es la causa de muchos problemas auditivos que pueden llegar a ser muy graves. Prevención es la mejor medida para evitar estas consecuencias nefastas además de evitar, a corto plazo, la incomodidad e inconvenientes que este tipo de daño por infección en el oído nos puede causar.

Sin duda, la mejor manera de lograr una experiencia segura en el medio acuático, ya sean piscinas, ríos o mar, es la utilización de tapones especiales realizados a medida.

La utilización de estos tapones nos garantiza una mejor experiencia y una opción técnica que nos ayudará nosotros como adultos -o a los más pequeños o jóvenes de la casa- a prevenir consecuencias indeseadas y garantizar nuestra calidad de vida futura.

¿Cuántos casos de pérdidas auditivas se habrán producido por esta causa?

Según la OMS, durante la infancia y la adolescencia “las otitis crónicas o la presencia de líquido en el oído -otitis media no supurativa crónica- son causa de pérdida de audición y sordera”.

Asegurando nuestro sistema auditivo con medidas fáciles y accesibles evitamos molestias e infecciones innecesarias y garantizamos nuestro bienestar y salud auditiva actual.

Utilizar tapones de baño a medida de manera preventiva es invertir inteligentemente en calidad de vida ■





“La utilización de tapones a medida nos ayudará a prevenir consecuencias indeseadas y garantizar nuestra calidad de vida”



# La Terapia Visual reforzada con Inteligencia Artificial (IA)



**Ó**pticas Perea ha sido pionera en la provincia de Málaga en apostar e introducir la tecnología más avanzada en el diagnóstico y entrenamiento visual.

Esta trayectoria ha permitido, a los especialistas en Terapia Visual de nuestro equipo, diagnosticar y llevar a cabo entrenamientos con la utilización de Wivi Visión.

Con la ayuda de la Inteligencia Artificial, el uso del Big Data y con el atractivo de

