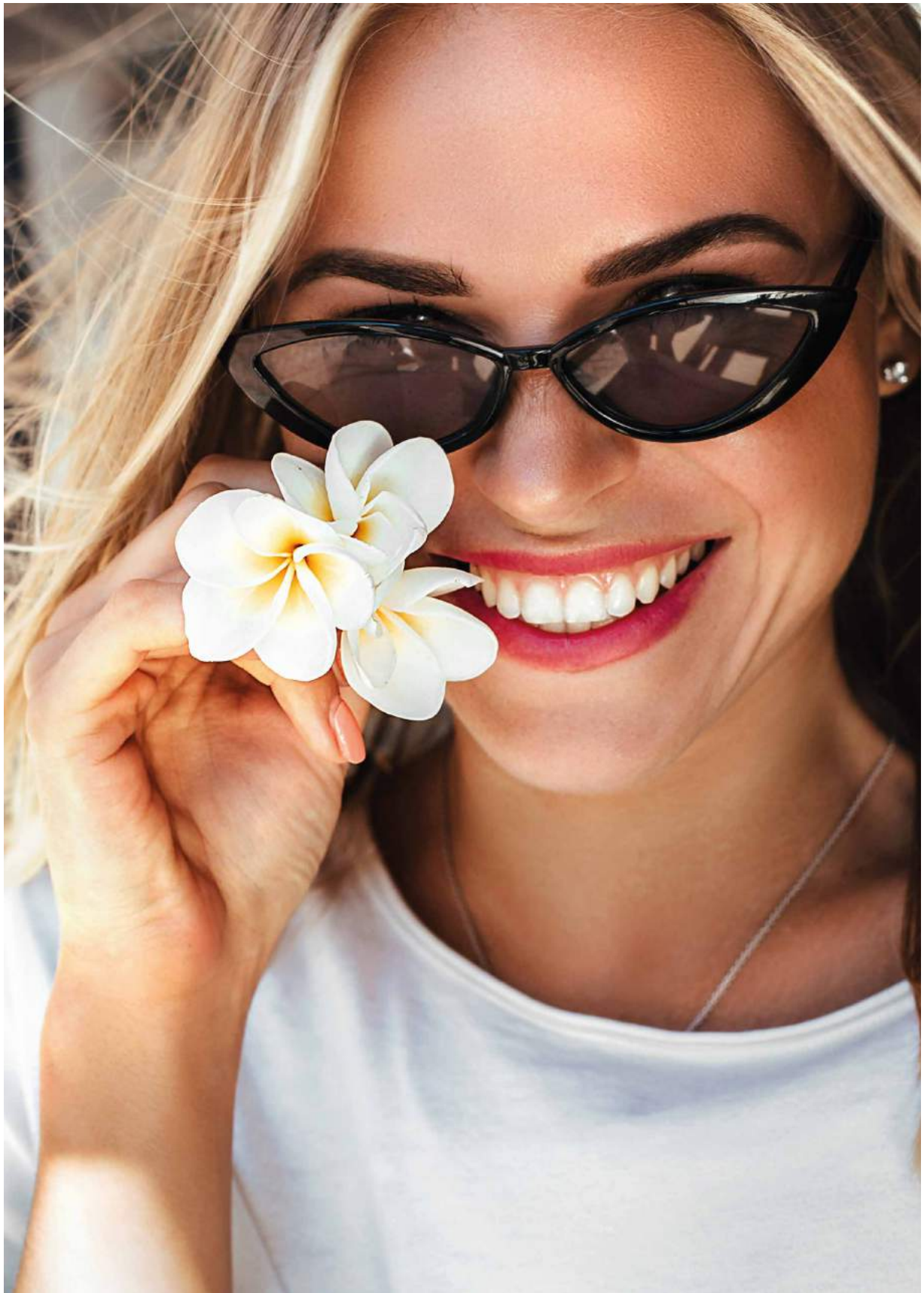


# PLENO SENTIDO

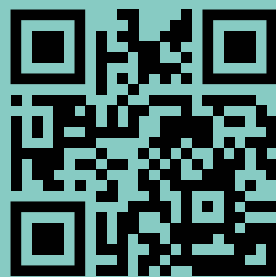
¡Sí, a la vida!



# 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

“Las revisiones visuales y auditivas completas en la población en edad escolar: más allá del cuidado de la salud”

## PRL Y CALIDAD DE VIDA

“El ejercicio físico como garantía de salud y rendimiento en el ámbito laboral”

## MAYORES Y BIENESTAR

“El glaucoma: un ladrón silencioso de nuestra salud y calidad de vida”  
Belén Perea

“Los diferentes tipos de ayudas técnicas para compensar la pérdida auditiva”  
Cristina Jiménez

## DEPORTE Y SALUD

“Practicar deportes con las protecciones adecuadas significa mejorar el rendimiento y también es prevención en salud”

## ESPECIAL

Gala Premios Axarquía Televisión 2023

## RESPONSABILIDAD SOCIAL CORPORATIVA

“Cordones Solidarios”

## SUPLEMENTO CULTURAL

## CULTURA CON PLENO SENTIDO

“Club de lectura de la Biblioteca Pública Municipal María Elvira Roca Barea del Borge”

## HABLEMOS DE AMOR

(Relato corto) Club de Lectura de la Viñuela



Comenzamos un nuevo ciclo, como cada año, los frutos ya se adivinan en los primeros atisbos de la primavera...

