

PLENO SENTIDO

¡Sí, a la vida!



Porque
soy única



ópticas perea

OPTOMETRÍA · CONTACTOLOGÍA · TERAPIA VISUAL · AUDIOLOGÍA

La lente progresiva personalizada para una visión perfecta
y clara en todo momento, en todas las situaciones

HOYA
Eye for detail

Sumario

· INFANCIA Y ADOLESCENCIA

La IA al servicio de su futuro

· PRL Y CALIDAD DE VIDA

La inversión en salud preventiva ocupacional

· MAYORES Y BIENESTAR

Ver, oír y... ¡moverse!

· LA TERAPIA VISUAL

El diagnóstico y terapia visual desde los primeros meses de vida

· AXARQUÍA

El Saltillo

· ENTREVISTA

Un club con mucha marcha

Hablamos con Rafael Sánchez Ortigosa

· RSC

La campaña Uganda 2022 llegó a su destino

· HABLEMOS DE AMOR

"Primavera"

· MODA Y COMPLEMENTOS

Family and Pets: ¡ellos también cuentan!

Carta de la Directora



PLENO SENTIDO

DIRECTORA
Belén Perea

REDACCIÓN
Odile Ruiz

DISEÑO GRÁFICO
Inés Galerón

FOTOGRAFÍA
C. Pastor, Ann Kott, Yucel Y., Press M., Chokii, T. Touch, Kranken I., S. Melon, Fizkes, Garna z., Motortion F., Sakk M., Anna Om, Jakodka, I. Rojas, M. Kapkova

COLABORADORES
María López

EDITA
Ópticas Perea S.L.

IMPRIME
Exaprint

Depósito Legal
MA 1259-2021

Empieza la primavera de 2022 y se abren a la realidad las semillas que meses atrás fueron nutriéndose de muchas horas de trabajo y estudio.

Estoy, junto con mi equipo, feliz de poder ofrecerles una herramienta única en su campo para el diagnóstico y la terapia visual basada en la Inteligencia Artificial, un complemento idóneo para ampliar el alcance de la Terapia Visual.

Mejorar la calidad de vida logrando un rendimiento visual óptimo es una decisión que ha de llevarnos a realizar, en primer lugar, un examen visual completo para después, si es el caso, tomar medidas correctivas y/o preventivas a tiempo.

Además, no podemos olvidar la importancia de realizar un examen auditivo también para adoptar, en los casos que sea recomendable, las adaptaciones necesarias. Mejorar nuestra audición es lograr calidad de vida por todo lo que implica.

Ven cuando quieras y podrás tener un diagnóstico completo -visual y auditivo- tanto para ti como para tus seres queridos.

¿No es maravilloso ver la sonrisa de quien disfruta de nuevo de mayor calidad y bienestar vital?

¡Gracias y bienvenidos!

Belén Perea

Directora

La IA al servicio de su futuro

La Inteligencia Artificial (IA), supone una ventaja a la hora de decidir -a veces anticipándonos a posibles deterioros o problemas visuales- cuál es la mejor terapia y/o adaptación para que nuestros niños/as y jóvenes se desarrollen con el mayor potencial visual del que disponen. Esto no es una cuestión insignificante pues no sólo se trata de mejorar el desarrollo de las capacidades visuales sino que reforzamos el éxito en el aprendizaje y sus implicaciones cognitivas, sociales, emocionales...y, sobre todo, en la calidad de vida futura.

“

No sólo se trata de mejorar el desarrollo de las capacidades visuales sino que reforzamos el éxito en el aprendizaje

”

Belen Perea, directora de Ópticas Perea y especialista en Terapia Visual, ha introducido una nueva herramienta para ayudar a la detección de diversos problemas visuales tanto en la infancia y adolescencia como en edad adulta.

En la mayoría de los casos estas disfunciones visuales pasan desapercibidas y, gracias a la IA aplicada a una herramienta digital -se trata de una interfaz parecida a un juego interactivo de realidad en 3D- se detectan rápidamente.