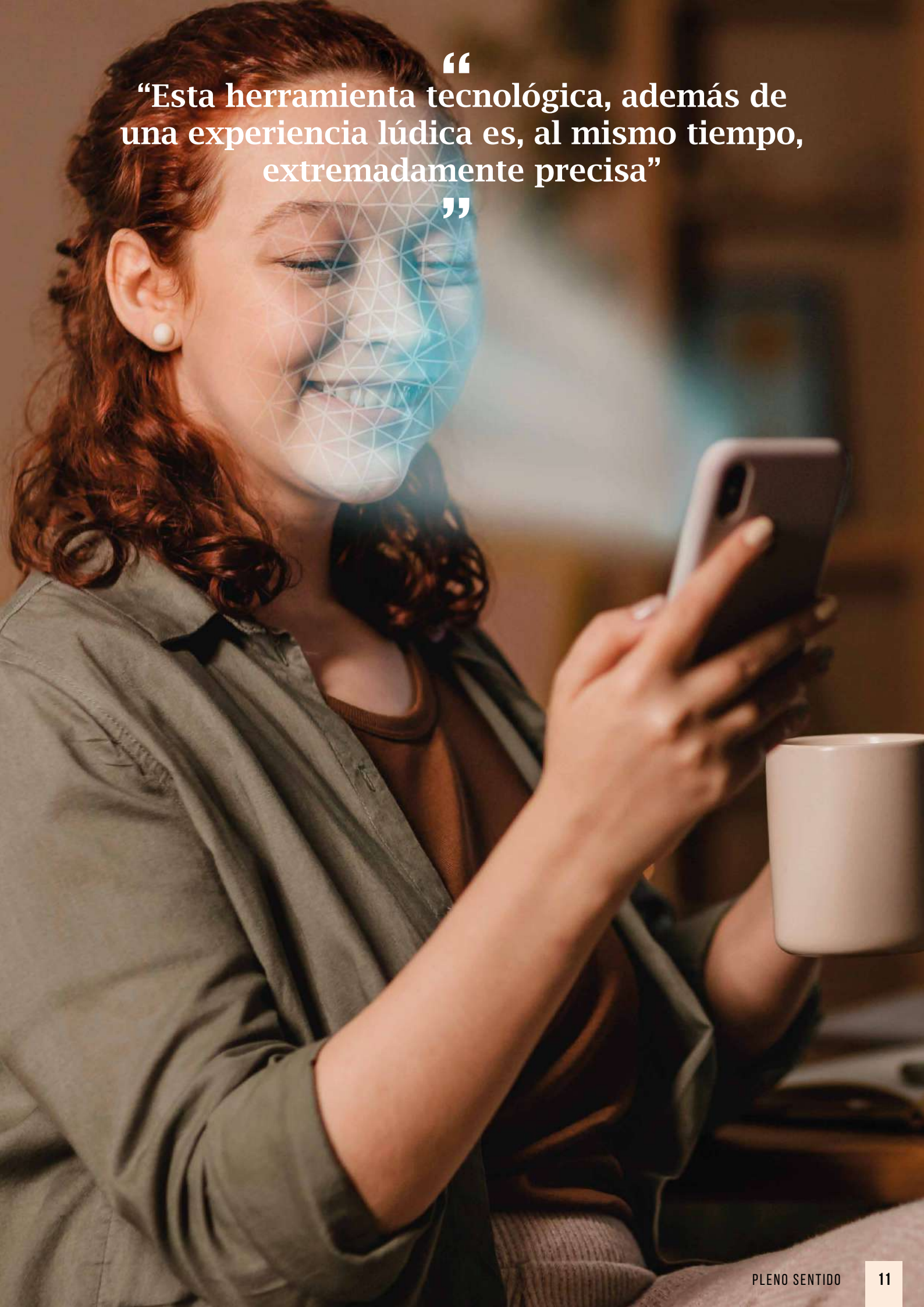
la experiencia 3D, la tecnología de Wivi Visión que nuestro equipo humano experto en Terapia Visual lleva utilizando -tanto en diagnóstico como en terapia-mide con precisión hasta 50 parámetros de 5 áreas visuales fundamentales.

Esta herramienta es una ayuda eficaz y precisa que -tanto para niños, jóvenes o adultos- se convierte, por sus características tecnológicas, en una experiencia lúdica al tiempo que extremadamente precisa.

Hoy en día, desde lo más pequeños hasta los adultos mayores tienen una relación en menor o mayor medida con las pantallas y juegos interactivos; de esta manera, trabajar con Wivi se convierte en una divertida e interesante experiencia que nos proporciona la información detallada de nuestro sistema visual y la posibilidad de potenciar nuestras habilidades visuales de manera eficaz ■

“Esta herramienta tecnológica, además de una experiencia lúdica es, al mismo tiempo, extremadamente precisa”

”







Los niños en edad escolar han multiplicado el número de horas que están frente a una pantalla

Controla el desarrollo visual de tus hijos y corrige posibles deficiencias con entrenamiento visual y Wivi, ¡un juego inteligente que les entusiasmará!

**Entrenamiento Síndrome Visual Informático**



Experiencia Atractiva



15 sesiones de 20 minutos



1 mes de entrenamiento

**Corrección de disfunciones visuales**



Experiencia Atractiva



25 sesiones de 20 minutos



3 meses de entrenamiento

**WIVI**® VISION Visual Health Control

**WIVI® monitoriza el Desarrollo Visual controlando su progreso en el tiempo**



Revisión Anual



Evaluación en 15 minutos

+50 parámetros  
5 áreas visuales



# Estar en forma, completamente



“  
Comprobar que nuestro sistema visual  
y auditivo están al máximo rendimiento  
es básico para estar en forma  
”

**A** medida que nos acostumbramos a ver que una persona adulta que ya ha superado los 55 no parece lo que en nuestro imaginario correspondería a “una persona mayor”, es fácil dejarnos llevar por las apariencias, nunca mejor dicho, y dejar de cuidarnos a tiempo y adecuadamente.