Como todos los procesos y cambios, se vive cada etapa con la incertidumbre de lo venidero, la siembra se realizó en tierra fértil pero hay que esperar para cada fruto su tiempo.

Nuestros esfuerzos por ayudar a todas las personas, clientes y amigos, para que puedan conocer el alcance de la prevención y la vigilancia de la salud visual y auditiva e invertir en calidad de vida, se ven materializados en muchos casos de manera efectiva en sus vidas.

Esos son los frutos de nuestra dedicación profesional, de mantenernos cada año al día de las investigaciones y mejoras técnicas de los productos, de ampliar el equipo

humano para atender de forma individualizada a cada persona, de ofrecer un servicio de 12 horas sin interrupción para que cualquier cliente pueda disponer de un horario adaptado a sus necesidades...

Muchos cambios y esfuerzos por mejorar nuestro servicio. Nuestra recompensa: la satisfacción al sentir que mejora vuestra experiencia y calidad de vida.

**Belén Perea**  
Directora

A handwritten signature in black ink, which reads "Belén". The signature is stylized and includes a horizontal line that extends to the right.



# ópticas pereira

OPTOMETRÍA · CONTACTOLOGÍA · TERAPIA VISUAL · AUDIOLÓGÍA

**¡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  
**D. Ant, Curro Pastor, Cast O. T., Billion P., Atsurkan, Fizkes, Esb P., Prostock S., Peack S., Marie Ch., Baranq, Aircam P., Gema Frías, Igor V.D., Katesha, David España, Alpha S., Anastasia L., S. M., Sño C., Kraken I., W. Creators**

COLABORADORES  
**Club de Lectura y Teatro La Viñuela**

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

EDITA  
**Ópticas Perea S. L.**

IMPRIME  
**Exaprint**

**Depósito Legal MA 1259-2021**

¿Hay una estación más palpitante que la primavera?. No hay nada más que ver cómo la vida se muestra guiada por una magia que no acabamos de comprender y que se manifiesta en sus múltiples expresiones.

Ver, sentir la naturaleza, oír los cantos de los pájaros, el rumor del mar, las hojas mecidas por la brisa en los brazos de los árboles... Conectarnos a través de nuestros sentidos, fundiéndonos en un amanecer o atardecer y sentir el momento como una eternidad en el presente.

Ha llegado la primavera, **¡disfrútala!**



# Las revisiones visuales y auditivas completas en la población en edad escolar: más allá del cuidado de la salud



**P**ensamos que realizar un seguimiento anual del estado del sistema visual y también del auditivo de nuestros hijos e hijas se puede considerar como una manera de vigilar la salud visual y auditiva como así podemos hacer con otros especialistas.

Pero este asunto alcanza muchos más aspectos no sólo referentes al campo de la visión y la audición, sino que abarca temas relacionados con el aprendizaje y el desarrollo óptimo de las capacidades.

Así, podríamos destacar la importancia de conocer no sólo los datos de agudeza visual sino también aquellos relacionados con las habilidades visuales que, junto a la agudeza, forman parte esencial en el proceso de

aprendizaje. En el caso de la agudeza visual, la miopía p.e. en edades tempranas, es muy esperanzador el hecho de disponer hoy en día de tratamientos de control de miopía que son increíblemente eficaces. En cuanto a las habilidades visuales también se pueden entrenar con terapia visual logrando unos excelentes resultados.

Además es necesario conocer si la audición está dentro de los parámetros normales y, al mismo tiempo, comprobar si la calidad de ésta es suficientemente buena como para procesar eficientemente la información que procesa. En este caso, también existen terapias de reeducación auditiva con gran éxito en cada caso.

De este modo, realizando un examen

visual y auditivo completo de nuestros pequeños -o grandes- estudiantes tendremos asegurada no sólo su salud visual y auditiva sino también estaremos apoyándoles en todo lo necesario para que ellos puedan aprender con más eficacia.

Numerosos estudios han demostrado la correlación entre problemas visuales o auditivos y el rendimiento escolar o académico. Muchos casos de dificultades o bajo rendimiento en los estudios pueden transformarse desde el momento en que podamos resolver con las terapias o ayudas necesarias los problemas, tanto a nivel visual como auditivo, que se hayan detectado tras un examen visual y auditivo completo.

A partir de ahí, todo puede cambiar... ¡para mejor! ■



“

**Realizando un examen visual y auditivo completo de nuestros pequeños -o grandes- estudiantes estaremos apoyándoles en todo lo necesario para que ellos puedan aprender con más eficacia**

”



# El ejercicio físico como garantía de salud y rendimiento en el ámbito laboral



Una de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para mejorar nuestra calidad de vida es la práctica de ejercicio de manera regular.

