



Servicio de Oftalmología del “Hospital Italiano de Bs As”

**Clipping de Prensa
Marzo y Abril**

2016

Efectos colaterales

La Hidroxicloroquina es una droga antimalárica que también es usada para tratar enfermedades reumatológicas como la artritis reumatoidea y el lupus. Muchos pacientes la precisan para mantener controlados los síntomas, y por lo tanto deben usarla durante muchos años o incluso toda la vida. Es muy importante durante su uso que el reumatólogo derive al paciente con médicos de otras especialidades para el monitoreo de la complicaciones que pudieran aparecer. Principalmente afecta a los ojos, pero puede detectarse con exámenes oftalmológicos específicos antes de que generen un daño grave y permanente en la visión. Algunas de estas lesiones son reversibles y mejoran con el tiempo, mientras que otras que recaen sobre la retina -que es la parte neurológica del ojo que se encarga de captar la información visual- son irreversibles y solo puede evitarse un daño importante con la detección temprana y la suspensión del tratamiento. Pero tampoco es conveniente suspenderlo si no es estrictamente necesario, los daños que pueden surgir de la reactivación de las enfermedades reumatológicas suelen ser graves e incluso riesgosos para la vida.

Se recomienda que la evaluación precoz de toxicidad incluya un test subjetivo, preferentemente un campo visual computarizado, y un examen objetivo que puede ser un SD-OCT (tomografía óptica computada de dominio espectral), una autofluorescencia o un electroretinograma multifocal. Estos estudios requieren de equipamientos complejos y costosos, y solo deben ser indicados por un oftalmólogo siendo su interpretación territorio exclusivo del especialista.

Asesoró: Dr David Diamint, médico especialista en retina y vítreo del Hospital Italiano de Buenos Aires.



Medio:Portal Infobae.com
Fecha:1/3



Crecen los casos de uveítis

www.infobae.com/2016/03/01/1793712-crecen-los-casos-uveitis-el-mal-ocular-provocado-los-tatuajes

Norton by Symantec ESTADO DE PÁGINA SEGURO ACCEDER DEPÓSITO COMPARTIR MEDIANTE FACEBOOK

SALUD MARTES 01 DE MARZO 2016

Crecen los casos de uveítis, el mal ocular provocado por los tatuajes

La infección es causada por la tinta en contacto con la piel. Penetra en los vasos sanguíneos y así llega a los ojos. Una especialista advirtió a Infobae sobre los riesgos y tratamientos

f Facebook t Twitter in LinkedIn g+ Google E-mail Imprimir



Esperando a ads.e-planning.net...

Facebook
Rubenmario Nowicky también comentó la publicación de Mariano Gorodisch.
(3 nuevas notificaciones más)
www.facebook.com

11:36 a. m.
23/4/2016

Medio:Portal Infobae.com
Fecha:1/3



Crecen los casos de uveítis

www.infobae.com/2016/03/01/1793712-crecen-los-casos-uveitis-el-mal-ocular-provocado-los-tatuajes

infobae Política Economía ▼ Sociedad Deportes ▼ Tecno Teleshov ▼ Tendencias ▼ Salud ▼ Autos ▼

Según Menéndez Padrón, oftalmóloga especialista en inflamaciones oculares y encargada de la sección Uveítis del Hospital Italiano, cada vez más personas se acercan a los consultorios para buscar ayuda profesional por esta inflamación.

La especialista explicó que al principio lo trataban como una infección más, ya que muchas veces no se puede conocer su origen, pero comenzaron a darse cuenta de que había un patrón: muchas de las personas que se acercaban se habían realizado un tatuaje en los últimos tiempos.



MUSIMUNDO OFERTAS que siempre brilla

APROVECHÁ HOY 12 CUOTAS SIN INTERÉS

EN PRODUCTOS SELECCIONADOS CON LAS TARJETAS DE TODOS LOS BANCOS

Disfrutalo con movistar

Una decisión casi tan inteligente como este Smartphone.

Galaxy S6 edge

18 cuotas de \$666,61 Plan de \$469 Precio total: \$11.999

SAMSUNG

11:36 a. m. 23/4/2016

Medio: **Revista Mía**
Fecha: 3/3



otografato de la musica Iom Copi (Resonance).



Campaña nacional de detección del glaucoma, controles de presión intraocular, el 11 de marzo, en Hospital Italiano, Juan D. Perón 4190, Caba y en Av. Perón 2231, San Justo, de 8.30 a 16. Gratis.

