

**ÓPTICA**

Miopía, ¿qué es y por qué aumenta?

Por Belén Aguilo Pastrana, óptico optometrista.

Es un defecto refractivo que suele aparecer en la niñez y adolescencia, y que hace que no podamos ver correctamente de lejos. El ojo tiene una curvatura excesiva que hace que la imagen se forme por delante de la retina, y por tanto veamos borroso de lejos: pizarra, conducción... Está relacionada con el excesivo trabajo de cerca y la poca exposición al aire libre. Está considerada como la pandemia del siglo XXI por la OMS.

Aunque no es una enfermedad, su crecimiento excesivo conlleva riesgos añadidos. Cuando supera

las cinco dioptrías se denomina *miopía magna* y acarrea un aumento de patologías asociadas como desprendimiento de retina o glaucoma.

Conviene hacer descansos en visión próxima, sobre todo cuando utilizamos dispositivos, y mirar de lejos, para relajar la acomodación. También debemos tener una postura correcta y buena iluminación ambiental.

Es muy importante una revisión anual de la vista para detectar cualquier problema visual. No dude en pedir su cita en el **663 955 618**.

MIÓPTICO

91 831 53 88  663 955 618

C/ Concepción, 29. Villanueva del Pardillo.

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

El pie diabético

La diabetes produce principalmente dos alteraciones en los pies: las **neuropatías** y las **vasculopatías**.

1. Las alteraciones de la sensibilidad o neuropatías, hacen que no sintamos dolor ante heridas, quemaduras, rozaduras,...
2. Los problemas circulatorios o vasculopatías, provocan desde pies fríos y muy secos hasta problemas de cicatrización.

Ambos problemas pueden hacer que cualquier herida, no cicatrice, se ulcere, se infecte y pueda derivar en amputaciones.

Es vital controlar la enfermedad y adoptar ciertas rutinas:

- Revisarse los pies a menudo, para detectar posibles alteraciones.
- Comprobar el agua del baño con ayuda de un termómetro y no calentarse nunca con fuentes directas de calor, para evitar quemaduras.
- Secarse bien los pies después del baño, hidratándolos bien para que no se agrieten.
- No andar descalzos y comprobar el interior de los zapatos para evitar clavarnos algo.
- Utilizar calzado adecuado, que no nos oprima los pies.
- No usar jamás cuchillas, callicidas, tijeras o quita callos para "arreglarnos" nosotros mismos los pies.
- Visitar al podólogo ante cualquier duda o problema que atañe a nuestros pies.

En el próximo número de **RvP** hablaremos de los **hongos**.

Alejandra Narros
CLINICA DEL PIE

91 599 51 18 / 619 856 741

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