Verdaderamente, no hace falta más que observar que los seres humanos no están diseñados para vivir sin moverse... la vida sedentaria, como consecuencia de hábitos no saludables, es un problema con más importancia de lo que pueda parecer.

El sedentarismo asociado a una mala alimentación es una bomba de relojería: la obesidad, los efectos cardiovasculares, las dolencias osteoarticulares y, como no, el *stress* y la ansiedad son frutos también de este cóctel explosivo.

Hay quien se justifica diciendo que “soy sedentario porque tengo ansiedad”

cuando deberíamos caer en la cuenta de que tenemos ansiedad, entre otras cosas, porque nos hemos dejado llevar por el sedentarismo.

Muchas veces se trata no sólo de saber qué y cómo hacerlo sino de romper las barreras mentales y las tendencias autodestructivas -conscientes o no- que nos autoimponemos para convertirnos en víctimas de nuestra propia inconsciencia -o ignorancia-. Lo importante es tomar conciencia y desarrollar un plan de acción aunque sea empezando por caminar una media hora al menos tres o cuatro días en semana e ir, poco a poco, aumentando el tiempo e incorporando otros ejercicios además de cambiar a una alimentación adecuada y otras más cosas...

El acompañamiento profesional -el asesoramiento en materia de nutrición, ejercicios adaptados a nuestra

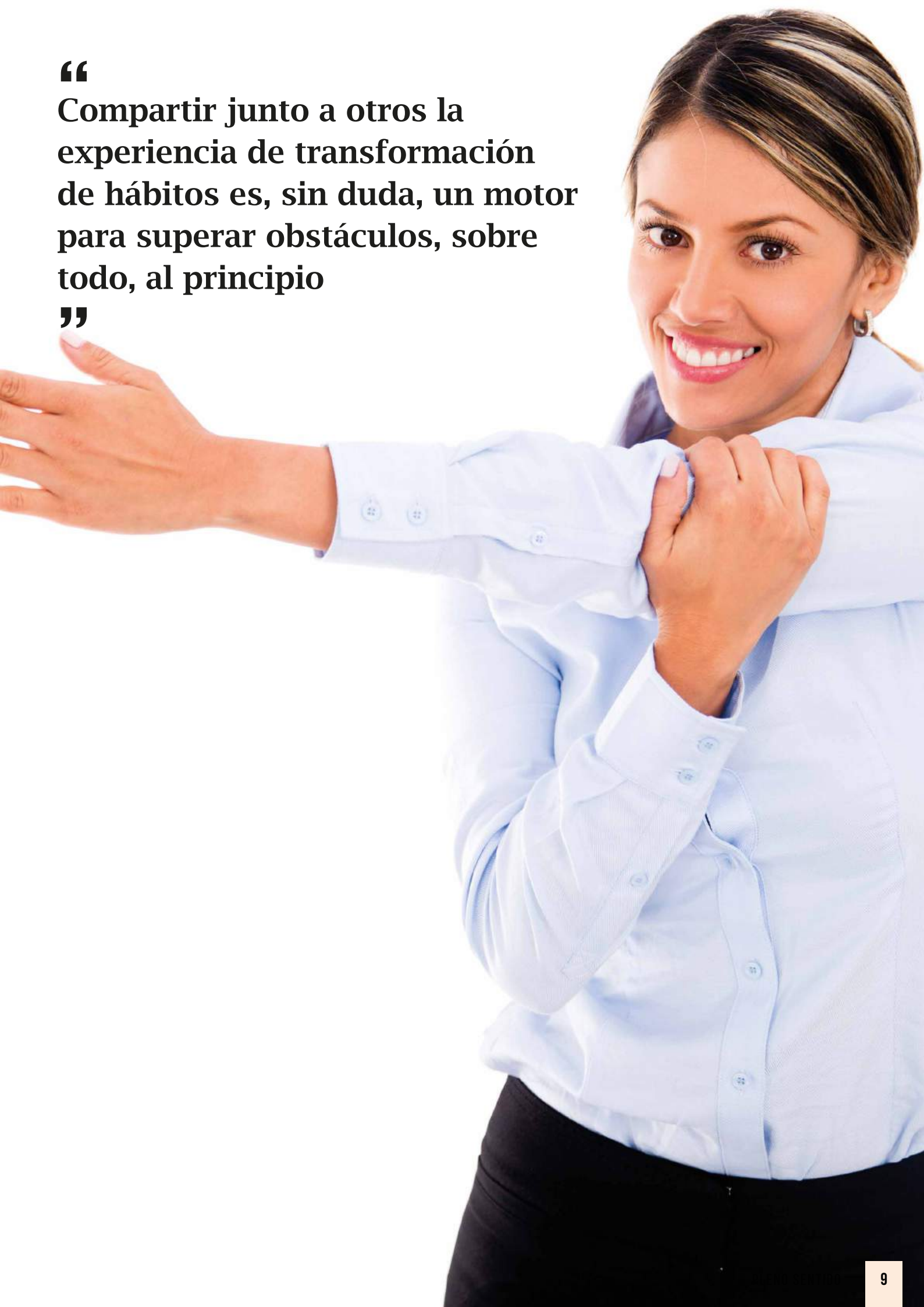
capacidad y el acompañamiento dentro de un plan personalizado con objetivos reales- además de compartir junto a otros la experiencia de transformación de hábitos es, sin duda, un motor para superar obstáculos, sobre todo, al principio.

