

# PLENO SENTIDO

¡Sí, a la vida!

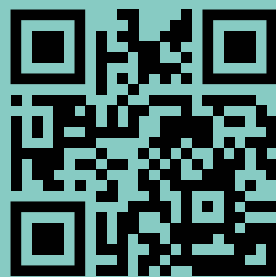


¡CELEBRAMOS CONTIGO  
DOS AÑOS!

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

“Vuelta al cole y el inicio de nuevas etapas”

## LA TERAPIA VISUAL

“Las habilidades visuales: capacidades que pueden mejorar el rendimiento”

## MAYORES Y BIENESTAR

“La comunicación: un factor importante que va más allá del entretenimiento”

## BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA

“El bienestar conduce a la calidad de vida”

## RESPONSABILIDAD SOCIAL CORPORATIVA

“Los clubes deportivos y el fomento de la salud”

## PRL

“El cuidado de la visión y audición en los entornos laborales”

## SUPLEMENTO CULTURAL

### AXARQUÍA

“El mirador de la Axarquía: una invitación desde Almáchar”

### CULTURA CON PLENO SENTIDO

“Ojos de obsidiana”  
Segismundo Palma Trigo

### LOS CLUBES DE LECTURA INFANTILES

“La lectura en la primera infancia”

### UNO MÁS DE LA FAMILIA

¿Quién se ha llevado tus gafas?



De nuevo una etapa que comienza, como cada año, con la vuelta al colegio, a guarderías, institutos o universidad o, simplemente, los que han disfrutado de vacaciones, con la vuelta al trabajo.

De cualquier modo, con estudiantes en casa, sabemos lo que implica todo eso ¡ponerlo todo a punto para que no falte nada!

Ahora es un momento perfecto para evaluar todo lo que implica ver y oír bien, ¡un examen completo para asegurarnos de que todo irá bien!

Y para los adultos y más mayores, siempre es un buen momento para cuidarse... ¡y asegurarnos una mejor calidad de vida!

**Belén Perea**  
Directora



## ¡GRACIAS!

*Por permitirnos contribuir a mejorar tu calidad de vida y la de tus seres queridos en materia de salud visual y auditiva.*

*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  
Kraken, I., Iván David Lozano, Valeria  
Aksakova, Wayhomestudio, Benzoix  
Racool\_studio, Gposipointstudio, Sean  
Locke, Germán T., Fizkes, Ground P.,  
Wavebreak M., Roman Samborskyi,  
Press M., Dean Drobot, Master U.,  
Tugol, Olesia Bilkei, Dean Drobot,  
Wavebreak M., Sfo Cracho,  
Bhadanovich Alena

COLABORADORES  
Segismundo Palma Trigo

PUBLICIDAD Y ENTREVISTAS  
[info@plenosentido.tv](mailto:info@plenosentido.tv)

EDITA  
Ópticas Perea S. L.

IMPRIME  
Exaprint

Depósito Legal MA 1259-2021

Llega un nuevo otoño, es el momento de reflexión sobre lo sembrado y cosechado. Este es un cierre pero, a su vez, el otoño marca una apertura: de la cosecha anterior extraeremos las semillas que usaremos en las nuevas siembras.

Así es el afán que nos ocupa y la dirección que marca la brújula de nuestros corazones: estamos al servicio de un bien mayor, **¡nos enfocamos con amor en crear buenas cosechas!**

# Vuelta al cole y el inicio de nuevas etapas

**E**l inicio de un curso o una etapa escolar -o académica para los estudios de los más mayores- supone siempre un momento muy importante para la vida de todos los estudiantes.

La ilusión por empezar una nueva etapa, conocer quizás nuevos compañeros/as, nuevos libros y materiales... Entornos nuevos al fin y al cabo que convierten estos meses de otoño en una intensa experiencia.