Se habla mucho sobre alimentación, ejercicio físico y buenas relaciones sociales como base para una vida saludable. Por supuesto que son pilares indispensables pero, en muchas ocasiones, nos olvidamos de que el entrenamiento mental es también tan importante como los demás “ingredientes de una vida sana”.

Entrenar nuestra mente es hacer uso de ella en todas sus capacidades y esto significa, por ejemplo, realizar

actividades mentales básicas como leer, escribir, escuchar música, etc. y, por supuesto, ayudar a nuestro cerebro a que siga recibiendo los estímulos que son procesados como imágenes o sonidos.

Por esta razón, comprobar que, tanto nuestro rendimiento visual como nuestro sistema auditivo están al máximo rendimiento que es posible en cada caso, se convierte en otro pilar básico para estar en forma ¡completamente!

El sistema visual puede entrenarse -desde niños a adultos- y podemos fortalecer nuestras capacidades visuales con un entrenamiento visual. Además, en caso de utilizar lentes progresivas p.e., el proceso de adaptación puede realizarse también con entrenamiento y la ayuda de la

tecnología wivi. En cuanto a la estimulación neuronal a través del procesamiento del sonido, debemos derribar la falsa creencia de que una pérdida auditiva se compensa con ayudas técnicas cuando esta pérdida es ya muy grande.

El mensaje que hay que recordar es que no sólo compensamos con el uso de audífonos inteligentes las facetas relacionadas con la comprensión y todo lo que implica en nuestro día a día sino que también estamos cuidando de que nuestra mente esté “en forma” con los estímulos necesarios para que no “se apague” el área correspondiente que procesa los sonidos.

¡Estar en forma es estar con todos los sentidos disfrutando de los regalos de la vida! ■

# Las gafas de sol: protagonistas de la prevención del glaucoma



**A** Estaremos de acuerdo en aquello de “más vale prevenir que curar” y, sin duda, proteger nuestros ojos de la radiación nociva de la luz solar es una decisión mucho más importante de lo que pudiera parecer.

Prestar atención a qué tipo de lentes usamos -y, en algunos casos, empezar

por su uso regular- frente a los días soleados es un paso adelante en el camino hacia una mejor calidad de vida futura.

Es importante prestar atención a las causas que pueden afectar negativamente en la aparición del glaucoma y, una de ellas, es la

exposición a la luz solar sin la adecuada protección.

Te invitamos a parar un momento a ver o escuchar este artículo y luego te tomes el tiempo para tomar decisiones para elegir lo mejor para ti y los tuyos: desde los más pequeños a los mayores, ¡todos pueden estar bien protegidos!



Escucha el podcast de:  
**Belén Perea**  
*Programa 51*



Escucha el podcast de:  
**Santiago Pavalek**  
*Programa 33*







**Entrenamiento de adaptación a gafas progresivas**  
**12 sesiones**

Entrena y consigue una correcta adaptación a tus nuevas lentes, recuperando el máximo de eficiencia visual y confort en tu visión.

**Recupera una eficiencia visual**  
**de hasta el 90%**

En ocasiones la eficiencia visual con el uso de gafas progresivas puede caer hasta el 30%. WIVI® te permite entrenar la adaptación a tus nuevas lentes y recuperar hasta un 90% de tu eficiencia visual.

**¿Sabías que con WIVI® es mucho más fácil adaptarte a tus gafas progresivas?**

Recupera tu eficiencia visual y calidad de vida

**¡PIDE TU CITA YA!**





---

¡Ya no discutimos por el  
volumen de la tv!