Dentro del ámbito laboral, las personas -no importa qué funciones puedan tener dentro de la organización- que se autoresponsabilizan de preservar un buen estado de salud no sólo se benefician en su vida personal sino que pueden realizar mucho mejor las tareas y lograr un mejor desempeño laboral tanto físico como mental.

Por ello, fomentar en la empresa una cultura que apoya y promueve los hábitos saludables -que premia y valora los beneficios que el ejercicio físico aporta- es un objetivo empresarial cuyo valor se traduce en múltiples beneficios: más salud, mejor desempeño, más eficiencia ■



**“  
Compartir junto a otros la  
experiencia de transformación  
de hábitos es, sin duda, un motor  
para superar obstáculos, sobre  
todo, al principio  
”**



# El glaucoma: un ladrón silencioso de nuestra salud y calidad de vida

Con Belén Perea

Éste es uno de los temas relacionados con la visión y, en consecuencia, con nuestra calidad de vida, que más necesitamos comunicar y comprender de manera efectiva.

Los datos son alarmantes: ¡un 50% de las personas con glaucoma desconocen que lo padecían! Y esa cifra probablemente será muchísimo mayor en países en desarrollo.

El primer paso para una prevención en salud visual es, indudablemente, la concienciación, de ahí que tratemos este tema en el mes que celebra el día del glaucoma.

## **P1- En términos sencillos ¿qué es el glaucoma y qué síntomas tiene?**

El glaucoma es una enfermedad del nervio óptico que suele cursar de una forma crónica, progresiva e irreversible. Se caracteriza por una pérdida del campo de visión, habitualmente asintomática hasta fases avanzadas de la enfermedad y, en la mayoría de los casos, se asocia a una presión ocular elevada.

## **P2- ¿Cuáles son los factores de riesgo de padecer esta enfermedad?**

Unos de los factores de riesgo principales es la presión ocular elevada, los valores de normalidad se encuentran entre 12 y 22 mmHg, aunque hay algún tipo de glaucoma que cursa con una presión ocular normal.

Otros factores importantes, son la edad, las personas mayores de 40 años deberán realizar revisiones periódicas, la predisposición genética o los factores vasculares también influyen, en distinta medida, en cada paciente.

La miopía también es un factor que aumenta el riesgo de padecer glaucoma.

Las personas pertenecientes a determinados grupos étnicos, como por ejemplo, afroamericanos, tienen mayor probabilidad de padecer glaucoma.

## **P3- ¿Es una enfermedad curable?**

Actualmente el tratamiento que existe es para disminuir sus síntomas, como la presión ocular alta y, consecuentemente, intentar frenar la pérdida de campo visual, es decir, el objetivo de su tratamiento es frenar las consecuencias derivadas de esta enfermedad.

## **P4- ¿Qué medidas se pueden tomar para evitarla o reducir el riesgo de padecerla?**

La mejor medida que se puede tomar es la detección precoz, por lo que las revisiones oftalmológicas periódicas a todas las personas son recomendables, pero en especial a aquéllas que estén