Disfunciones visuales como el enfoque, el procesamiento visual o la coordinación ocular que pueden afectar gravemente al rendimiento académico son detectados en un primer diagnóstico y examen visual que incluye también una sesión individual con nuestro servicio de realidad 3D interactiva.

A partir de ahí, los padres, tutores o, en su caso, el adulto que ha tenido esta oportunidad de conocer en detalle cómo trabaja su sistema visual, podrá acceder directamente al inicio de un tratamiento de terapia visual completa para llevarlo a su óptimo rendimiento y, con ello, garantizar su bienestar y resultados concretos en cada caso.

Está demostrado que el bajo rendimiento visual tiene una correlación con las disfunciones visuales y, en muchos casos, este aspecto queda obviado centrándose en paliar los resultados en vez de mejorar las causas que han contribuido a la falta de atención, apatía, resultados académicos inferiores a lo esperado, dolores de cabeza, lagrimeo y puede que hasta efectos emocionales que desequilibran su estado de ánimo contribuyendo así a alimentar un círculo vicioso del que parece difícil salir.

Un examen visual completo -no sólo midiendo “cuánto ve” sino “cómo ve”- se debería realizar al menos una vez al año evitando así, no sólo el deterioro o empeoramiento del sistema visual, sino también los efectos que sobre el rendimiento académico y emocional pueden derivarse.

¿No llevamos nuestro automóvil a una revisión técnica anual? ¡Cuánto más importante es comprobar que todo el sistema visual está en óptimas condiciones! Bromas aparte, si tu hijo/a no ha realizado -o tú mismo/a - antes este tipo de revisión diagnóstica visual completa, queremos invitarte a que lo hagas.

¡Nunca es tarde para ello! ■



La inversión en Salud Preventiva Ocupacional



“
La prevención
auditiva
y visual
repercute en la
calidad
del desempeño
”

El papel de la salud en nuestra vida es uno de los más importantes. El problema es que, a veces, no nos damos cuenta de que una decisión a tiempo puede ser garantía de una salud visual y auditiva en óptimas condiciones. Los efectos de malos hábitos y entornos en el ámbito laboral en la salud auditiva y visual suelen darse a medio o largo plazo aunque, en el caso de la visión, algunos efectos se pueden sentir de forma inmediata.

La importancia de esta decisión nos lleva a lograr una mayor calidad de vida labo-

ópticas perrea
OPTOMETRÍA · CONTACTOLOGÍA · TERAPIA VISUAL · AUDIOLOGÍA

“Evaluación Gratuita
de Empresa”
y/o
“Training a medida de
PRL en materia
de Visión y Audición”



ral. Esto se traduce no sólo en el aspecto individual de mayor bienestar y salud también, como consecuencia, los niveles de atención, concentración y mejora del rendimiento se ven afectados positivamente.

Profesiones como músicos, técnicos de maquinaria, construcción, etc son los perfiles más evidentes para relacionarlos con la contaminación acústica pero existen muchas otras profesiones que también sufren ese riesgo como peluqueros/as, personal de guarderías, cajeros/as de supermercados y, en general, aquellas

personas que trabajan en espacios expuestos a ruido constante.

La percepción del ruido, sin embargo, no siempre se considera subjetivamente un contaminante ambiental peligroso. Esto es un autoengaño ya que el efecto de la costumbre nos hace despreciar el efecto real de esta exposición constante.

En cuanto a la ergonomía y la higiene visual podemos también caer en la misma trampa -cuando p.e. creemos que un dolor de cabeza es por cansancio o cualquier otra causa y no tomamos en consideración que pueda ser resultado

de un rendimiento visual bajo o de malas posturas-.

La prevención en materia de salud auditiva y visual y la promoción del bienestar laboral, no sólo repercute en la persona trabajadora, también en la mayor calidad del desempeño, la atención y el servicio al cliente y, al final, la empresa y todos se benefician. Es una interesante inversión que se traduce en beneficios a todos los niveles, una inversión muy rentable. ■

*Sólo tienes que llamar al 951241410
o escribir un email a info@opticasperea.es*

Ver, oír y... ¡moverse!