Las primeras semanas se nos van en un vuelo con la logística, combinando horarios, con la compra de materiales etc., y, muchas veces, nos olvidamos de realizar -o lo aplazamos- la revisión necesaria del funcionamiento del sistema visual y auditivo pues éstos serán protagonistas del trabajo diario del estudiante.

Ahora que todo empieza de nuevo, es el mejor momento también de empezar con una revisión completa y "puesta a punto". Aunque siempre es un buen momento, hacerlo con las nuevas rutinas que se ponen en marcha es una excelente decisión por todo lo que ello implica.

Nuestro compromiso con la salud visual y auditiva se enfoca, en este caso, en llegar a tiempo para no permitir que ninguna disfunción llegue a afectar el desarrollo óptimo y que las capacidades para el estudio no sean mermadas por ningún motivo de esta índole ■



“  
**El sistema visual y auditivo serán protagonistas del trabajo diario del estudiante**  
”



# ¡Prepárate para tu éxito desde el inicio!

curso nuevo

libros nuevos

gafas nuevas

¡¡de regalo!!\*

¡Escucha el podcast sobre  
Rendimiento Visual!



\* Pide tu cita al 951 241 410  
**¡ADEMÁS TENDRÁS  
OTRO REGALO SORPRESA!**

Promoción válida hasta el  
30 de octubre de 2023



# Las habilidades visuales: capacidades que pueden mejorar el rendimiento

**E**n el caso de la visión, no podemos conformarnos con saber si nuestro hijo/a lee “bien” o “con nitidez” sino “cómo” está usando las diferentes habilidades visuales al hacerlo... Porque será fundamental conocer cómo está funcionando cada una de las habilidades visuales para anticiparse y evitar un problema futuro con múltiples consecuencias.

La buena noticia es que se puede realizar un análisis completo del sistema visual, de agudeza visual -de “cuánto ve” y de cada una de las habilidades visuales que intervienen en proceso de la lectura como es el caso del que estamos hablando.

Conocer con exactitud no sólo “cuánto ve” sino “cómo” lo hace a partir de un examen completo y utilizando las herramientas tecnológicas para ello, e interpretado por especialistas en este campo de la visión, como es el entrenamiento y terapia visual, será una tranquilidad y una ventaja en el caso de presentar algún indicio de bajo rendimiento en alguna de estas habilidades.

Una vez solicitada una cita personal y realizar las diferentes pruebas necesarias para ello, podrá obtener un informe que mostrará el estado actual del funcionamiento de cada una de las habilidades del sistema visual así como, en el caso de que se evidencie alguna función disminuida, la oportunidad de entrenarla para recuperar su óptimo rendimiento. ¡Eso sí que son buenas noticias! ¿O no? ■

“  
**Conocer cómo está funcionando cada una de las habilidades visuales puede evitar múltiples consecuencias**  
”







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**  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



# La comunicación: un factor importante que va más allá del entretenimiento



**H**oy en día el concepto de “persona mayor” ha cambiado pero, al mismo tiempo, coexisten estereotipos que impiden ver más allá de los prejuicios. Indudablemente, envejecer es un proceso vital natural pero cómo envejecemos, hoy en día, es una cuestión a veces de actitud y auto cuidado.

Uno de los pilares de la salud, además de la alimentación, la actividad física y las relaciones sociales es mantenerse activos mentalmente. Y, para ello, nuestros sentidos forman parte de esta ecuación.

El nuevo paradigma de envejecimiento activo promovido por las Naciones

Unidas lo define como un “proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”. Así que, optimizar las oportunidades que tenemos, por fortuna, a nuestra disposición es una decisión propia y la más importante. No te olvides ■





“  
Cómo envejecemos, hoy en día,  
es una cuestión a veces de  
actitud y auto cuidado  
”





---

¡Estar de nuevo conectados  
sin tener que preguntar  
“qué” tres veces...!