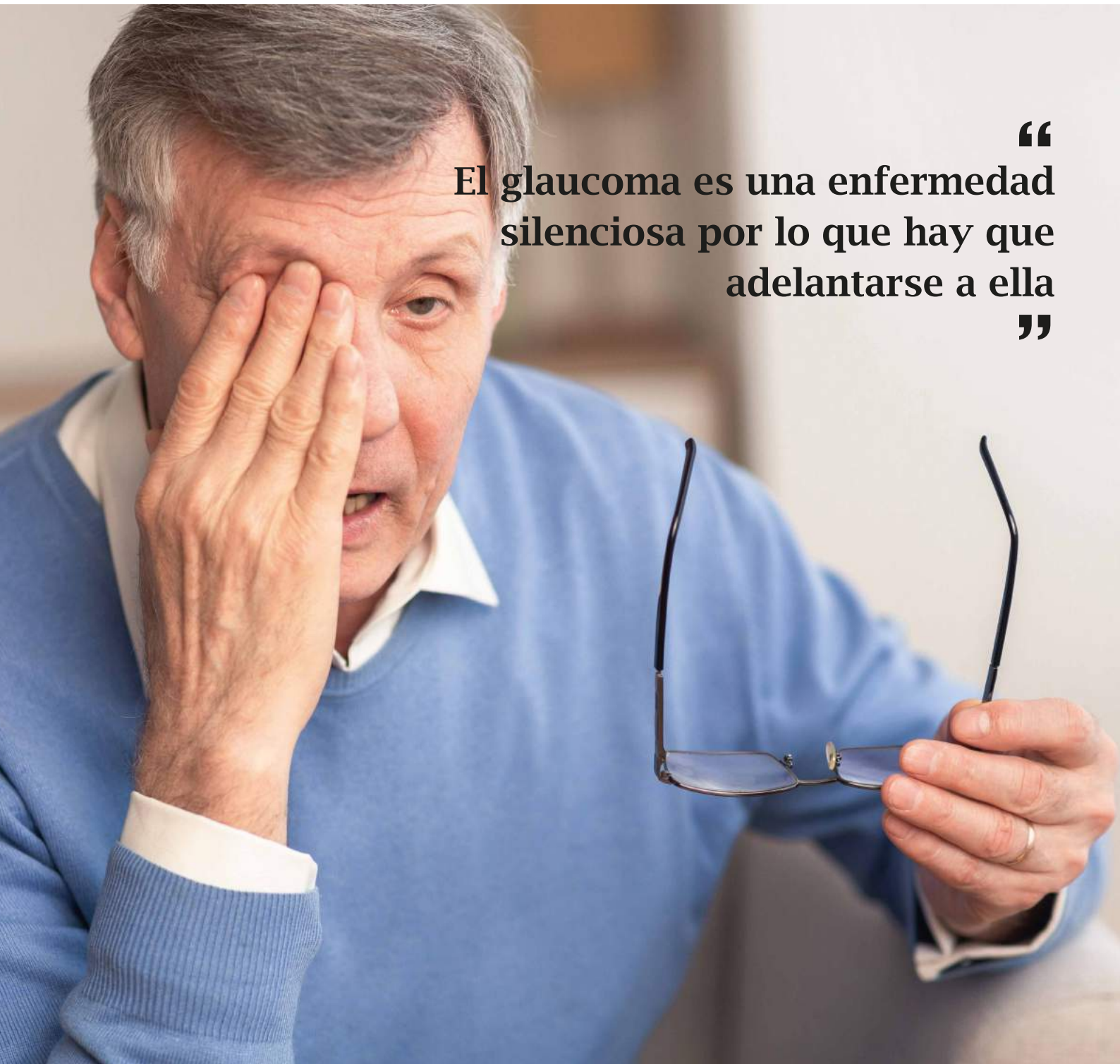


en los grupos de riesgo mencionados.

Para evitar padecer esta enfermedad debemos llevar un estilo de vida saludable, buena alimentación, practicar ejercicio, protegerse del sol, descansar bien, evitar posiciones de la cabeza que puedan aumentar su presión, cuidarse de infecciones en las zonas próximas a los globos oculares para evitar que suba la presión intraocular.

Evitar consumir cafeína, alcohol y tabaco además de ayudarnos a





“  
El glaucoma es una enfermedad silenciosa por lo que hay que adelantarse a ella  
”

prevenir el glaucoma nos conducirá a llevar un estilo de vida saludable.

**P5- ¿Se puede evitar una de las consecuencias del glaucoma como es la ceguera?**

Una vez diagnosticado el glaucoma, los pacientes deberán pasar sus revisiones periódicas y, sobre todo, cumplir exhaustivamente con el tratamiento prescrito. Con los tratamientos que existen actualmente, el riesgo de padecer ceguera disminuye considerablemente.

**P6- A modo de resumen, ¿cuáles son tus recomendaciones en general para prevenir a tiempo consecuencias graves?**

Resumiendo, me gustaría recordar que el glaucoma es una enfermedad silenciosa por lo que hay que adelantarse, ya que la visión que se pierde no se puede recuperar, pero existen medicamentos y cirugía para frenar y ayudar a conservar la visión existente.

Nosotros, los optometristas, podemos

medir la presión ocular para ayudar a detectar a tiempo aquellos glaucomas que sean consecuentes de este valor elevado.

Y para todas aquellas personas que sospechen que puedan padecerlo, les animo a consultarlo con su oftalmólogo.

***"Más vale prevenir que curar" ■***

# Los diferentes tipos de ayudas técnicas para compensar la pérdida auditiva

Con Cristina Jiménez

Las ayudas técnicas para mejorar la audición son variadas. Muchas veces, no sabríamos distinguir si no fuera por el asesoramiento de un especialista audioprotesista que, como Cristina Jiménez, nos explica las diferencias entre distintos modelos de adaptación.

**P- Cada tipo de audífonos, ¿para qué necesidad o estilo de vida están diseñados? ¿Cuáles son las mejores opciones según tu punto de vista como audioprotesista?**

R- Cuando una persona empieza a dejar de oír bien y empieza a afectarle a su vida cotidiana, debe acudir al otorrinolaringólogo y/o audioprotesista para realizar y evaluar el estado de ambos oídos y aconsejar de forma personalizada el uso de ayudas auditivas.

Para elegir el tipo de audífono debemos tener en cuenta varios factores como el tipo de pérdida auditiva, el grado de pérdida, las rutinas diarias, la edad, las aficiones, etc. Y, al mismo tiempo, conocer la tecnología existente, sus prestaciones y las soluciones que ofrecen para la recuperación y calidad auditiva ajustada a cada necesidad.

