

21 de agosto de 2011 num. 0

EDITORIAL



## ¿Te interesan los artículos sobre óptica?

Subscríbete a "Boletín opticalastra.com"

por JJ Lastra

Queremos hacerte llegar estudios, artículos, sugerencias sobre los que los usuarios de óptica demandan.

Saber más sobre la miopía o la problemática que padeces así como responder a vuestras preguntas e inquietudes.

Publicaremos las últimas novedades en el mercado de nuevas lentes, nuevos tratamientos en cristales, nuevos materiales en lentes de contacto, etc.

Para ello necesitamos de vuestra ayuda, suministrando enlaces a webs de interés, vídeos, artículos de prensa... para hacerlos llegar a los demás subscriptores.

Espero que **boletín opticalastra.com** sea un espacio vivo, donde responder a las preguntas que por tiempo no puedas formular en la óptica. Se distribuirá de forma mensual, para poder realizarlos con rigor y dar tiempo a acumular dudas y respuestas.

## Oferta septiembre

### Gafas completas

Durante el mes de septiembre te ofrecemos las gafas completas:

Montura con cristales endurecidos y antirreflejantes por **49 €**.

**Recuerda solo el mes de septiembre.**

Y si tienes un amigo o familiar 2 gafas por **98 €**

Hasta  $\pm$  4.00 esfera y  $\pm$  2-00 cilindro

## SUMARIO

Boletín opticalastra.com

### Página 1

- Subscríbete al Boletín opticalastra.com
- Últimas Noticias
- Novedades en la web de óptica lastra

### Páginas 2 y 3

- MONOGRÁFICO SOBRE LOS CRISTALES PROGRESIVOS:
- Adaptación y consejos.



## Últimas noticias

### Abrimos el 1 de septiembre

Si necesitas **líquidos o lentes de contacto** puedes reservarlos por mail en:

[info@opticalastra.com](mailto:info@opticalastra.com)

O en el enlace de la web:

[www.opticalastra.com/optical1/](http://www.opticalastra.com/optical1/)

[pedirinformacion.html](http://pedirinformacion.html)

Volvemos a abrir después de las vacaciones de verano el 1 de septiembre, así tendrás en la óptica el día 2 tus encargos.

## Novedades

### en la web de óptica lastra

- Hemos cambiado todo el diseño, lo hemos modernizado y simplificado.
- En la sección de clientes, **el formulario es mas versátil**, sirve para darse de alta como cliente, hacer una consulta o reservar y hacer una compra.
- El boletín opticalastra.com ha sido creado.
- Síguenos y comenta en **Facebook**, recomiédanos a tus amigos y hazte fan.

Ya iremos comunicando más novedades

Pasco Marqués de Zafra, 17  
28028 MADRID

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

[info@opticalastra.com](mailto:info@opticalastra.com)

Tel.: 91 356 97 61

### ESPECIALISTAS EN:

Contactología

Optometría

Audiometrías

### SUBSCRÍBETE SI:

Sufres miopía, hipermetropía, vista cansada, astigmatismo...

Eres usuario de lentes de contacto

Eres discapacitado auditivo

### IMPORTANTE

**Boletín opticalastra.com**

Estoy creando este boletín informativo **solo para**

**subscriptores**, no quiero que sea enviado como SPAM (correo no solicitado). Por tanto las ALTAS y BAJAS de la lista de distribución serán aplicadas estrictamente.

### SUMARIO

#### Página 1

- Subscríbete al Boletín opticalastra.com
- Últimas Noticias
- Novedades en la web de óptica lastra

#### Páginas 2 y 3

- MONOGRÁFICO SOBRE LOS CRISTALES PROGRESIVOS:
- Adaptación y consejos.

### BOLETINES

Agosto 2011

### EN EL PRÓXIMO BOLETIN...

- Monográfico sobre las lentillas

## “Monográfico sobre las lentes progresivas”

JJ Lastra

### Adaptación del paciente a usar progresivos

Al igual que en lentes bifocales, el uso de lentes progresivas requiere de un período de “adaptación”. Este período consiste en mecanizar los movimientos oculares y de la cabeza para que los ojos siempre “apunten” por el lugar de máxima visión.

Las experiencias que se tienen cuando una persona se adapta por primera vez a un progresivo son esencialmente diferentes a las que se experimentan con un bifocal:

1. En el bifocal hay que aprender a superar el salto de imagen, lo que supone una discontinuidad en el efecto prismático vertical, mientras que horizontalmente no hay diferencias aparentes con la anterior corrección.

2. El nuevo usuario de progresivos no experimenta diferencias notables en sentido vertical, ya que no hay saltos de imagen, sino fundamentalmente en el horizontal, que es donde se encuentran las aberraciones marginales.

En concreto, las experiencias que puede llegar a tener son:

\* Tendrá que aprender a “apuntar”. Dado que cada punto del pasillo tiene una potencia diferente, adecuada para mirar a una distancia concreta, habrá de construir (inconscientemente) un mapa de la localización de los puntos por donde hay que mirar a una distancia determinada. Llegado un momento, esto será tan natural y automático como andar o respirar

\* Puesto que el pasillo está diseñado para coincidir con la postura natural de los ojos para cada distancia, aprender a apuntar no supone ninguna dificultad. Lo único que hay que hacer es acostumbrarse a mirar de frente a las cosas cuando utilicemos esta zona.

\* Los usuarios acostumbrados a mover los ojos, pero no la cabeza, para localizar objetos desplazados lateralmente, notarán que han de hacer un esfuerzo de aprendizaje para combinar los movimientos de ojos y cabeza, sobre todo mirando a distancias intermedias. Este es el caso de muchos miopes.