*Inteligencia Artificial  
al servicio de la tranquilidad*

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

# El bienestar conduce a la calidad de vida

“  
La felicidad no es algo que venga de fuera y podamos atraparlo... la felicidad genuina nace desde dentro  
”



¿El bienestar nos trae felicidad? ¿O tenemos “bien estar” porque somos felices?

Parecería un juego de palabras a simple vista pero, si nos detenemos a pensar lo que leemos, nos daremos cuenta de que la “felicidad” no es algo que venga de fuera y podamos atraparlo... la felicidad genuina nace desde dentro, aunque en muchas ocasiones se le confunde con sensaciones de placer efímero o emociones intensas que nunca lograrán llenar de manera permanente el vacío que busca esa felicidad.

La calidad de vida se define según la percepción individual del bienestar, indudablemente la actitud va a jugar un papel importante. Sin embargo, hay elementos que influyen sobre esta percepción como son aquellos relacionados con la salud.

Contribuirán también los factores ambientales, de educación, economía, relaciones interpersonales, etc. pero los aspectos relacionados con la salud como son las funciones mentales, cardiovasculares, de aprendizaje, movilidad, funciones sensoriales... son fundamentales.

Estas últimas, las funciones sensoriales, son las que nos aportan mayores beneficios para ganar en bienestar y, por tanto, calidad de vida.

Al entrenar nuestras capacidades y cuidar de nuestra salud visual y auditiva, nos estamos preparando para obtener mayores beneficios en salud, bienestar y, por supuesto, calidad de vida.

¿Aún crees que sería una pérdida de tiempo cuidar de nuestros sentidos y usarlos para apreciar la vida? ¡No lo dudes! ¡Adelante! ■





**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%**

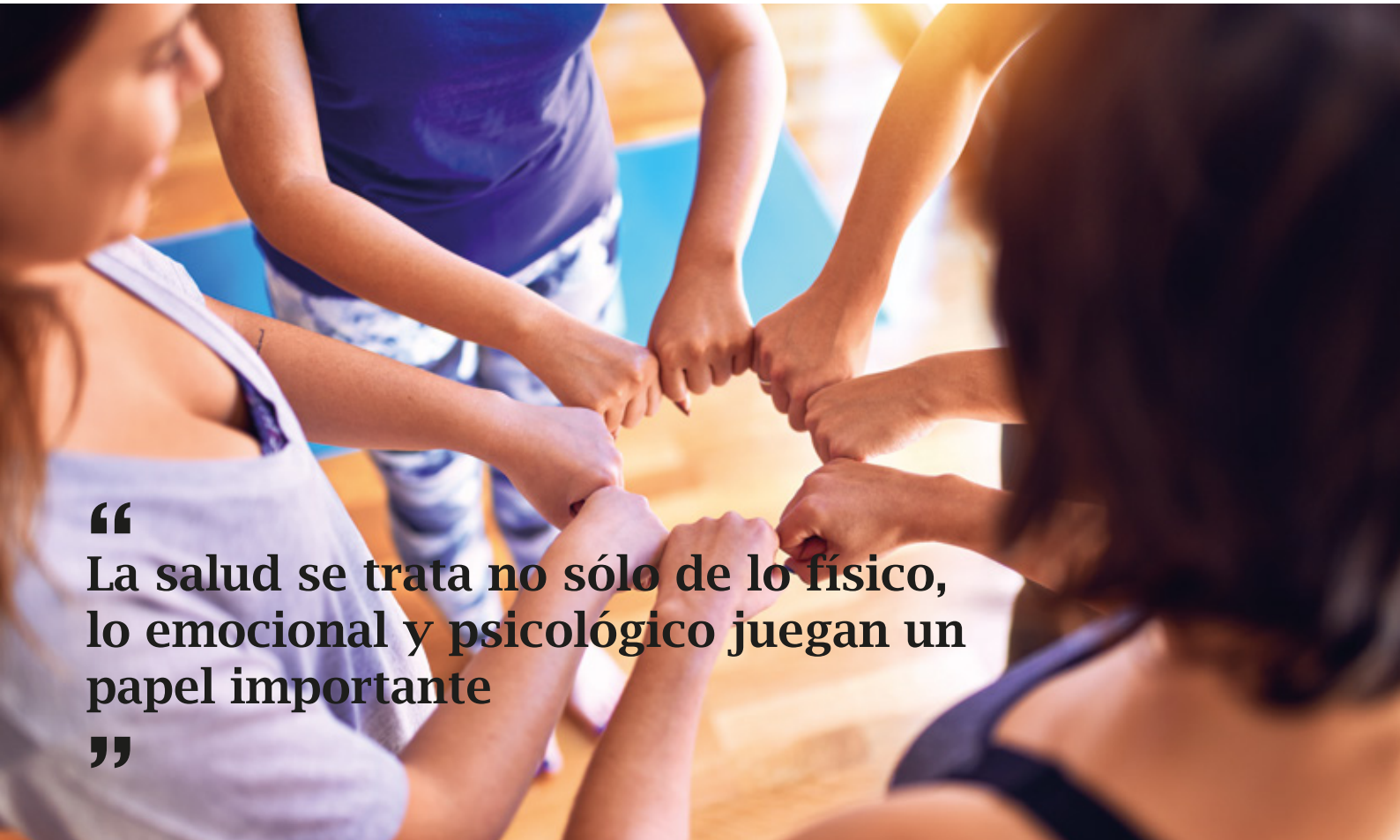
En ocasiones la eficiencia visual con el uso de gafas progresivas puede caer hasta el 30%. WIVI® te permite entrenar la adaptación a tus nuevas lentes y recuperar hasta un 90% de tu eficiencia visual.