Cumplimos años y hablamos de “vejez” como algo muy remoto sobre todo porque gracias a las condiciones de vida que disfrutamos hoy en día una persona con cuarenta años ya no es lo que era en un pasado no tan lejano.

Incluso pasando los sesenta muchas personas parecen más jóvenes. Pero una cosa es importante, si no actuamos en prevención para evitar un deterioro cognitivo, el tiempo que dejamos pasar cobra su factura. Y, al revés, el tiempo que dedicamos a invertir en nuestro cuidado y en estimular los sentidos es el que más calidad de vida nos devuelve.

La estimulación de los sentidos -vista,

oído, tacto, olfato y gusto- así como una alimentación equilibrada, ejercicio y socialización van a ser los pilares básicos de la estimulación cognitiva y de una vida saludable en general.

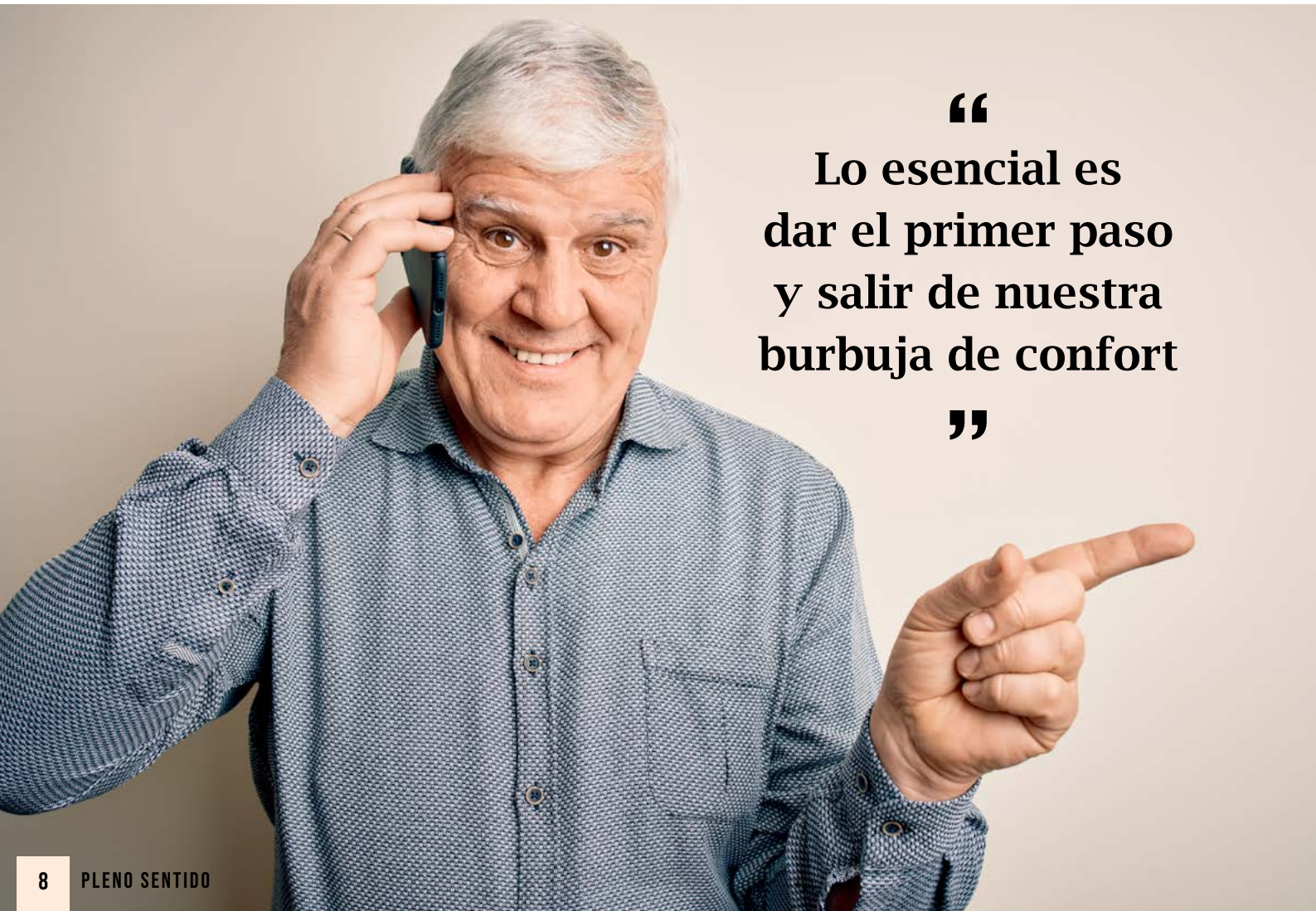
Lo esencial de todo es dar el primer paso y salir quizás de nuestra burbuja de confort -aunque es un confort falso-. Cuando tomemos conciencia p.e. de cuál es nuestro estado visual y auditivo pondremos las medidas y correcciones adecuadas para nuestro caso. Aparte deberíamos decidir qué actividades vamos a empezar a realizar aunque sean breves y suaves. Lo importante es hacerlo y mantener una rutina. Además de revisar nuestros hábitos alimentarios y dejarnos

