

Joaquim Grau, presidente del Colegio Oficial de Ópticos Optometristas de Catalunya

“El gran reto es disminuir los problemas derivados del aumento de la miopía”

UNO DE LOS RETOS QUE SE PLANTEAN DESDE EL COLEGIO OFICIAL DE ÓPTICOS OPTOMETRISTAS DE CATALUÑA ES AYUDAR A CONSOLIDAR LA FIGURA DEL ÓPTICO OPTOMETRISTA COMO REFERENTE EN LA ATENCIÓN VISUAL PRIMARIA.



Esta realidad, entiende su *presidente, Joaquim Grau*, debería darse ya a corto plazo. *“Ya hay ópticos optometristas trabajando en la atención visual pública y que han demostrado su valía”*, recuerda. Para él, poder estar en atención primaria ayudaría a todos los niveles. Es decir, mejoraría las listas de espera, se conseguiría mejor resolución de citas más rápidas, y se ayudaría a la descongestión de la especialidad de oftalmología y prevención de la salud ocular, entre otros beneficios. *“No hay que olvidar que el mejor remedio para la salud es que esta no se produzca y para ello es muy importante la prevención”*, señala Grau. En este sentido, prioriza – en su campo- las revisiones anuales de la vista. Y es que recuerda que la mayoría de actividades diarias se producen en el órgano de la visión. *“Si esta no está bien corregida, no se realizan correctamente”*, puntualiza. Los defectos visuales mal corregidos redundan en el rendimiento y, por tanto, explica el experto *“acarrear malos resultados y las consecuentes molestias a nivel personal, como dolor de cabeza, fatiga, etc.”*

Pese a la importancia de la prevención, Grau es de la opinión que el diagnóstico y el tratamiento comparten relevancia. Los tres aspectos son, para él, importante *“porque en el momento de la exploración se detecta un problema visual y se dan pautas de prevención (higiene visual, ergonomía visual...), además si se detecta un problema que requiere la colaboración de otros profesionales, se deriva la profesional correspondiente y también se da la solución visual que más se adapta a las necesidades del paciente”*. Pero, según su experiencia, siempre se debería seguir esta misma pauta en el momento de la exploración: detectar, prevenir y tratar.

Hoy día, en todos ellos interfiere un nuevo actor clave: la tecnología. En estos momentos, explica el presidente del COOOC, la teleoptometría está ayudando mucho en la prevención y detección de enfermedades oculares y otras. Así, por ejemplo, considera que *“va a terminar dentro de nuestro trabajo diario a nivel de análisis optométricos y evaluaciones de la visión binocular”*.

Miopía y otras patologías habituales

Cerca de dos millones de catalanes son miopes. De estos, medio millón tienen entre 17 y 27 años. En este contexto, es muy importante la higiene visual, ya sea en las posturas en el momento de realizar tareas en visión próxima como las revisiones periódicas para ver los cambios que se producen en

el sistema visual. Además, con estos controles se va a poder dar tratamientos para que el crecimiento sea menor y prevenir futuras complicaciones. *“En nuestros establecimientos se dan tratamientos con cristales especiales para el control de miopía, tratamientos con lentes de contacto y tratamiento de orto k nocturna que tienen evidencia científica”*, añade Grau. Referente a la miopía, recuerda que los estudios dicen que un ojo miope medio o alto tiene más problemas de retina relacionados porque tiene una mayor longitud axial. Por eso, él considera *“un reto para los profesionales del sector intentar disminuir los posibles problemas venidos con el aumento de la miopía”*.