*Inteligencia Artificial  
al servicio de la tranquilidad*

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



# Los fondos marinos, espejo de nuestra sociedad de consumo

**C**oncienciación y acción son buenos aliados para cuidar nuestro medio ambiente: cada pequeño gesto cuenta y cada vez que pensamos en el modo en que consumimos y gestionamos los residuos, estamos más cerca de generar la masa crítica necesaria para producir o alentar un cambio positivo que se encamine a proteger y preservar nuestro medio ambiente de contaminación y acumulación de residuos plásticos.

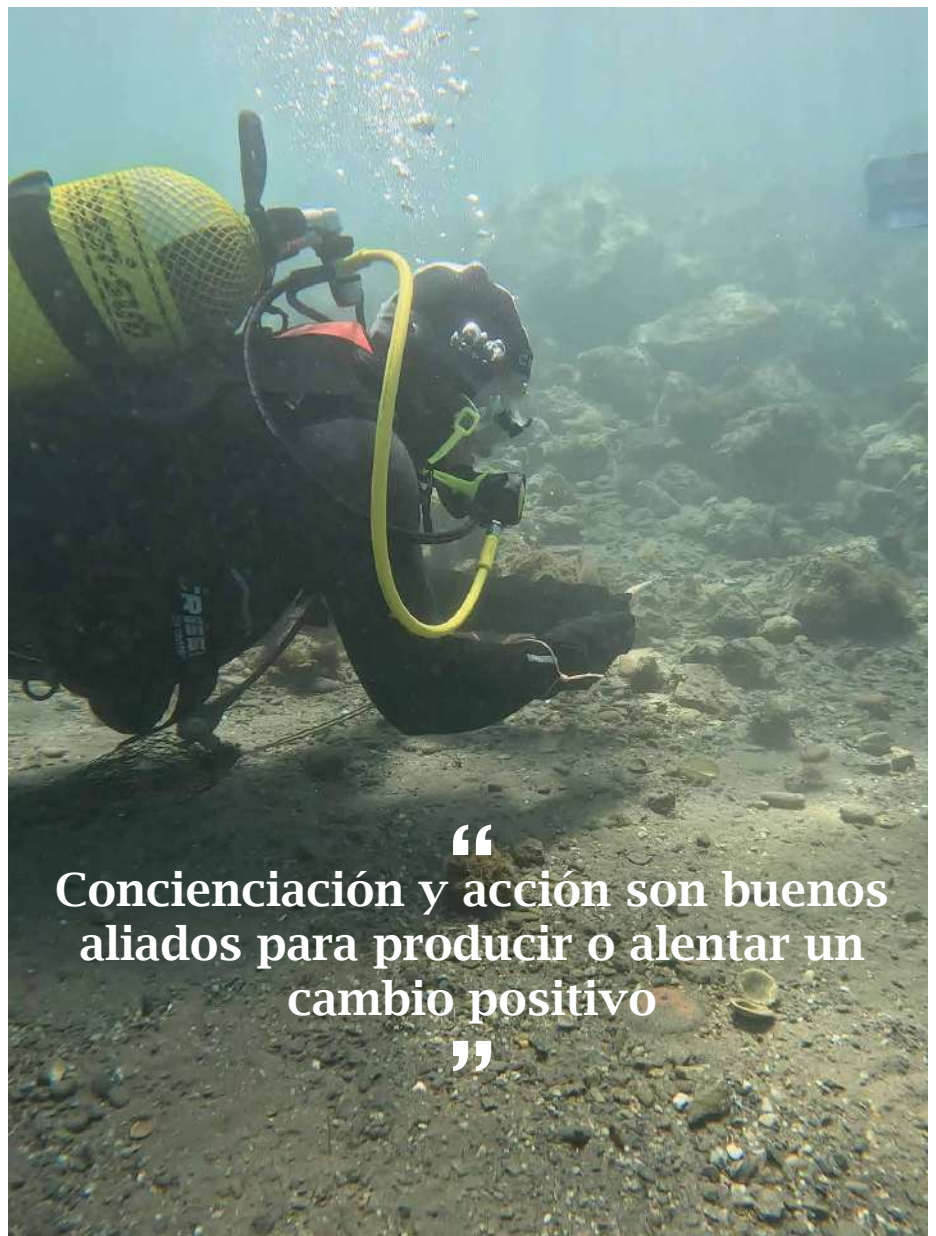
Ópticas Perea se ha sumado a la iniciativa del Club de Buceo Lebeta Sub apoyando la campaña de limpieza de fondos marinos y playas realizada en Caleta de Vélez -zona con abundante fauna marina- en el mes de junio.