guiar por un buen nutricionista para que nos aconseje sin dejar de seguir los consejos médicos en cada caso.

Todo ello, impulsado por una actitud y un deseo real de mejora, nos lleva a un estado emocional que valora y disfruta cada momento presente y que celebra la vida... con pleno sentido.

Salir del caparazón, salir y ponerse activo, en movimiento, con nuevos hábitos saludables, más presentes, con más fuerza y compartiendo experiencias en compañía... ¿te apuntas?

Te invitamos a participar en el reto **“Caracoleando”... ¡llama y apúntate! ■**



“
Lo esencial es dar el primer paso y salir de nuestra burbuja de confort
”



Caracoleando

RETO DE 21 DÍAS

¿Te apuntas
al reto?

LLAMA AL
951 241 410



ópticas perea
OPTOMETRÍA · CONTACTOLOGÍA · TERAPIA VISUAL · AUDIOLOGÍA

**Canta, baila, sueña...
¡vive con
los cinco sentidos!**





**Inteligencia Artificial
al servicio de la tranquilidad**

www.opticasperea.es

El diagnóstico y terapia visual desde los primeros meses de vida

Es indudable que saber cómo se desarrolla un niño/a y, en este caso, cómo está su sistema visual es una cuestión que, además de darnos la tranquilidad de saber que todo se desarrolla con normalidad, nos puede servir para detectar y tratar a tiempo alguna disfunción -no visible a simple vista- y tratarla adecuadamente.



P. ¿Realizar un diagnóstico a niños pequeños, incluso con menos de un año, sería siempre una buena decisión?

R. Sí, cuanto antes podamos evaluar a un bebé, antes podríamos detectar un posible problema y evitar sus consecuencias.

P. ¿A qué edad se puede realizar una primera evaluación visual?

R. Muchos de mis clientes me preguntan que cuál es la edad para poder realizar una primera evaluación visual de sus hijos y cuando le comentamos que desde los seis meses se quedan sorprendidos.

Entre el momento de la concepción hasta los seis u ocho años se desarrolla el 80% de los circuitos cerebrales, de ahí la importancia de observar el sistema visual para verificar que todo está bien. Además de la importancia de realizar una revisión oftalmológica desde el nacimiento para descartar cualquier patología, desde el centro de optometría lo que hacemos es evaluar el desarrollo del sistema visual y verificar que todo se encuentra en su perfecto funcionamiento según la edad y el nivel de desarrollo del bebé. Se realizan diversas pruebas objetivas que proporcionan mucha información sobre su sistema visual: refracción, movimientos oculares, fijación, reflejos pupilares, anisometropías -posibles diferencias de graduación entre ambos ojos, evitando así una posible ambliopía conocida como "ojo vago"-, coordinación ojo-mano, desviaciones y pruebas subjetivas como la agudeza visual.