Pero, más allá de la miopía, la presión intraocular elevada puede conllevar serios problemas. Grau explica que la ventaja es que es fácilmente prevenible y se puede derivar al oftalmólogo para su tratamiento. A nivel de disfunciones, añade, *“es muy importante valorar la visión binocular”*. La visión próxima es la que se utiliza hoy día con mayor frecuencia en la actividad diaria y tiene mucho que ver el uso abusivo de pantallas. El ojo seco también preocupa y está relacionado. *“El uso de dispositivos como móviles, tabletas, etc. durante rato a lo largo del día produce sequedad ocular. Cada día es más frecuente gente joven con problemas de sequedad”*. Este uso excesivo de pantallas, en adultos y menores, puede comportar problemas de visión. *“Si no están bien compensados los pequeños defectos de refracción acarrear astenopia y dolor de cabeza, además la frecuencia de*

Más deporte al aire libre, menos miopía

La miopía no es una enfermedad sino una disfunción visual con un componente genético muy elevado. Aun así, hay factores ambientales y hábitos que favorecen su aparición y evolución. Otros, como el deporte al aire libre, ayudan a controlarla.

De hecho, no es la práctica de deporte en sí misma, a pesar de los beneficios que nos aporta a nuestra salud en general, sino el hecho de pasar tiempo al aire libre. Esto se debe principalmente a dos razones. Por un lado, predomina la visión lejana. Por otro, se ha demostrado que la luz solar tiene un efecto inhibitorio de la miopía. La luz estimula la liberación de dopamina a la retina, que bloquea el alargamiento del ojo que se produce durante el desarrollo de la miopía.

Por todo ello, el Colegio Oficial de Ópticos Optometristas de Cataluña (COOOC) quiere promocionar una vida activa y participa en la cursa Moritz Sant Antoni bajo el lema ‘+deporte, - miopía’. Si la genética predispone, el ambiente dispone. Renunciar a la visión en espacios abiertos y distancias largas nos convierte en cortos de vista: hacer más deporte es conseguir menos miopía.



El día a día del Colegio de Ópticos Optometristas en Catalunya

El Colegio Oficial de Ópticos Optometristas de Catalunya estrenó nueva junta el pasado mes de mayo. Los principales objetivos de esta nueva etapa son los de seguir reforzando la relación con la administración sanitaria para posicionar con firmeza la figura sanitaria del óptico optometrista. Además, Grau explica que se han propuesto colaborar al máximo con el Colegio General para conseguir beneficios para la profesión a nivel nacional y europeo y seguir trabajando con los colegiados en todas sus vertientes. Para el presidente de la entidad catalana todas las acciones deben ir encaminada a que los colegiados se sientan orgullosos de la profesión y sientan el COOOC como algo personal. En este sentido, la delegación está trabajando mucho en la relación y comunicación diaria y en la formación continuada. *“Se hacen webinars, cursos online y presenciales. Es muy importante que la formación sea de calidad y acreditada”,* explica Joaquim Grau.

parpadeo disminuye lo que conlleva a esta sequedad ocular”, analiza Grau. Por todo ello, es importante utilizar pautas de ergonomía visual y reglas como el 20/20/20, para lo que el COOOC creó la aplicación para ordenadores OKVision.

Cuidar la vista

Las gafas y las lentes de contacto son una solución al problema visual, por tanto, deben estar siempre en perfecto estado. Lo mismo sucede con la desinfección y limpieza de las lentes de contacto. *“Es muy conveniente explicar el manejo y mantenimiento de las gafas. No olvidemos que las lentes están fabricadas con tratamientos muy especiales que no tendrían que dañarse por un mal uso”,* considera Joaquim Grau. En este sentido, añade que, tanto las gafas graduadas como las lentes de contacto son productos individualizados con lo cual lo cual conlleva un ajuste final al usuario. *“Una gafa mal ajustada puede dar problemas visuales y no visuales, como dolor de cabeza”,* ejemplifica. Además, aunque las lentes de contacto son un producto seguro, una mala adaptación puede provocar problemas oculares de difícil solución a corto y medio plazo, provocar abandonos y problemas muy serios en el ojo.

Paralelamente, las lentes de contacto están avanzando mucho. Aparecen nuevos materiales biocompatibles y casi sin límite en cuanto a su uso, avances en la fabricación que permiten hacer diseños mejorados y lentes a medida. Grau cree que, en un próximo futuro, llegarán las lentes que controlen enfermedades como la diabetes o como reservorio de medicamentos, y también lentes con tecnología de realidad aumentada. ■