Los submarinistas del Club Lebeta Sub consiguieron retirar del entorno marino 52 kilos de residuos de los que la mayoría estaban compuestos de latas y plásticos.

Además, en esta acción colaboraron voluntarios, niños y niñas que, con su gesto estaban enseñando su capacidad de dar ejemplo a muchos sobre este problema tan urgente de resolver.

Para tomar conciencia, hay que detenerse para pensar... si sabemos, podremos ver y ,en consecuencia, actuar. ¿Te has propuesto ya un pequeño cambio?

**¡Miremos juntos la riqueza de nuestro entorno natural y cuidemos de nuestra Madre Tierra! ■**



“  
Concienciación y acción son buenos aliados para producir o alentar un cambio positivo  
”



# Fomentar prácticas saludables en la empresa: una inversión rentable



Una estrategia enfocada a fomentar un buen estado físico, mental y emocional ayuda a mejorar el stress, el clima laboral y, por tanto, la productividad.

Una solución de comunicación y gestión de rrhh integral que combine todos estos aspectos puede ser la palanca para realizar verdaderos cambios que tienen su efecto positivo en todo el sistema: desde la persona trabajadora a la empresa en su conjunto, alcanzando sus efectos a la experiencia del cliente que es el objetivo fundamental que define nuestro compromiso y éxito empresarial.

Además de fomentar hábitos saludables, el cuidado de nuestra visión y audición es fundamental para un buen desempeño laboral seguro y confortable.

En los diferentes entornos laborales y según la actividad que se desarrolla, a la prevención de riesgos laborales en materia de seguridad visual y auditiva, en ocasiones, no se le presta atención porque asociamos el riesgo con determinados tipos de actividad o sectores.

¿Acaso la exposición a las pantallas no puede ser un riesgo? ¿O la presencia continua de sonidos durante largo

tiempo de un secador o una caja de supermercado?

La dirección de una empresa que sabe lo que significa tener equipos humanos cohesionados y saludables tiene una ventaja competitiva: los empleados/as de una empresa en buena forma mejoran resultados a todos los niveles, ¡incluidos los jefes/as! ■

**“El cuidado de nuestra visión y audición es fundamental para un buen desempeño laboral seguro y confortable”**



# El mirador de la Axarquía

**E**l “mirador” puede referirse a “alguien que mira” o ser el sustantivo del concepto de “lugar desde donde se mira”...

Un mirador, como lugar físico desde donde somos invitados a experimentar un determinado punto de vista se convierte en ocasiones en punto de referencia turística al cual llegamos y desde el que experimentamos aquello de “yo estuve también aquí”.

En la Axarquía, hay tanto que ver y que descubrir que podríamos hablar de un redescubrir nuestra comarca con nuevas miradas. “Un determinado punto de vista solo existe si hay un camino transitable que lleve a él, ya que, de lo contrario, resultará imposible llegar” -como muy bien apunta Manolo Laguillo, catedrático de fotografía de la UB- y esto mismo implica la colaboración de muchos actores para realizar una reinención paisajística y de puesta en valor en todos los sentidos, esto es implementando estrategias y acciones para beneficio de todos, incluyendo a los visitantes.