**¿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!**

# Los clubes deportivos y el fomento de la salud



“  
**La salud se trata no sólo de lo físico, lo emocional y psicológico juegan un papel importante**  
”

**S**egún lo define la Carta Europea del Deporte, los clubes deportivos abarcan «todo tipo de actividades físicas que, mediante la participación organizada o de otro tipo, tengan por finalidad la expresión o mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones en todos los niveles».

La actividad física y el deporte, en tanto que actividad esencial, es un derecho de toda la ciudadanía, y así se recoge en la legislación española del deporte. Es un hecho, que se contempla y reconoce como tal que, además de la mejora de la condición física, la parte psicológica y emocional de la práctica

de una actividad deportiva en compañía de los miembros de un club, hace que las relaciones sociales cobren una protagonismo importante.

La relevancia social del deporte es un hecho incontestable: los clubes deportivos son un gran ejemplo de fomento de la actividad física pero también de pertenencia, fomento de la salud en general y, especialmente, de las relaciones interpersonales que mejoran, sin duda alguna, el bienestar emocional y psicológico de las personas. Porque la salud se trata no sólo de lo físico, lo emocional y psicológico juegan un papel importante. De hecho, todo está interconectado.

Participar y ser miembro de un club es ya un buen comienzo para iniciar nuevos hábitos y abrirse a la calidez de las relaciones sinceras y saludables entre las personas.

¿Cuál es tu club? ¿O cuál/cuáles querrías conocer? ¡Atrévete a salir del engañoso confort del salón de tu casa! No lo dudes. Decide hoy mejor que mañana: ¡no vas a creer por qué no lo hiciste antes!

