

Salvador Alsina, presidente de Visión y Vida

# “Cada persona debe cuidar de manera preventiva su visión y revisarla de manera periódica”

**EL PAPEL DEL ÓPTICO OPTOMETRISTA ES CLAVE EN EL ASESORAMIENTO Y PREVENCIÓN DE LAS PATOLOGÍAS OCULARES. MÁS ALLÁ DE LAS CONSECUENCIAS NEGATIVAS QUE HA TRAÍDO CONSIGO EL CORONAVIRUS EN LA VISTA, DESDE VISIÓN Y VIDA RECUERDAN QUE DETECTAR DE MANERA PRECOZ PROBLEMAS DE VISIÓN AYUDA A EVITAR ENFERMEDADES MUCHO MÁS GRAVES.**

**E**l óptico optometrista, así como todos los agentes del sector, tienen en sus manos la posibilidad de cuidar uno de los bienes más preciados del ser humano, la visión. Para el 95% de las personas la vista es su sentido más valorado. Por ello, **Salvador Alsina**, *presidente de Visión y Vida*, asegura que *“es un honor poder trabajar por cuidarlo, protegerlo y sacar el mayor rendimiento de él para poder disfrutar del día a día en plenitud”*. De hecho, más del 80% de los recursos de la entidad que preside son destinados, precisamente, a acciones con una repercusión real en el ciudadano, y *“solo un 20% o me-*

*nos a gastos administrativos de la asociación”*. Visión y Vida trabaja para lograr un 100% de salud visual en España por medio de acciones, campañas, redes sociales, estudios e iniciativas. Confían en que un mayor conocimiento de la salud visual por parte de la ciudadanía y una mayor implicación de las instituciones pueden ayudar a conseguirlo.

El sector ha sufrido, como todos, en estos últimos meses debido a la crisis sanitaria del coronavirus. Aunque, Alsina es optimista y asegura que *“hemos salido fortalecidos en ciertos aspectos. Por ejemplo, hemos aprendido que la unión hace la*

fuerza". Todos los agentes de esta industria, se coordinaron y establecieron, entre otros, un protocolo de apertura segura en los establecimientos sanitarios de óptica. Es más, un año y medio después se han incorporado "aspectos positivos en la gestión diaria de la óptica", como "la cita previa, que ayuda a gestionar los tiempos y visitas del usuario, haciéndolas mucho más eficientes". Pero no se puede obviar que la pandemia ha afectado seriamente a la visión de los ciudadanos.

En Visión y Vida han realizado dos informes que arrojan datos muy alarmantes. El primero de ellos se realizó en julio. 'Cómo ha afectado el confinamiento a nuestra salud visual' concluía con esta cifra: al 57% de la ciudadanía se le empeoró la visión durante el confinamiento. En el caso de los adolescentes (12-19 años) aumentaba hasta el 77,4%. De hecho, cerca de la mitad de los jóvenes ha requerido una nueva graduación tras su visita al profesional de la visión. Meses más tarde, Visión y Vida publicó un segundo estudio, '¿Estamos cuidando la visión en la nueva normalidad?', y se confirmó que los datos habían mejorado algo; aunque del 70% de personas que anunciaron que se revisarían (en el anterior estudio) tras el confinamiento, solo lo hizo el 18,2%. Es más, solo una de cada cuatro familias revisó la vista a sus hijos antes de la "vuelta al cole" el pasado mes de septiembre. Tres de cada cinco (59,1%) no lo hicieron porque el menor no se había quejado de ningún problema. Es decir, "el confinamiento está logrando que la visión del ciudada-

no empeore, tanto en la etapa adulta como en la infancia", opina el presidente de la entidad.

La buena noticia es que las consecuencias negativas "se pueden minimizar". En primer lugar, "necesitamos que cada persona cuide de manera preventiva su visión y que acuda a realizarse una revisión de manera periódica", opina. Así sabrá que su visión "siempre está preparada para enfrentarse a las necesidades del día a día" y a situaciones inesperadas como este confinamiento. Por otro lado, es imprescindible que el ciudadano se deje asesorar por el profesional de la visión para equiparse con aquellos productos visuales que les permitan mayor comodidad visual durante el día a día. Alsina cita un ejemplo claro: "Gafas con filtro azul o de relajación para que, si trabajamos ante el ordenador, nuestro ojo no necesite un sobre esfuerzo para terminar la jornada". En tercer lugar, es importante que el usuario sepa cómo cuidar su visión, medidas y consejos de higiene postural y de higiene visual. Resultan de vital importancia aspectos como la iluminación, la postura, las horas de uso de pantalla o los descansos que se deben realizar cuando se está haciendo un uso intensivo de la visión.