P. Es evidente que hay muchas razones de peso para recomendar una evaluación visual a edades tempranas, ¿se





hacen muchos diagnósticos a estas edades?

R. Muchos de nuestros clientes desconocen la posibilidad de realizar evaluaciones, revisiones y tratamientos a estas edades y es por ello, por el momento, que no se realizan muchas evaluaciones de este tipo respecto a otras edades.

P. ¿Se puede acudir a cualquier establecimiento óptico?

R. Es aconsejable acudir a un centro óptico que esté dotado de un material acorde a esa edad pues de lo contrario es difícil crear un ambiente de confianza para el bebé. En ocasiones se realiza la exploración en varias sesiones ya que se tiene que esperar el momento óptimo de colaboración del bebé. Además de contar lógicamente con especialistas en terapia visual con experiencia.

P. Y en el caso de que el hijo/a ya tiene más edad ¿sería tarde?

R. Si el hijo/a ya ha pasado esa edad, no es preocupante, los padres deben saber que el desarrollo continúa y las evalua-

ciones se pueden realizar a cualquier edad.

P. ¿Hay, además de las evaluaciones en edades tempranas, alguna edad clave para realizar un examen visual?

R. Sí, aunque como he dicho, a cualquier edad se puede solicitar una consulta de evaluación visual, los cinco años es una edad clave para realizar un examen visual completo porque a esta edad se inicia el proceso de aprendizaje de lectoescritura. Aquí contamos ya con la participación del niño/a en el examen y podemos hacer muchas pruebas subjetivas y de percepción que nos permitan comprobar que su sistema visual está preparado para el gran reto al que se enfrenta: ¡el cole!

P. ¿Qué mensaje quisieras transmitir además de todo lo que has expuesto anteriormente?

R. En algunos casos es muy duro sospechar una posible patología o anomalía en el sistema visual de un bebé pero es muy gratificante poder ayudar a la familia en

el proceso de terapia y evitar problemas futuros.

Aconsejar la intervención de otros profesionales como fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, oftalmólogos, podólogos, pediatras...forma parte de nuestra labor. La comunicación y la coordinación con ellos es primordial para el buen desarrollo del niño/a.

Según mi experiencia, las evaluaciones visuales a estas edades nos sirven para ver que todo se encuentra en el nivel de desarrollo adecuado y, en el caso de no ser así, proponer un programa de terapia visual adaptado a su edad para potenciar cada una de sus habilidades visuales.

En cada edad, es recomendable realizar un control, a veces simplemente para comprobar que todo está bien y que el desarrollo visual sigue su curso sin interrupciones.

Por tanto, lo importante sería comprobar, detectar a tiempo en algún caso alguna deficiencia, y entrenar las habilidades visuales para su desarrollo óptimo. ■

*¡Tenemos una cita
para empezar
la semana
con una sonrisa!*



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...!

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***

El Saltillo

Uno de los tres puentes colgantes más largos de España en un espacio natural se encuentra aquí, en la Axarquía.

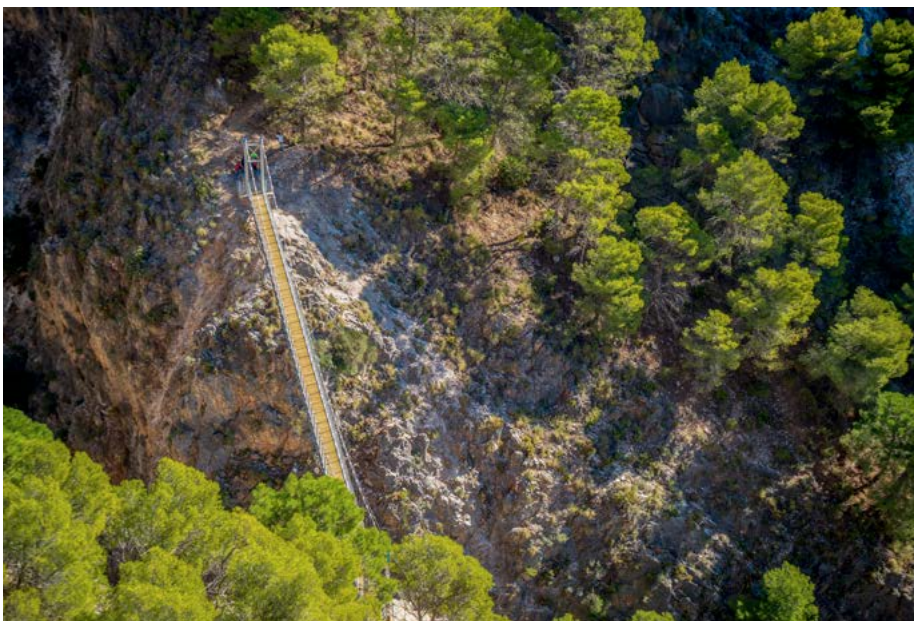
Realizado en acero y madera, con una longitud de 50 metros salva un desfiladero sobre el río Almanchares y une los municipios de Canillas de Aceituno y Sedella.