Existen diferentes tipos de audífonos según las necesidades de cada caso y sus requerimientos más personales.

Los audífonos intrauriculares son una buena opción para las personas que buscan discreción y comodidad -son casi invisibles- además están hechos a

medida para adaptarse perfectamente al conducto auditivo del paciente. Pero este modelo de audífono no cubre todo tipo de pérdidas.

Por otro lado, tenemos los audífonos retroauriculares, son estéticamente un poco más grandes y, gracias a su sistema electrónico, permite una variedad más amplia de prestaciones, para todo tipo de situaciones y ambientes de la vida cotidiana. Se trata de un modelo con un diseño discreto y moderno, se colocan detrás de la oreja, son cómodos y mucho más fáciles en cuanto a su utilización. Este modelo de audífonos cubre todo tipo de pérdidas.

**P- ¿Crees que es importante una buena adaptación y seguimiento para ayudar a las personas a habituarse tanto a su uso como a los nuevos estímulos auditivos?**

Los audífonos ofrecen la posibilidad de volver a oír los sonidos en su intensidad. Generalmente, si la pérdida se da en ambos oídos se recomienda usar un audífono en cada uno de ellos. Esta adaptación permite enviar una señal más natural al cerebro -además de poder oír bien a través de ambos oídos - y ayudará a la persona a entender las conversaciones con mayor claridad e identificar de dónde provienen los sonidos.

Como audioprotesista, acompaño a mis clientes desde el inicio, realizando un seguimiento semanal durante el primer

mes, continuando con revisiones mensuales después. Les facilito, de manera individualizada, a seguir las pautas para su uso: cómo ponérselos y quitárselos, cómo limpiarlos, el cambio de pilas en el caso de que sea un audífono que no sea recargable...

Actualmente los audífonos son recargables con un cargador muy cómodo y fácil de usar.

Acostumbrarse a los audífonos no es complicado, pero sí es una cuestión de tiempo. Llevar unos audífonos nunca será un problema, siempre tendrán un asesoramiento individual para aprender los pasos a seguir en cada caso y para que la adaptación sea más natural.

**P- ¿Qué efectos destacarías en la vida diaria – además de los beneficios a nivel neuronal ya comprobados científicamente – a partir del uso de audífonos?**

Las personas que padecen pérdida auditiva dicen encontrarse bien, aunque reconocen que no oyen igual que antes. Además reconocen -el síntoma más común- que necesitan “que les hablen alto y más lento” o que suelen poner “el volumen más alto en la televisión”. También reconocen síntomas como pérdida de atención en conversaciones a dúo o grupales, en especial si están en ambientes ruidosos como un restaurante, o la necesidad de pedir que repitan palabras en una comunicación, o la tendencia a evitar entornos sociales donde existe mucho



“

**Usar audífonos ayuda a la persona a relacionarse con la familia, con sus aficiones, a tener de nuevo vida social**

”

ruido de fondo, etc. Los pacientes con problemas auditivos no imaginan que los audífonos pueden ofrecerles una vida cotidiana mejor. Piensan que están bien con su pérdida auditiva y que pueden pasar sin usar audífonos. Solamente cuando han llegado a probar y usar los audífonos se dan cuenta realmente de la diferencia y que eso les

ayuda a relacionarse con su familia, con sus aficiones, a tener de nuevo vida social.

**P- ¿Qué mensaje quieres transmitir a las personas, mayores y no tan mayores, respecto de la importancia de realizar cada año, o cada cierto tiempo según el caso, una revisión auditiva?**

R- Me gustaría transmitir a jóvenes, adultos y de edad más avanzada que es necesario realizar una revisión auditiva anual porque nos ayudará a conocer y prevenir problemas auditivos que no detectamos de forma inmediata, ya que una pérdida auditiva no se presenta de la noche a la mañana, se va desarrollando de forma progresiva y muy sutil ■





---

¡Ya no discutimos por el  
volumen de la tv!

*Inteligencia Artificial  
al servicio de la tranquilidad*

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



# Practicar deportes con las protecciones adecuadas significa mejorar el rendimiento y también es prevención en salud



Las protecciones visuales principales que se relacionan con la práctica del deporte están diseñadas para evitar o minimizar problemas derivados por impacto, por un cuerpo extraño o por radiación ultravioleta.

Hay deportes en los que este último factor es fundamental como los deportes de nieve, la vela, surf, golf, ciclismo...

En general, en aquellos deportes que se desarrollan en espacios donde se producen reflexión de la luz -como la nieve, el agua, el césped...- la falta de una protección adecuada puede llegar a causar problemas tan importantes

como una queratitis. Por supuesto, no hay que olvidar que estar expuestos a deslumbramientos puede causar fallos en nuestra práctica deportiva y bajar el rendimiento como consecuencia.

Otros deportes como pádel, tenis etc. están expuestos a accidentes por golpes de pelotas y para protegernos de ello existen gafas especiales de protección al impacto que están fabricadas, tanto la montura como las lentes, con materiales especiales, sin olvidar que también éstas tienen tratamientos específicos para evitar el empañamiento y con protección especial para evitar los deslumbramientos y los efectos de la radiación nociva.