En este sentido, la labor de los ópticos optometristas es "ofrecer la asesoría para que el usuario pueda conocer todas las opciones disponibles y saber cuál es la que mejor se adapta a sus necesidades". Y no solamente en lentes, también pueden ayudar a dar información sobre opciones, sean temporales, a largo plazo o



## LA HISTORIA

La trayectoria de Visión y Vida se remonta al 1955, año en el que fue fundada la asociación. El objetivo era, y sigue siendo, procurar lo mejor para la visión de los ciudadanos de manera altruista (informando, educando, aconsejando y recomendando) con los médicos a su alcance y en todos los sectores sociales y profesionales.

En 1984, el Consejo de Ministros la declaró Asociación de Utilidad Pública. Asimismo, su impacto a nivel europeo llevó a que 13 países crearan asociaciones semejantes, que, a día de hoy, se agrupan en el Comité International pour l'Amélioration de la Vue (C.I.A.V.)

Fundada en sus inicios por un grupo de profesionales, ópticos optometristas, ingenieros, oftalmólogos y en general, por personalidades científicas y sociales interesadas en la mejora de la visión, también incluye en la actualidad a las entidades integradas en las tres asociaciones empresariales más importantes de sector:

- Asociación Española de Fabricación, Comercialización e Importación General de Óptica y Oftalmología (AEO)
- Asociación Española de Cadenas de Óptica (AECO)
- Asociación de Empresarios de Comercio de Ópticas (AECOP)

Así como el Colegio Nacional de Ópticos Optometristas que han comprendido la necesidad de colaborar juntos en los amplios y a veces costosos objetivos de Visión y Vida.

de rápida solución, a la actual problemática del vaho causado por el uso reiterado de las mascarillas como medida de protección del Covid-19. *“Existen las toallitas antivaho o gamuzas de microfibra que pueden tener una vida útil de hasta 300 usos; los sprays que se aplican sobre las lentes; las lentes antivaho que es una de las mejores soluciones a largo plazo; o combinar el uso de gafas graduadas con el de lentes de contacto para disponer de una visión nítida y cómoda”.*

### Detectar a tiempo

Salvador Alsina recuerda que la población debería revisarse la vista una vez al año para comprobar que todo funciona correctamente. Es necesario porque *“no siempre detectamos el problema que podemos estar padeciendo”.* Por ejemplo, en el caso de los menores no siempre detectan que no ven -ya que están acostumbrados a ver de esa manera- y en el de los adultos no identifican cierta sintomatología como el ojo seco, molestias de espalda, dolor de cabeza, etc., con un problema visual no resuelto. La realidad es que las patologías más importantes que conducen a la ceguera podrían frenarse o tratarse para mejorar la calidad de vida del paciente hasta su vejez. *“Por ejemplo, el glaucoma, llamado el ladrón silencioso de la visión, no avisa hasta que se ha perdido cerca del 40% de visión”,* muestra Alsina. Así que es muy importante detectarlo a tiempo porque, en ese caso, *“se puede frenar su desarrollo por medio de unas gotas que se aplican diariamente”.*

Otra clara preocupación del sector son las alarmantes cifras de miopía o problemas visuales en los niños y adolescentes. Alsina considera que se debe al *“cambio en nuestro estilo de vida”.* Antiguamente, la gente utilizaba únicamente su visión lejana para cazar, vigilar a los niños, etc. Ahora, *“además de incrementar el uso de visión próxima en el día a día para leer, estudiar, tra-*



**LAS CIFRAS DE MIOPIA SE ESTÁN INCREMENTANDO: EN ASIA SUPERA YA EL 95% DE PREVALENCIA Y EN ESPAÑA, EL 63% DE LOS UNIVERSITARIOS SON MIOPESES**