Está incluido en el itinerario circular de la Gran Senda de Málaga, un circuito por etapas que invita a explorar los espacios naturales y conocer de manera experiencial todas sus riquezas.

Transitar este puente nos brinda la oportunidad a través de los sentidos de unificarnos con el paisaje: el parque natural de las sierras de Tejeda, Almijara y Alhama con el pico de La Maroma, el más alto de la provincia, una vivencia personal e intransferible.

De cualquier modo, las palabras y las imágenes pueden servir para transmitir de una manera aproximada la experiencia pero cumplen con la función de evocar en aquellos a los que se dirigen el deseo de conocer y vivir en primera persona lo relatado.

Muy pronto os mostraremos imágenes muy especiales realizadas por participantes reales de este "Caminito". ■



**“
Canillas de
Aceituno, una
oportunidad
para el disfrute
de los sentidos
”**



Un club con mucha marcha

Hablamos con Rafael Sánchez Ortigosa



Rafael Sánchez Ortigosa, presidente del Club Deportivo Playas de Torre del Mar, es de origen vasco y está afincado desde algo más de cuatro décadas en Torre del Mar.

Rafael es un hombre con gran espíritu deportivo -corredor de maratones y ultras- solidario y amante de la naturaleza.

Licenciado en Ciencias del Trabajo, compagina su dedicación profesional en el departamento de comunicación del Hospital de la Axarquía con su pasión por el deporte.

Como él mismo dice, la práctica del running “mejora la autoestima, fortale-

ce el corazón, los músculos y los huesos y ayuda a mantener el peso a raya”.

El cuerpo humano necesita moverse, es “una máquina diseñada para el movimiento y, por tanto, acusa gravemente los efectos de la inactividad”.

Paciencia, voluntad y disciplina son necesarios para iniciar una práctica deportiva y, si es en compañía, el éxito está asegurado.

P. ¿Cómo y cuándo surgió la idea de crear este club?

R. En el 2018 un grupo de amigos enamorados del running dimos el paso para crear en Torre del Mar un club para fomentar la deportividad, el compañerismo y la humildad como principales valores.

No se trata sólo de hacer deporte, sino de hacerlo al mismo tiempo que hacemos felices a otras personas.

P. ¿Cuántos miembros tiene el club en la actualidad?

R. Gracias al tremendo crecimiento que hemos tenido en los dos últimos años

en la sección de deportes en la naturaleza, nuestras cifras de deportistas rondan las 160 personas -130 senderistas y montañeros y los 30 restantes corredores, tanto de asfalto como de trail-. Destaca la pujanza de las mujeres que se van incorporando con gran rapidez y entusiasmo a nuestro club.

P. En este año se ha cambiado el nombre del club, ¿se debe a que ya no sólo se trata de running? ¿Hay nuevas actividades?

R. Exacto, hemos ampliado las disciplinas deportivas y, desde primeros de año, nos denominamos de manera estatutaria “Club Deportivo Playas de Torre del Mar” de acuerdo con el Registro de Asociaciones Deportivas de la Consejería de Deportes de la Junta de Andalucía.