Además, en cualquier caso, las gafas deportivas pueden estar graduadas -en casos de miopías, hipermetropías o astigmatismo-, mejorando así la eficacia deportiva. También nuestros oídos deben protegerse del agua o del viento en determinados deportes.

En cualquier caso, el asesoramiento profesional juega un papel importante pues, como es lógico, la elección y adecuación personalizada es básica para garantizar una buena adaptación y funcionalidad.

Protección visual y auditiva en el deporte no sólo para mejorar nuestro rendimiento, ¡es asegurar nuestra salud y calidad de vida! ■



“

La elección y adecuación personalizada es básica para garantizar una buena adaptación y funcionalidad

”



**Consulta sin compromiso por  
nuestras gafas deportivas y  
tapones de baño a medida**

Llámanos y reserva tu cita: 951241 410

**ópticas perea**

OPTOMETRÍA · CONTACTOLOGÍA · TERAPIA VISUAL · AUDIOLOGÍA



# Gala Premios Axarquía Televisión 2023

## *¡Este año empezamos bien!*

El 27 de enero se celebró la Gala de entrega de los Premios Axarquía Televisión 2023 que tuvo lugar en el Centro del Exilio de Vélez Málaga.

El premio institucional recayó en la Mancomunidad de Municipios de la Costa del Sol Oriental, siendo otros premiados de esta edición el guitarrista Rubén Portillo, como artista de la Axarquía; el de Deportes fue para la A.D.C. Faro de Torrox y el reconocimiento de Medio Ambiente lo obtuvo la empresa de subtropicales Sigfrido Fruit.

Entre todos estos premios, el reconocimiento a la empresaria del año fue para Ópticas Perea.

La gala fue un éxito total en participación y un evento que, desde el primer minuto, tuvo a todos los invitados expectantes con momentos divertidos, emotivos y artísticos que la convirtieron en una entrega de premios muy especial.

No cabe la menor duda que uno de los valores de estos premios es que nacieron desde el corazón de nuestra comarca y eso significa ser “profetas en nuestra tierra”.

El galardón es también una obra de un escultor axárquico, Paco Martín, realizado en aluminio de fundición, especialmente diseñado para estos premios.

¡Y es que tenemos mucho talento y mucho arte aquí, en la Axarquía! ■



*Belén Perea sostiene el galardón, obra del escultor Paco Martín*





De izquierda a derecha: Juan José Jiménez, presidente de la Mancomunidad de Municipios de la Costa del Sol Axarquía; Belén Perea, directora de Ópticas Perea; Rubén Portillo, guitarrista premiado como artista de la Axarquía y Sigfrido Molina, director de Sigfrido Fruit



Las presentadoras de Axarquía TV de cada zona de la comarca



**A**nuestro compromiso como colaboradores en la misión que la Fundación Ruta de la Luz lleva a cabo desde hace años a través de proyectos para mejorar la salud visual de poblaciones más desfavorecidas tanto nacional como internacionalmente se le suma esta iniciativa: **cordones solidarios para gafas.**

Queremos, con este pequeño gesto, invitar a nuestros clientes y amigos a colaborar con esta causa.

Ahora puedes sumar comprando unos cordones para tus gafas especialmente diseñados para esta acción solidaria.

¡Ven, pásate y llévate unos para ti y/o para regalarlos a quien tú quieras!

Recuerda que un pequeño gesto también puede cambiar el mundo, aunque no lo parezca ■



**Fundación  
Cione  
Ruta de la Luz**



# SUPLEMENTO CULTURAL



# Club de lectura de El Borge

“  
**Un club de lectura es mucho más que leer libros, es compartir experiencias y crear lazos de genuina amistad**  
 ”

**E**n la biblioteca pública municipal “María Elvira Roca Barea” de El Borge, donde se reúnen los miembros del club de lectura, tenemos la ocasión de compartir una tarde con Rosa Campos, Mari Muñoz, Loli Fernández, María Rosario Pendón y, por supuesto, Carmen Vela, bibliotecaria y promotora de las actividades de la biblioteca y de su club de lectura.

Quando les pregunté desde cuándo están participando en este club de lectura casi no recuerdan la fecha exacta pero sí que están de acuerdo en que hace mucho tiempo...“desde el principio, desde casi la inauguración de la biblioteca”, responden casi al unísono. Eso significa ya una década y media, ¡casi nada!

Empiezan a hacer memoria y recuerdan a los primeros participantes junto a ellas que iniciaron las actividades del club de lectura...

“Estaban Manolo, Lupe, Mari Carmen...”, dice una de ellas, recordando con cariño otros compañeros y compañeras que compartieron los primeros años del club. Y es que un club de lectura es mucho más que leer libros, es compartir experiencias y crear lazos de genuina amistad.

**P. ¿Podrías mencionar qué os ha aportado pertenecer a este club de lectura?**

- Rosa Campos: “a mí me gusta estar en el club de lectura porque leo cosas que

a lo mejor no se me hubieran ocurrido leer. Así conozco a autores nuevos, tipos de novelas o escritura distintas y, por eso, me gusta formar parte del club de lectura”.

