

# Diez consejos para mantener la vista sana

Los cuidados diarios pueden evitar infecciones, cansancio y molestias

Tus ojos están activos desde el momento en que despiertas y requieren, para estar sanos, un cuidado constante. Por ello, Elvira Jiménez, máster en optometría clínica y portavoz de las ópticas Alain Afflelou ofrece diez consejos para evitar infecciones, cansancio o problemas mayores derivados del día a día:

■ **Visitar al optometrista:** aun no haber detectado ningún problema en los ojos, es recomendable visitar al optometrista cada uno o dos años. Los niños deberían ir a la revisión a partir de los tres años.

■ **Buena alimentación:** una buena alimentación también es importante para la salud de tus ojos. Las vitaminas A y C, así como el

magnesio, son fundamentales para el desarrollo de la vista aunque advierte que no sustituyen la revisión y otros cuidados.

■ **Cuidar las gafas:** nada de cristales arañados y armazones flojos. Además, hay que limpiarlas en húmedo y con productos de óptica, no con otros hechos para la limpieza del hogar que son corrosivos y las estropean.

■ **El antirreflejante:** el antirreflejante en las gafas es muy necesario, pues ayuda a que los ojos convivan mejor con las luces artificiales y no se esfuerzan en enfocar.

■ **Mantener limpias las lentes:** las lentes de contacto requieren de una estricta rutina de limpieza cada vez que te las vas a poner o qui-



Se recomienda visitar al optometrista cada uno o dos años, aun tener problemas de vista. FOTO:DT

tar; no hacerlo puede derivar en una infección.

■ **Gafas oscuras:** incluso cuando la luz del sol no es molesta,

**Las vitaminas A y C, así como el magnesio, son fundamentales para la vista**

nuestros ojos están a la orden de los rayos UV, que desgastan la vista y generan problemas como cataratas, quemaduras de retina u otras enfermedades.

■ **Monitores a distancia:** la televisión la tenemos que ver a una distancia de dos metros, más ahora que son tan grandes. En el caso del ordenador, la mejor distancia es la de 50 centímetros y de manera lineal.

■ **Humectar los ojos:** en caso de padecer de ojo seco, procura lle-

var contigo siempre lágrimas artificiales o gotas para mantenerlos húmedos.

■ **Con la edad, más cuidados:** después de los 40 hay que aumentar la precaución, pues es cuando suelen presentarse algunas enfermedades relacionadas con los ojos.

■ **Descanso:** practica ejercicios como mirar al horizonte 20 segundos sin enfocar a nada o por cada 20 minutos frente a un monitor, para relajar los ojos.



Drs. Callizo

- Cataratas
- Glaucoma
- Retinopatía diabética
- Degeneración macular

- Desprendimiento de retina
- Oftalmología pediátrica
- Neurooftalmología
- Cirugía oculoplástica

## Clínica Oftalmológica Reus

Més informació: [www.clinicoftalmologicareus.es/es](http://www.clinicoftalmologicareus.es/es)  
Camí de l'Aleixar, 51 - 53 - 43202 Reus - Telèfon: 977 322 - 408

## El trato personalizado y las nuevas tecnologías aplicadas a la oftalmología, son nuestra identidad

COR apuesta por la investigación. Actualmente colabora con la URV en el diseño de un nuevo láser para aplicaciones oftalmológicas.

**COR (Clínica Oftalmológica Reus)** es un centro de oftalmología que se dedica al tratamiento integral Médico y Quirúrgico de las patologías visuales. Inició su actividad hace 30 años y posteriormente ha ido ampliando su cartera de servicios incorporando las últimas tecnologías para el tratamiento de las enfermedades oculares. Actualmente disponemos de quirófanos exclusivos y homologados por el Departament de Salut.

Su impulsor es el doctor Josep Callizo i Tomàs, que realizó su formación en Oftalmología en el Hospital Universitari Vall d'Hebron de Barcelona. En 1980 regresó a su Reus natal y fundó la **Clínica Oftalmológica Reus (COR)**, donde, en estos momentos, ejerce como director médico. También es el jefe de servicio de Oftalmología del Hospital Universitari Joan XXIII de Tarragona y profesor titular de Oftalmología de la Universitat Rovira i Virgili.

El Dr Callizo pertenece a diferentes sociedades científicas nacionales e internacionales y fue distinguido con la Excelencia Profesional por



el Consejo General de Colegios Médicos por su trayectoria profesional, científica y humana.

**Tratamientos y especialidades** **Clínica Oftalmológica Reus** dispone de la última tecnología y quirófanos exclusivos para cirugía oftalmológica, garantizando el tratamiento personalizado más óptimo.

El equipo médico de **COR**, formado por cuatro médicos oftalmólogos, anestesta, tres optometristas, enfermeras y personal administrativo, realizatodo tipo de tratamientos médicos y quirúrgicos relacionados con la Oftalmología, desde las patologías más habituales como problemas de párpados, las cataratas, el glaucoma,

la DMAE (Degeneración Macular Asociada a la Edad), la retinopatía diabética o el desprendimiento de retina hasta cirugía refractiva para la corrección de ametropías (miopía, hipermetropía y astigmatismo) y el tratamiento de la presbicia o vista cansada. La oftalmología pediátrica ocupa una parte importante de la prácti

ca diaria, tanto para la prevención como el tratamiento de las patologías oftalmológicas infantiles.

### El trato personalizado y familiar, fundamental en su día a día

El trato personalizado y familiar es uno de los pilares de la política de su Clínica, con ya dos generaciones de oftalmólogos. Por este motivo «hemos operado a tres generaciones de una misma familia», comenta orgulloso el Dr Callizo.

El uso de las últimas tecnologías en Oftalmología asegura a **Clínica Oftalmológica Reus** el tratamiento más eficaz y actual para cada paciente, de forma personalizada.

### La solidaridad, otro eje esencial

Los doctores Josep y Miquel Callizo y la **Clínica Oftalmológica Reus** mantienen una colaboración activa con las ONGs *Ulls del Món* y *Ocularis*, que luchan para acercar la oftalmología a los países más pobres mediante su presencia física para atención médica, formación y divulgación.