Ahora también formamos parte de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) y de la Federación Andaluza de Montañismo (FAM).

Pronto incluiremos también otras secciones como la de Marcha Nórdica y Bicicleta de Montaña.

P. ¿Qué mensaje te gustaría transmitir

a aquellas personas que aún no conocen el club?

R. Que participen de manera libre y sin ningún tipo de compromiso en alguna de nuestras actividades: running, trail y, por supuesto, en el disfrute de la naturaleza a través de nuestra aguerrida y siempre activa sección de montañismo. Una sección que, coordinada por Pepito Acosta, nos está dando a conocer en toda Andalucía.

P. ¿Para pertenecer al club es necesario tener una edad concreta o cualquier persona puede ser miembro?

R. La edad no es ningún inconveniente, si bien hay que tener en cuenta el deporte que se va a practicar para adecuarse al mismo. Entre nuestros asociados del club contamos con la jovencísima y prometedora corredora de 4 años Olivia Blanca y con Fernando González, un experimentado montañero de gran nivel con 69 años y muchas cumbres subidas.

P. ¿Podrías mencionar alguna actividad deportiva y solidaria que haya sido especialmente emotiva?

R. Las actividades de las que más orgullosos estamos son “Operación Potito

de la Axarquía” que va por su tercera edición y “Subida a la Maroma: el sueño de Álvaro Molina”, un reto deportivo que, junto a la colaboración del Club Perianda, nos permitió llevar a Álvaro, de 12 años y con parálisis cerebral, a La Maroma -la cima más alta de la provincia con 2.066 metros de altura-. Un desafío intenso y duro para lograr que este perianense pudiese subir a la montaña que todos los días ve desde su casa.

P. ¿Cómo se realiza la inscripción al club?

R. Para nosotros lo importante siempre ha sido fomentar la práctica del deporte y una vida saludable de una manera accesible, por ello nunca se ha cobrado cuota a nuestros deportistas. La única cuota para los socios es la de la FAM que permite a éstos disfrutar gratuitamente de las actividades que desarrollamos en la naturaleza.

Todos los interesados en formar parte de esta gran familia deportiva sólo tienen que ponerse en contacto con nosotros a través de las RRSS o por email: playasdetorredelmar@gmail.com

¡Ánimate a probar! ■



La campaña Uganda 2022 llegó a su destino

Mónica Muñoz, optometrista del equipo de Ópticas Perea, nos cuenta cómo han llegado a sus nuevos beneficiarios las ayudas técnicas y gafas donadas de la campaña “Uganda 2022” y nos relata el intenso trabajo realizado con las distintas poblaciones visitadas en Uganda.



P. Cuéntame, de manera resumida, el itinerario seguido desde la llegada hasta el final de esta experiencia solidaria.

R. La primera jornada fue el día 20 de febrero comenzando la campaña en las instalaciones de la ONG Destino Uganda en la localidad de Iganga. Al día siguiente, continuamos nuestra labor en otra localidad, cerca de Jinja -capital del distrito a orillas del lago Victoria- denominada Budongo. La mayoría de sus habitantes son campesinos aunque en Jinja, además de cierto turismo, hay algunas industrias alimentarias y textiles.

El martes 22 realizamos las revisiones visuales a un grupo de población albina y en la siguiente jornada acudimos a la zona sur, a Kakira, hasta el día 24 donde trabajamos en un ambulatorio.

El viernes 25 volvimos a las instalaciones de la ONG Destino Uganda y el sábado 26 pasamos consulta en Kakira Dove Church. Esta región es muy conocida por su fábrica de azúcar, Kakira Sugar.

P. ¿A cuántas personas adultas -mujeres, hombres- adolescentes y niños/as se han atendido?

R. Se han realizado cerca de 1000 graduaciones, detectándose cataratas en algo más del 15% y habiéndose prescrito gafas en más del 11% de la población atendida.