- Mari Carmen Muñoz: “yo empecé en el club de lectura porque, la verdad, no soy de leer mucho...o, mejor dicho, no era y, por esa razón me incorporé al club por eso, para animarme a leer. Y es cierto que, desde que estoy aquí, estoy leyendo... y me siento mejor, la verdad es que sí, me gusta”.

- Loli Fernández: “yo estoy en el club porque siempre me ha gustado leer. Además, intercambiar opiniones cuando todos leemos lo mismo y ver que no son siempre las mismas lecturas sobre el mismo libro eso me gusta, me gusta ese intercambio”.

**P. Es sorprendente que un texto de pie a tantas interpretaciones ¿verdad?**

- Loli Fernández: “eso es, cada persona es mundo!”

**P.- ¿Y tú, María Rosario?**

- María Rosario Pendón: “a mí también me pasa lo que a Loli, he leído desde siempre y soy una devoradora de libros, leo casi de todo. Pero cuando coincidimos aquí, en el club de lectura, y un mismo libro cada persona lo ve desde un punto de vista distinto... me digo ¡ostras, qué enriquecedor! Cómo, cada

uno, leyendo lo mismo y visto desde distintas perspectivas, son historias distintas. Entonces eso me hizo ver lo rico que es compartir la lectura con los demás”.

En general, destacan la diversidad de gustos o de diferentes miradas sobre un mismo texto o libro. Y, como una de ellas apunta, “dependiendo de las vivencias que cada uno haya tenido, uno interpretará (el mismo texto) de una manera o de otra”.

Además resaltan que lo que para unos puede ser muy relevante para otros puede no despertar ningún interés.

Quizás -pienso- habría que fijarse en lo genuinamente humano, incluyendo todas las polaridades para verlo todo completo.

**P- En esta reunión somos todas mujeres así que me lanzo a preguntarles si en este club también hay hombres...**

- ¡Sí, hay hombres también! Pero hoy no ha podido venir..., dice rápidamente una de ellas. Mientras que otra recuerda a otros compañeros del pasado “estuvo Manolo, Gerardo...”- comenta.

- Aunque la mayoría son mujeres, hay hombres que también participan -aunque sean minoría en este caso-.

Los libros están abiertos...¡para todo el mundo! ■





Algunos miembros del Club de Lectura de El Borge: Carmen Vela, bibliotecaria y promotora del Club, Rosa Campos, Mari Muñoz, Loli Fernández, María Rosario Pendón, Francisco Molero Romero, Mari Luz Palomo Barea, María Ocaña de la Cruz, Yolanda Vela Cañete y Pilar Navarrete



## *El espectáculo debe continuar*

*Tras el telón, entre bastidores, ella volvía a marcar el teléfono en su móvil, pero su hijo no respondía. Asomó la cabeza entre las telas y vio que el patio de butacas estaba a rebosar, lo que incrementó su nerviosismo. Matías tenía sólo cuatro años, pero nunca le había dado ningún disgusto a su madre cuando se lo llevaba a la función por no encontrar niñera. Sin embargo, esta tarde llevaba veinte minutos desaparecido y el público se impacientaba por ver empezar la obra.*

*- No te preocupes, lo estamos buscando en todo el edificio -dijo el director-. Pero ahora, sal, el espectáculo debe continuar -.*

*Y colocándose sus gafas de aviadora aventurera, salió al escenario y se dirigió hacia la cesta de su globo aerostático.*

*- El día ha amanecido espléndido para comenzar este viaje...!*

*- ¿A dónde vamos, mamá?- gritó Matías asomando la cabeza y desperezándose.*

*Primera carcajada del público.*

***Mari Carmen Jiménez Aragón***

***"30 Microrrelatos para arrancarte una sonrisa"***

***Manos Inquietas, microrrelatos y más***

*Club de Lectura y Teatro La Viñuela*





# 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?

**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 llevarse las!*

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

# 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.*

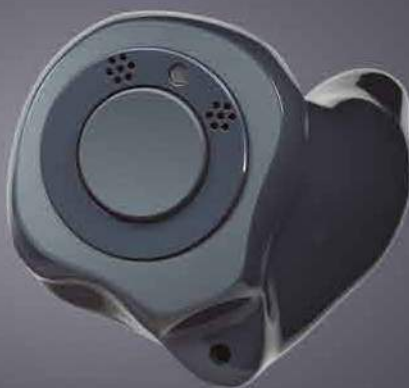
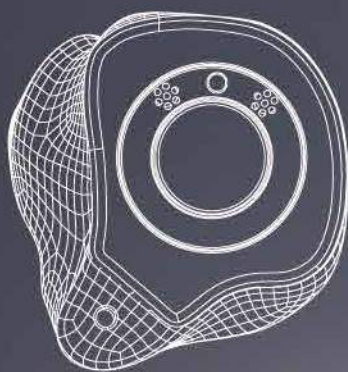
[www.plenosentido.tv](http://www.plenosentido.tv)

**¡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