

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
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.