Carlos "Negro" Aguirre, concierto del reconocido pianista y compositor entrerriano, viernes 18, sábado 19 y domingo 20 de marzo, a las 21, en Café Vinilo, Gorriti 3780, Caba.

Ciclo de teatro de títeres y objetos en el Centro Cultural de la Cooperación, Corrientes 1543, Caba. "La flauta mágica": sábados, a las 17.30, hasta el 26 de marzo, con Compañía Babelteatro. "Ausencia en el aire": sábados 12 y 26 de marzo, a las 20.15 con Rubén Orsini. "Salvajada": domingos, a las 20, hasta el 27 de marzo, con Compañía de Titiriteros de la UNSAM. "Henri Matisse, el sastre de la luz": 4 y 11 de marzo, a las 20.30, con Compañía Maquinarias de Papel



ultravioleta es parte del espectro electromagnético emitido por el Sol. Mientras que los rayos UVC, con longitudes de onda entre los 100-280 nm, es absorbida por el ozono en la atmósfera, la mayor parte de los rayos UVA, (315-400 nm) y cerca el 0 % de los rayos UVB (280-315 nm) llegan a la superficie terrestre.



La alarma sonó cuando en los consultorios se detectó que muchos casos de “Uveítis” se daban en pacientes con tatuajes. Enteráte de qué se trata.

Por **María Inés Menéndez Padrón**, oftalmóloga especialista en inflamaciones oculares y encargada de la sección Uveítis del Hospital Italiano.

puede llegar allí.

Al mismo tiempo, las uveítis pueden tener varios orígenes (infeccioso, inmunológico, tumoral) y en muchos casos no se encuentra una causa

El organismo normalmente produce anticuerpos a elementos que desconoce como extraños y genera inflamación. Estos pacientes que han tenido uveítis han presentado una

dentro de los 6 meses de haberse realizado el tatuaje. Es importante destacar que no es una reacción inmediata.

Por supuesto, antes de decidir un

Tener conocimiento del tipo de pigmento y elementos que componen el tatuaje que se realizará. Evitar realizarse el tatuaje si ha tenido previamente uveítis.

Medio:Diario El Día Suplemento Mujer Guauguaychú, Entre Ríos Fecha: 5/3



TODO LO QUE DEBERÍAS SABER

Adiós a las **ESTRÍAS**



Las estrías son cicatrices definidas como una alteración cutánea provocada por la ruptura de las fibras elásticas, lo que genera una atrofia profunda y superficial de la piel. Si en nuestra familia estas cicatrices son comunes, y si a eso le sumamos un cambio de volumen importante en nuestro cuerpo (como en el embarazo), utilizar productos que tengan componentes para otorgar elasticidad cutánea es clave para combatirlos. Los dermatólogos recomiendan aquellos que contengan elementos hidratantes, por ejemplo, centella asiática y las fórmulas preparadas con elastina.

También se puede pedir ayuda a la naturaleza. El aceite puro de almendras es una buena opción: no tiene aroma, es de lenta absorción, es apto a todo tipo de pieles y posee un alto contenido de ácido oleico y vitaminas A, B1, B6 y E. Asimismo, la prevención pasa por la actividad física. Hay estudios que demuestran que el ejercicio aeróbico mejora la elasticidad cutánea al colaborar con la oxigenación general del cuerpo. En la piel, esto baja la cantidad de todas las sustancias oxidantes que degradan las fibras elásticas. Y el yoga, en particular, tiene un especial trabajo de elongación muscular que se acompaña de una extensión cutánea.

Datos importantes

1. Hay tres tipos de estrías: rojas, blancas y violetas. Las dos primeras surgen por distensión más o menos brusca de la piel cuando no está bien hidratada y/o existe un factor hereditario. Las rojas son recientes y las blancas, antiguas. Las de color violeta, en cambio, son una anomalía de la piel y se observan cuando hay problemas endocrinológicos por exceso de la hormona cortisol en la sangre o por uso prolongado de corticoides orales o tópicos.
2. Los tratamientos disponibles consiguen una mejoría cosmética, pero nunca se consigue la eliminación completa de la cicatriz.
3. A medida que pasa el tiempo, disminuye el colágeno y la elastina en la piel. Por lo tanto, es separable que los tratamientos tengan mejor resultado mientras más joven sea la persona.
4. Usar o consumir productos antioxidantes favorece la elasticidad cutánea. Al mismo tiempo, consumir tabaco afecta la oxigenación del cuerpo y las células de la piel, fomentando la aparición de estrías.