Si tu experiencia confirma el cambio positivo, ¡cuéntanoslo!, ¡serás inspiración para otros que aún no han dado el paso! ■



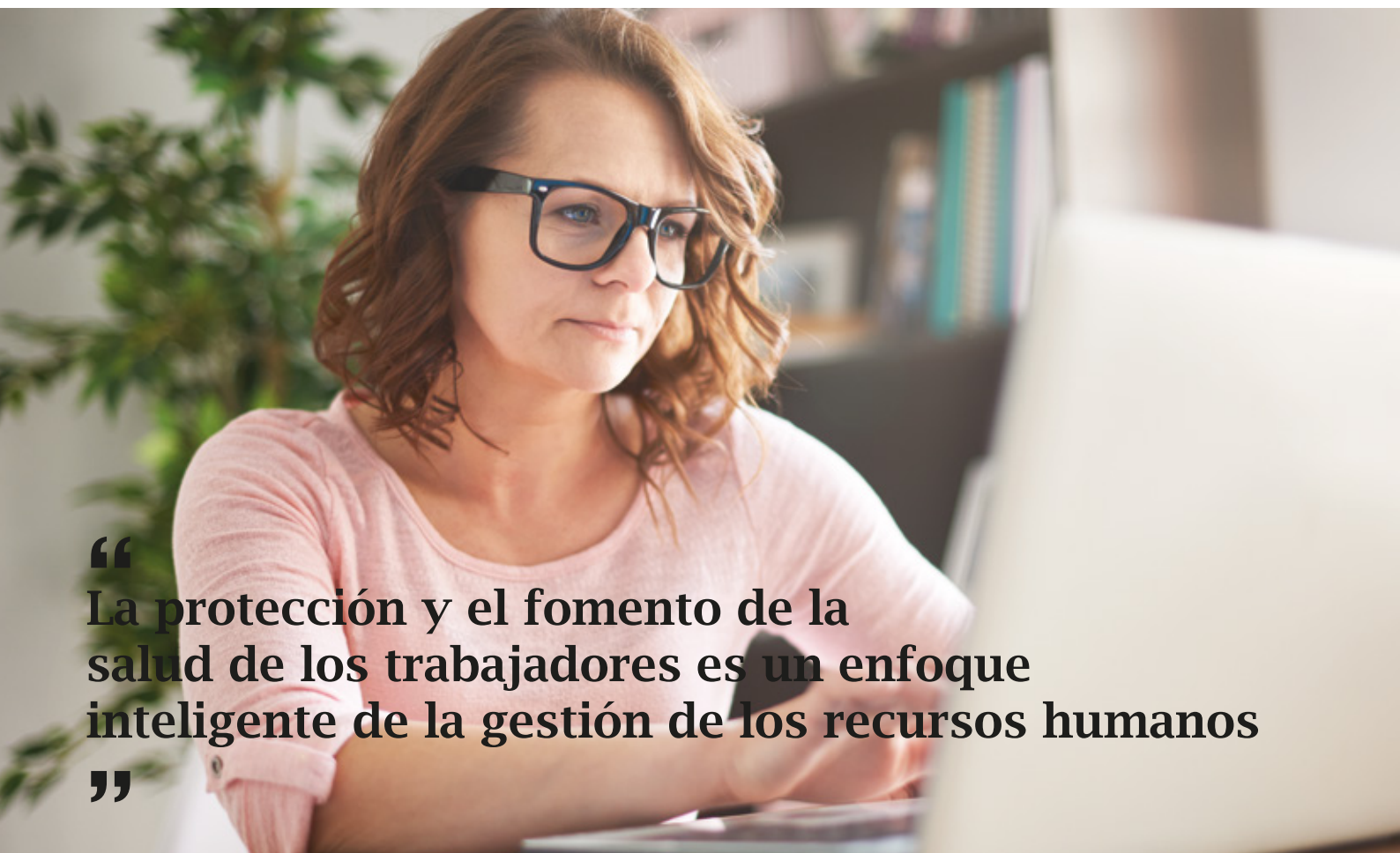


Club Torre Basket





# El cuidado de la visión y audición en los entornos laborales



“  
**La protección y el fomento de la salud de los trabajadores es un enfoque inteligente de la gestión de los recursos humanos**  
”

**L**os profesionales de la industria, la construcción y la minería son los más afectados por los problemas auditivos, sin embargo, muchas profesiones que no parecen tener ese tipo de riesgo pueden verse afectadas igualmente. <sup>(1)</sup>

Una peluquería, una caja de supermercado, una guardería... son ámbitos laborales de los que nadie pensaría que pudieran ser causantes de pérdidas auditivas y, sin embargo, lo son.