**“ES IMPORTANTE QUE EL USUARIO SEPA  
CÓMO CUIDAR SU VISIÓN, MEDIDAS  
Y CONSEJOS DE HIGIENE POSTURAL  
E HIGIENE VISUAL”**

*bajar en el ordenador... también hemos reducido el número de horas de ocio y deporte al exterior, algo que antes en la infancia era clave”, sintetiza. Es decir, se podría decir que el sistema visual se ha adaptado a las circunstancias actuales, de manera que “ha prescindido de su buena agudeza visual en distancias lejanas para potenciar su agudeza visual próxima”. Así, en todo el mundo, las cifras de miopía se están incrementando: en Asia supera ya el 95% de prevalencia y en España, el 63% de los universitarios ya son miopes.*

En esta lucha por la detección precoz, las nuevas tecnologías están teniendo ya un papel decisivo. Como en todos los sectores, cada día vemos cómo la tecnología está más inmersa en el día a día de estos profesionales. Uno de los ejemplos más claros es *“el telediagnóstico”,* que permite trabajar a distancia de la mano del oftalmólogo, para la detección precoz de patologías visuales que pueden causar un daño severo en la visión del ciudadano. Alsina explica que, si el óptico optometrista sospecha de algún tipo de patología ocular, puede derivar al paciente de manera inmediata al oftalmólogo, para su diagnóstico y tratamiento. ■

## WIKIVISIÓN

Uno de los proyectos estrella de Visión y Vida es Wikivisión, la primera enciclopedia virtual de la visión escrita en castellano que quiere acercar el mundo de la salud visual y del cuidado de la visión a la sociedad. En un lenguaje cercano y sencillo, la entidad ofrece diferentes contenidos escritos, gráficos y vídeos con definiciones sobre conceptos básicos de salud ocular, definiciones de términos poco conocidos, consejos para el cuidado de la visión y el uso de equipamientos ópticos, trucos, curiosidades entretenidas sobre este mundo y, cómo no, respuestas a dudas que todos hemos tenido en algún momento u otro.

Este proyecto que se ha presentado recientemente está concebido como una enciclopedia colaborativa. Así, tras la carga inicial de contenidos, la Wikivisión comienza a recibir la participación de profesionales ópticos optometristas, oftalmólogos, pedagogos y expertos de otros sectores que quieran contribuir a la obra y lograr que exista un 100% de buena salud visual en España.

Este proyecto nace tras el análisis social y los resultados de muchos estudios que Visión y Vida ha ido presentando a lo largo de estos últimos años y que demostraban un amplio desconocimiento del cuidado visual. *“Necesitamos acercarnos a la sociedad y ocupar un espacio en los canales más usados para así derribar mitos y ofrecer información fiable y veraz. Ver cómo los más jóvenes, a día de hoy, no saben cómo cuidar sus ojos, observan lo que hace un influencer como fuente de inspiración o desconfían del consejo profesional por no hablar su idioma consideramos que es una barrera que podemos y debemos eliminar desde nuestro sector, en el que recae la tarea de educar en salud visual”,* explica Salvador Alsina, presidente de Visión y Vida.

## EL TRABAJO

Desde hace más de 60 años, Visión y Vida trabaja por lograr unos objetivos claros, que se vertebran a lo largo de estas tres misiones:

- Actuar sobre la sociedad española para mejorar la visión de sus individuos, informando de cómo deben cuidar su salud visual.
- Ser el referente de opinión sobre la visión de los españoles, para la sociedad y sus medios de comunicación.
- Trabajar conjuntamente con los organismos oficiales, que son quienes pueden colaborar en la mejora de la salud visual, aportándoles información científica y estudios clínicos que avalen la necesidad de su intervención, creando Planes de Salud Visual para la población.

La asociación trabaja estas misiones a través de una serie de acciones como son:

- Libro blanco de la visión
- Gabinete de prensa
- Publicación de Consejos Visuales
- Información a la población a través de las redes sociales
- Estudios sobre la salud visual
- Contacto con autoridades y organismos oficiales
- Vías de cooperación con DGT, SCT, FOOT-UPC, COOOC, etc.