Es cierto que la influencia de los medios de transporte y de comunicación nos ha llevado a “mirar de cierta manera”, un mirar en movimiento, en puro traslado o barrido de imagen.

Quizás nuestra comarca sea una oportunidad para desacelerar ese movimiento y llevarnos a un mirar en modo “slow”..., una invitación a conectar con la naturaleza y abrirnos a una mayor calidad de vida■





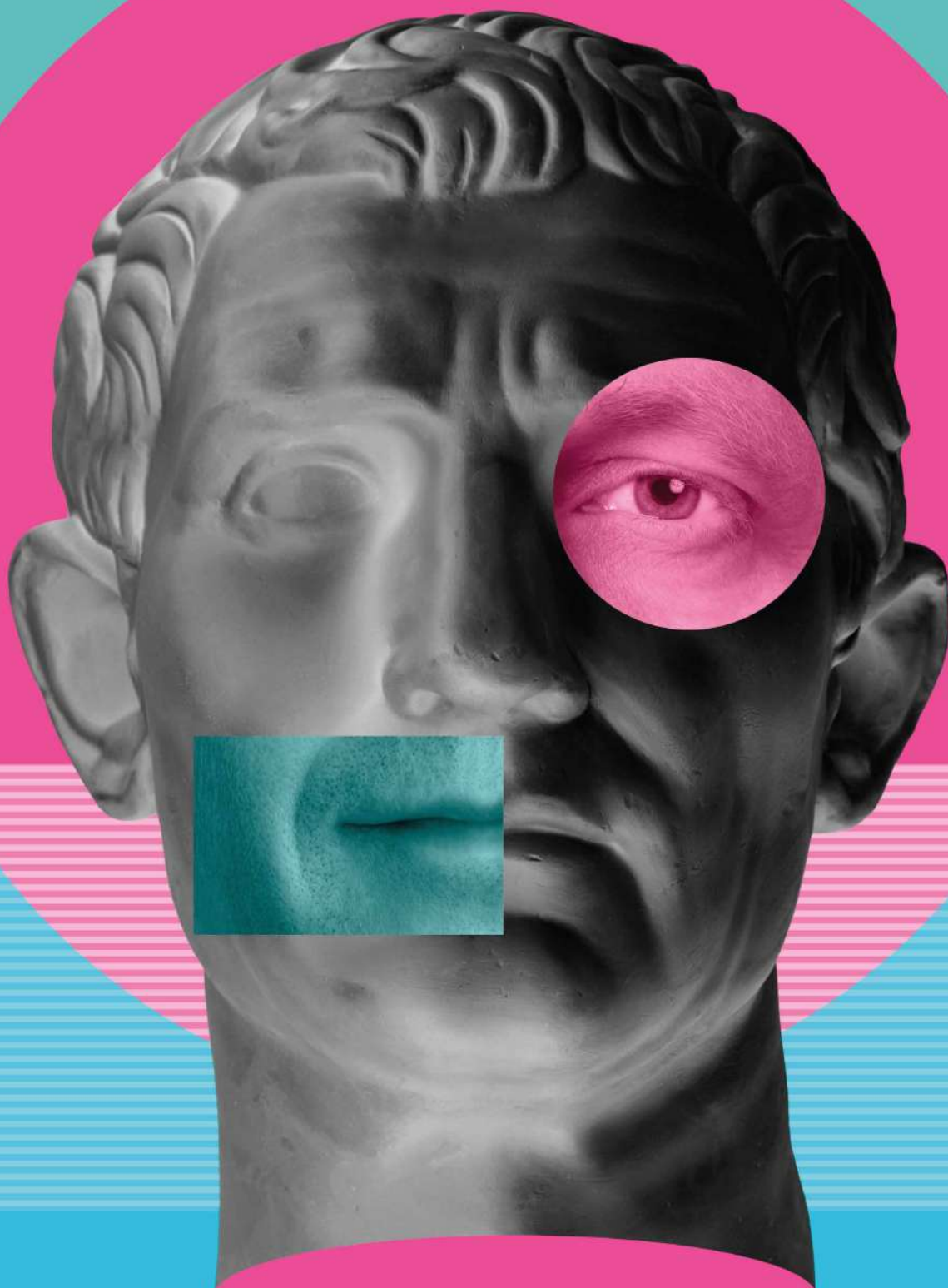




Envía tu foto a:

