

**ÓPTICA**

Control de la miopía

Por Belén Aguilo Pastrana, óptico optometrista.

En la actualidad, la miopía cada vez aparece **antes y aumenta más rápido**. Controlarla es una cuestión de **salud y responsabilidad** ya que el aumento de la miopía no solo supone tener que cambiar las lentillas y los cristales de las gafas por otros más gruesos, si no que se produce un crecimiento del ojo y por tanto un estiramiento de los tejidos que lo forman, que necesariamente se hacen más finos. Esto implica que se multiplican las probabilidades de sufrir otras patologías oculares como glaucoma, desprendimiento de retina, maculopatía miópica...

Es conveniente usar una **distancia mínima al texto o las pantallas** igual a la distancia entre nuestro codo y la primera falange del dedo corazón, estar sentados correctamente, hacer descansos en el enfoque mirando de lejos de vez en cuando y hacer actividades al aire libre, (por supuesto no vale estar al aire libre sin levantar la mirada del móvil). También hay **lentes de contacto desechables diarias** para el control de miopía de niños y adolescentes. Las usan durante el día unas 10 horas y por la noche las tiran y al día siguiente estrenan una pareja nueva.

MIÓPTICO

91 831 53 88  663 955 618

C/ Concepción, 29. Villanueva del Pardillo.

PUBLIREPORTAJE

A&L

616 240 466

Empresa legalmente registrada

Psicología adultos
(mañana y tarde)**Logopedia infantil y adultos**

Retrasos del lenguaje, deglución atípica, disfonías, problemas de pronunciación...

Psicopedagogía

Problemas de lecto-escritura, dislexias, TDA, TDAH, técnicas de estudio...

Psicología infantil y juvenil

Problemas conductuales, desmotivación, acoso escolar, habilidades sociales...

Clases particulares e idiomas

Sesiones individuales. Desde primaria hasta bachillerato.

Primera entrevista gratuita

C/ Comadre, 3 Local- VILLANUEVA DEL PARDILLO

PODOLOGÍA

Neuroma de Morton

El Neuroma de Morton es una **inflamación del tejido nervioso situado entre la 3ª y la 4ª cabeza metatarsal**.

Normalmente se desencadena por el uso de **zapatos demasiado estrechos** o de **punta fina** y suele ser más común en personas con alteraciones como juanetes, dedos en martillo o metatarsalgias en general.

Provoca **ardor, calambre u hormigueo** justo donde empiezan el tercer y cuarto dedo a nivel plantar, primero de manera esporádica y cada vez más frecuentemente.

El paciente suele contarnos que la sensación se asemeja a tener un pliegue en el calcetín o un pincho en el zapato. Para tratarlo lo primero es **eliminar** las causas externas que producen **la compresión nerviosa** (zapato estrecho o de punta fina), a continuación trataremos de **aliviar la inflamación** utilizando soportes plantares que al dar apoyo a todo el arco nos descarguen la zona y descompriman el nervio. Todo eso puede acompañarse, si fuese necesario, con **medicamentos antiinflamatorios** o incluso **infiltraciones locales** que aunque son bastante dolorosas, a veces resultan muy efectivas. Por último, tendríamos el **tratamiento quirúrgico** que extirparía directamente toda la parte del nervio inflamada.

Sea cual sea el tratamiento utilizado, debemos tener claro que si no eliminamos las causas que producen la inflamación del nervio a ese nivel volveremos a tener el mismo problema en más o menos tiempo.

En el próximo número de **RvP** hablaremos sobre la "**Fascitis Plantar**".



Alejandra Narros
CLÍNICA DEL PIE

 91 599 51 18 / 619 856 741

C/ Santo Tomás, 2 local 5A
(entrada por Av. de Madrid)
Villanueva del Pardillo

PUBLIREPORTAJE