Las cataratas, opacidad del cristalino que se encuentra detrás del iris y la pupila, es la causa más común de pérdida de visión en personas mayores de 40 años y la causa de ceguera a nivel mundial. Esta patología, asociada a la edad, puede ser provocada también por la exposición a un exceso de radiación solar. El uso de gafas de sol adecuadas es una medida preventiva importante.

La exposición a la radiación solar sin protección puede ser también un factor de riesgo para otras patologías como el *pterygium*, que es un crecimiento anormal de la conjuntiva sobre la córnea.

Otras patologías son las conjuntivitis, "ojo seco" o traumatismos, cuyas soluciones pueden ir desde una buena higiene visual a intervenciones o implantes.



P. ¿Qué destacarías de todas las experiencias vividas?

El buen trato y la hospitalidad por parte de todo el equipo de la campaña.

En este proyecto hemos llevado gafas donadas de segunda mano que, después de su limpieza, desinfección y clasificación, han quedado en perfectas condiciones y se les ha dado una segunda vida además de contribuir al medio ambiente reciclándolas.

P. ¿Te gustaría añadir algo más a este pequeño resumen de la campaña Uganda 2022?

R. Por supuesto, agradecer la colaboración en todo lo que hemos necesitado de todos los responsables de las dos ONG, Petits Detalls y Destino Uganda, a

Meritxell Prats y María Colom, a los traductores de Wipe Uganga, a Emilio que, al frente de Destino Uganda, trabaja incansablemente por los niños huérfanos y en riesgo de exclusión ofreciéndoles una salida y un proyecto que, a través de la escuela de música, aprenden valores y a trabajar en equipo.

Y, claro está, también a Ruta de la Luz y a mi empresa, Ópticas Perea, cuyo respaldo y apoyo ha sido fundamental para lograr que, gracias a la campaña de comunicación iniciada a finales del año pasado, muchos clientes y amigos aportaran cada uno su granito de arena y, juntos, ¡hemos logrado muchísimas sonrisas! ■



PRIMAVERA

*Se va gimiendo con los últimos silvos,
el invierno encolerizado.
Ya no clama alegorías,
ni llora letanías sobre arcanas montañas.
Ya no teje mantos blancos
que apesadumbran las ramas.
Ya la luna vespertina
sobre los olivares no danza,
recelosa mengua el brillo,
regalando a la primavera,
almizcle de laurina.
Se van los ocreos musitando,
a dormir ya desterrados,
y las hojas de un parque cualquiera,
parecieran levitando.
Ya no bosteza el trueno,
ni parpadea altanero el rayo,
las centellas de verde atavío,
lucen doncellas en la vereda del río.
Ya no duerme la cigarra,
ni es perezosa la hormiga,
y la abeja en su cortejo,
a la flor que es presumida,
con cabriolas de primavera,
en su vuelo sumida,
le habla de amor.
Ya no se pisan alfombras marchitas,
allí donde rezumó vida.
Ya el jergón a la sombra,
se llena de fragantes lilas,
y la rosa se maquilla,
colorete de palo en su espina.
Ya a las margaritas,
deshojan su honra entre suspiros,
por cada pétalo en cadena,
una quimera al viento,
o una supina condena.
Se va gimiendo con los últimos silvos,
el invierno en el campo. ■*

Maripaz López

**¡Axarquía
con
los 5 sentidos!**





PLENO SENTIDO

Si quieres formar parte
de la comunidad de Pleno Sentido
Entra en **www.plenosentido.tv**
y ¡suscríbete!

¿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

¡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"!

Family & Pets

¡A ellos también les encantan los complementos!

¿Te imaginas usar
unas únicas gafas
para lejos y de cerca?

**¿Te imaginas no usarlas
cuando te apetezca?**



Infórmate
951 241 410

ópticas perea
OPTOMETRÍA · CONTACTOLOGÍA · TERAPIA VISUAL · AUDILOGÍA



Torre del Mar, gafas de sol TODO EL AÑO

ÓPTICAS PEREA PATROCINA:



COLABORA CON:



Cruz Roja Española



Asociación Esperanza
de Vélez Málaga

www.opticasperea.es

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