[axarquiamegusta@gmail.com](mailto:axarquiamegusta@gmail.com)

del rincón que más te gusta de la **Axarquía** y en el próximo número publicaremos las más **interesantes, divertidas o especiales...**



# SUPLEMENTO CULTURAL



## Un giro de 180° a 535 km

*Sonaba en la radio la canción que me hizo volver a mi tierra, a recordar lo que era pasar un día de playa, rodeada de mi gente, bártulos por todos lados y una sandía fresquita enterrada en la orilla del mar.*

*Recuerdos que me hicieron mirar a mi madre que iba sumida en sus pensamientos y una voz en mi interior me decía ¡hazlo!*

*- Oye, mamá, ¿te acuerdas cuando pasábamos los veranos entre arena, tortilla de papas y sandía enterrá en la orilla allí en Málaga? - su sonrisa se iluminó.*

*- Pues claro que me acuerdo, qué momentos más maravillosos aquellos, el día que alquilamos el hidropedal y subimos a la abuela, parece que la estoy viendo allí subida en una barca para 6 e íbamos 14, qué locos estábamos, no sé cómo el dueño no nos llamó la atención.*

*- Seguro que sí que nos vio, mamá, pero yo creo que se hizo el loco.*

*- Locos nosotros de subir a tu abuela con 80 años a la barca esa, qué tiempos aquellos...*

*Entre risas y añoranzas, íbamos recorriendo en coche el camino a casa después de una nueva cita en el oculista, donde los resultados de la última operación de mi madre eran muy malos y nada esperanzadores.*

*No sé si fue la letra del Kanka, las malas noticias del médico, la nostalgia o sentir que quizás mi madre dentro de muy poco perdería la vista para siempre; no sé qué fue, pero esa sensación se apoderó de mí e hizo que girara el coche y dije:*

*- ¡Cambiamos de rumbo!*

*Mi madre, sorprendida, me dijo:*

*- Pero ¿dónde vas?*

*- ¡A Málaga! -la miré sonriente-. Mamá, no sé qué pasará cuando volvamos al médico, pero lo que sí sé es que, aunque sea por última vez, quiero que vas a ver, que sea eso que tanto añoras.*

*- Con lágrimas, me miró y dijo:*

*- Mi tierra, el mar y mi hija... -me miraba con una sonrisa esperanzadora-, dale voz a la radio y venga, que 535 km los hacemos en nada.*

*El trayecto pasó entre recuerdos, entre risas y alguna que otra lágrima, pero jamás olvidaré la felicidad que vi en sus ojos verdes cuando pasamos el cartel que ponía "Provincia de Málaga". Se giró hacia mí y dijo, sonriente:*

*- Ahora sí que estamos cerca, ¿ves? Hasta el paisaje es más bonito.*

*Las carcajadas de ambas me hicieron sentir que, sin lugar a duda, girar el coche en ese momento había sido la mejor decisión que había tomado en mi vida ■*

**Rocío Reyes Martín**

*Ganadora del I Concurso de relatos cortos Verano Malagueño  
Made in Málaga, 2021*








# PLENO SENTIDO





# ¡Axarquía con los **5** sentidos!

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

**¡SUSCRÍBETE!**  
[www.plenosentido.tv](http://www.plenosentido.tv)



# ¿Quién se ha llevado tus gafas?



## Family&Pets

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

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** 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

*¡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 15, Torre de 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](http://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



Fundación  
Cione  
Ruta de la Luz

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

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