\* Los usuarios acostumbrados a mover más la cabeza que los ojos notarán mucho menos este efecto.

La adaptación suele durar una semana, excepcionalmente algo más, pero de todas formas si el tiempo de adaptación es largo pero existe una evolución positiva en la tolerancia de los “progresivos”, el éxito culminará el proceso de aceptación.

Las personas con problemas de equilibrio o propensión al mareo, pueden presentar más dificultades en el proceso de adaptación.

Algunas profesiones o actividades puede obligar a la adopción de posturas forzadas, dificultando el uso de gafas progresivas. El mismo riesgo de accidente, en algunos trabajos, puede hacer poco aconsejable su uso durante la etapa inicial de adaptación.

El perfil psicológico del usuario, el estar más o menos motivado o la mala experiencia de algún familiar, amigo o conocido frente a las lentes progresivas, puede alargar el curso normal de una adaptación sin otros problemas que los previsibles y superables.

Otro factor que puede “alargar” el proceso de adaptación, hace referencia al paso de lentes “bifocales” a “progresivas”, en el sentido de que el usuario está acostumbrado a unos movimientos excesivamente bruscos y ha de volver a aprender a mover los ojos “deslizándolos” suavemente sobre la superficie óptica progresiva .

Paseo Marqués de Zafra, 17  
28028 MADRID

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

[info@opticalastra.com](mailto:info@opticalastra.com)

Tel.: 91 356 97 61

#### ESPECIALISTAS EN:

Contactología  
Optometría  
Audiometrías

#### SUSCRÍBETE SI:

Sufres miopía, hipermetropía, vista cansada, astigmatismo...

Eres usuario de lentes de contacto

Eres discapacitado auditivo

#### IMPORTANTE

**Boletín opticalastra.com**

Estoy creando este boletín

informativo **solo para**

**subscriptores**, no quiero que

sea enviado como SPAM

(correo no solicitado). Por tanto

las ALTAS y BAJAS de la lista

de distribución serán aplicadas estrictamente.

#### SUMARIO

##### Página 1

- Suscríbete al Boletín opticalastra.com
- Últimas Noticias
- Novedades en la web de óptica lastra

##### Páginas 2 y 3

- MONOGRÁFICO SOBRE LOS CRISTALES PROGRESIVOS:
- Adaptación y consejos.

#### BOLETINES

Agosto 2011

#### EN EL PRÓXIMO BOLETIN...

- Monográfico sobre las lentillas

## Rechazo al usar progresivos

Entre los factores condicionantes de la no aceptación de las lentes progresivas están los “estrabismos manifiestos” (desviaciones evidentes de los ojos) y los “latentes” (desviaciones esporádicas de los ojos), las “hiperforias” (tendencia a desplazarse verticalmente un ojo respecto al otro), los problemas de “insuficiencia de convergencia” (los ojos tienen tendencia a divergir cuando miran de cerca, por lo que el esfuerzo de centrado es mayor del normal), el llamado “nistagmo” (movimiento regular y repetitivo de los ojos, como un “temblequeo”), las diferencias importantes de graduación entre un ojo y otro (anisometropías), los “astigmatismos” elevados (sobre todo si su orientación, en cada ojo, dificulta la visión simultánea de ambos) y finalmente aquellos casos de visión “monocular” (con un sólo ojo) que no converjan al mirar de cerca.

En usuarios de gafas que no presenten ningún problema de los expuestos, excepcionalmente pueden darse casos de rechazo asociado a aspectos que escaparían de los estrictamente visuales, tanto de origen orgánico, funcional (de “funcionamiento visual”) como psicológico.

## Consejos al usar progresivos

1. Ponerse las gafas y atender las explicaciones de su óptico optometrista
2. PACIENCIA durante tres o cuatro días (los primeros cuestan más).
3. PRACTICAR el cambio de visión Lejos-Cerca (por ejemplo: sentados en el sofá delante de la televisión con la espalda erguida y una revista en las manos, alternar la visión del televisor con la lectura).
4. CUIDADO al mirar al suelo o bajar escaleras. Hay que bajar la cabeza y mirar por arriba.
5. INTENTAR no mirar de “rejo”. Hay que conjugar los movimientos de cabeza con los oculares.
6. Más paciencia
7. Y si pasa UNA SEMANA y no hay signos de mejoría ACUDIR a la óptica y comentar el problema. Un ajuste de la altura de las gafas de un milímetro puede suponer un cambio muy grande en el confort del usuario. NUNCA deje las gafas en el cajón y deje pasar el tiempo, pues cada vez le costará más empezar.

Escaparate



Paseo Marqués de Zafra, 17  
28028 MADRID

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

[info@opticalastra.com](mailto:info@opticalastra.com)

Tel.: 91 356 97 61

### ESPECIALISTAS EN:

Contactología  
Optometría  
Audiometrías

### SUBSCRÍBETE SI:

Sufres miopía, hipermetropía,  
vista cansada, astigmatismo...  
Eres usuario de lentes de  
contacto  
Eres discapacitado auditivo

### IMPORTANTE

**Boletín opticalastra.com**

Estoy creando este boletín informativo **solo para suscriptores**, no quiero que sea enviado como SPAM (correo no solicitado). Por tanto las ALTAS y BAJAS de la lista de distribución serán aplicadas estrictamente.

### SUMARIO

#### Página 1

- Suscríbete al Boletín opticalastra.com
- Últimas Noticias
- Novedades en la web de óptica lastra

#### Páginas 2 y 3

- MONOGRÁFICO SOBRE LOS CRISTALES PROGRESIVOS:
- Adaptación y consejos.

### BOLETINES

Agosto 2011

### EN EL PRÓXIMO BOLETIN...

- Monográfico sobre las lentillas