La exposición a niveles de ruido superiores a 80 decibelios de manera reiterada y constante puede dañarnos el oído. Una exposición constante partir de 70 decibelios puede producir efectos psicológicos negativos en tareas que requieren concentración y atención, estrés, cansancio y alteración del sueño.

La prevención y protección adecuada es indispensable para evitar estos efectos que pueden pasar inadvertidos

como tales y justificarse como consecuencias del cansancio en general.

En cuanto a la visión, ocurre algo similar, la prevención de riesgo laboral se relaciona con situaciones que pueden implicar lesiones químicas o accidentes como pueden ser profesionales que manejan sustancias peligrosas, trabajan con maquinarias o procedimientos peligrosos etc.



Pero, hoy en día, son muchos los profesionales que tienen que trabajar con pantallas y dispositivos móviles, de modo que preservar la salud visual se convierte en un asunto urgente en cuanto a la prevención de riesgos laborales.

La ergonomía visual, la protección y los hábitos visuales adecuados serían la base de una buena formación y las ayudas técnicas -gafas o lentes de contacto- y tratamientos especiales de

control de miopía o entrenamiento visual las medidas adecuadas adaptadas a cada caso particular.

La protección y el fomento de la salud de los trabajadores es, más que una obligación, un enfoque inteligente de la gestión de los recursos humanos.

Actualmente, por ley, el empresario/a deberá proporcionar a los trabajadores afectados, ya sea en el sentido de agudeza de visión o habilidades

visuales, las ayudas técnicas correctoras especiales, ya sean gafas o lentes de contacto, garantizando así la seguridad y protección del trabajador/a. ■

*(1) La pérdida auditiva como consecuencia de la exposición al ruido está entre las enfermedades profesionales más comunes en Europa y representa, según la OMS, una tercera parte de las enfermedades de origen laboral, por delante de los problemas de la piel y sistema respiratorio.*





# Caracoleando

## RETO DE 21 DÍAS

*Ven, prueba la experiencia...  
gratis para aquéllos/as que  
quieran abrirse al mundo...  
¡te estamos esperando!*

**ópticas perea**

OPTOMETRÍA · CONTACTOLOGÍA · TERAPIA VISUAL · AUDIOLOGÍA

# SUPPLEMENTO CULTURAL





# El mirador de la Axarquía: una invitación desde Almáchar



Un mirador es el que mira, sí, pero también es aquel lugar “desde el que se mira” -enclaves estratégicos desde donde podemos abarcar el horizonte o mirar la perspectiva del paisaje que se divisa-

Aquí, en Almáchar, en el corazón de la Axarquía, la creatividad se materializa de muchas formas...

Jorge Quintero, es el promotor de una

actividad artística -y terapéutica, sin duda- basada en la creación de mantones y coloridos mandalas de Crochet.

Están elaborados por mujeres de Almáchar, sin importar la edad, que se han sumado con dedicación, arte y mucho amor a las muchas horas de precisión y paciencia para que, juntas las piezas, conformen murales de bienvenida o se conviertan en

decorativas cubiertas de algunas de las peculiares calles de este hermoso pueblo.

Aquí, en el Almáchar, ¡el mirador eres tú!, tú eres el punto desde el que, mirando al cielo, podrás enfocar la filigrana de estos mandalas o traspasarlos..., para tomar conciencia de que el cielo, ahí mucho más arriba, nos mira a nosotros, tan minúsculos desde ahí en lo alto. Ven, ¡míralo! ■







CULTURA CON PLENO SENTIDO



# OJOS DE OBSIDIANA

*Evidente como la espuma sobre  
las profundidades del mar,  
como la lava regurgitando desde las entrañas  
del volcán, son tus ojos de obsidiana cuando  
me deslumbran bajo un rocío de llamaradas.*

*Empapado en fuego, sepultado  
bajo este cielo vítreo.  
¡Sí, qué magnífica manera de morir!*

*Aquí todo es cegador y me envuelve  
en una claridad blanca sólo si tú miras,  
me miras mientras me guarezco  
entre los racimos de claveles  
del jardín azul  
de transparente luz.*

*Nubes líquidas te ocultan, efímeras,  
en una eternidad de luceros  
que iluminan  
arden  
brillan  
en rocío de llamaradas.*

*Tus ojos de obsidiana.*

**Segismundo Palma Trigo**

*Volar junto a las aves que mueren al volar*

**Cuadranta Editorial**



# La lectura en la primera infancia



¿Alguien alguna vez ha oído decir que un bebé p.e. de menos de un año es “demasiado pequeño” para leerles un cuento? “No te va entender” -quizás puedan argumentar-.

La realidad es que, al contrario de esta apreciación errónea, desde que son bebés pueden, no sólo disfrutar de la experiencia, sino que esta actividad se convierte en una buena oportunidad para estimular su desarrollo.

Investigaciones realizadas por la Academia Americana de Pediatría

(2015) dirigidas por la especialista Horowitz-Kraus, demuestran que leerles provoca un efecto a nivel neuronal en sus cerebros produciéndose las conexiones sinápticas de miles de neuronas y activándose todo el hemisferio izquierdo del cerebro que es donde se concentra el área del lenguaje, de la memoria y el razonamiento lógico.

Otras aportaciones interesantes sobre el efecto de la lectura en niños y niñas de esta investigadora arrojan datos que nos indican la importancia de la lectura

frente al uso de las pantallas. Leer un libro tradicional tiene un efecto diferente al hecho de hacerlo en una pantalla. Horowitz-Kraus nos recuerda, con datos científicos, que leer “ayuda al desarrollo saludable del cerebro”.

Por supuesto que, además de saber que contribuimos a un mejor desarrollo, hay muchas más razones para llevar a cabo la experiencia de leer a un bebé o niño/a pequeño/a... ¿quién no ha podido observar sus miradas y sus sonrisas cuando se les lee?

¡No sé quién disfruta más! ■



**“  
Desde que son bebés, la lectura se  
convierte en una buena oportunidad  
para estimular su desarrollo  
”**



**PLENO SENTIDO**

**¡Axarquía  
con los **5**  
sentidos!**

**¡Comparte con la comunidad de  
Pleno Sentido la actitud y la  
apuesta por la calidad de vida!**

**¡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**

*\*Del listado de establecimientos adheridos*

¡Me encanta todo lo tuyo! Esas gafas tan monas que usas cuando lees... ¡yo también quiero jugar!

Quizás eso lo ha pensado más de una de nuestras mascotas queridas (yo lo sé por experiencia) pero, no te preocupes que en Ópticas Perea ¡sabemos entender la situación!

# Family & Pets

*¡A ellos también les encantan los complementos!*





## PLENO SENTIDO

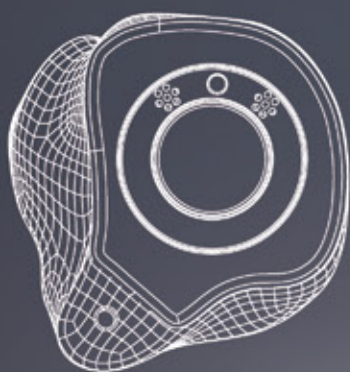
*Todos los lunes un **podcast** para hablar de **salud y calidad de vida**.  
Entrevistas con todas las personas que están compartiendo nuestra filosofía,  
mejorando cada día para celebrar la vida.  
Compartiremos consejos, historias y experiencias que inspiren a otros a tomar decisiones saludables.*

[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