• SALUD •

MALES OCULARES

UVEÍTIS: ¿Pueden los tatuajes complicar la salud de tus ojos?



La uveítis es la inflamación de la úvea, uno de los capos que forman el ojo. Este tejido contiene muchos vasos, es decir, está muy irrigado y por lo tanto cualquier elemento que circule en la sangre puede llegar allí.

Al mismo tiempo, las uveítis pueden tener varios orígenes (infeccioso, inmunológico o tumoral) y en muchos casos no se encuentra una causa. A esta última se la llama uveítis idiopática.

Ahora bien, ¿qué relación tiene esto problema con los tatuajes? Y la alarma sonó cuando en varios consultorios se detectó que muchos casos de uveítis se daban en pacientes con tatuajes.

Los tatuajes contienen pigmento y también algunas sustancias que pueden generar inflamación como cualquier elemento extraño al organismo.

El organismo normalmente produce anticuerpos o elementos que desconoce como extraños y genera inflamación. Estos pacientes que han tenido uveítis han presentado una reacción inflamatoria en el área de la piel tatuada y al mismo tiempo inflamación ocular, lo cual fue tratado con esteroides como las uveítis de origen inmunológico (autoinmune).

El área de la piel que se inflamó se presentó sobreloadada y con algunas molestias que aparecieron dentro de los seis meses de haberse realizado el tatuaje. Es importante destacar que no es una reacción inmediata.

Por supuesto, antes de decidir un tratamiento lo ideal es realizar un laboratorio para descartar una causa infecciosa ya que el tratamiento se realiza con corticoides

locales y en algunos casos en forma oral. Por lo tanto, es importante tener en cuenta antes de realizarse un tatuaje varios puntos:

1. Tener conocimiento del tipo de pigmento y elementos que componen el tatuaje que se realizará.
2. Evitar realizarse el tatuaje si ha tenido previamente uveítis.
3. Tener en cuenta si es una persona alérgica o con reacciones a elementos del medio ambiente (ácidos, polen), ya que son más propensas a tener reacciones inflamatorias.

Por supuesto, ante una situación similar consultar con un especialista en uveítis para realizar el diagnóstico y tratamiento adecuados.

María Inés Menéndez Padín
(Oftalmóloga | Hospital Italiano)

INMOBILIARIA DAMIAN ARGENIO
MAT: 803CC.P.E.R.
20 DE JUNIO, N° 125
PUEBLO GRAL. BELGRANO,
GUALEGUAYCHÚ, ENTRE RÍOS
03446 - 499206 / 15610948
COMPRAR, VENDER, ALQUILAR

Calidad educativa
Excelencia en preparación para exámenes internacionales.

Inscripción abierta

Cultural Inglesa
Directora Prof. Estela Fridman de Isaac
Bolívar 839 - (03446) 433616
Cultural Inglesa Guauguaychú

Todos los niveles: niños, adolescentes y adultos.

de lunes a viernes de 9 a 12 y de 17 a 21

Medio: Diario Día a Día de Córdoba

Fecha: 4/3



TU DÍA

TU VIDA. TUS COSAS.
TU GENTE.

TU SALUD

Muchos pacientes con enfermedades reumatológicas, como la artritis reumatoide y el lupus, precisan medicación para mantener controlados los síntomas. Por lo tanto, deben usarla en fechas crónicas durante muchos años, incluso toda la vida. Las principales complicaciones asociadas a la hidroxicloroquina afectan a los ojos, aunque la mayoría pueden detectarse con exámenes oftalmológicos específicos antes de que generen un daño grave y permanente en la visión.

Por eso, los especialistas insisten en la importancia de realizar las vistas adecuadas al reumatólogo, quién debe programar las intervenciones pertinentes para las especialidades médicas que resultan esenciales para el monitoreo de las complicaciones que pueden aparecer relacionadas con el uso de esta droga.

Algunas de las lesiones son reversibles y mejoran con el tiempo, mientras que otras, las que afectan principalmente a la retina, son definitivas y sólo puede evitarse un daño importante con la detección temprana y la suspensión del tratamiento.

"También es muy importante no suspender el tratamiento, si no es estrictamente necesario. Los daños que pueden surgir de la reactivación de las enfermedades reumatológicas puede ser muy importante y riesgoso para la vida", remarca David Diamint, oftalmólogo especialista en retina y vítreo.

Apenas un poco más de la mitad de los pacientes tratados con hidroxicloroquina realiza una apropiada evaluación para prevenir la toxicidad asociada al uso de la droga. Dicho de otra forma, los pacientes en tratamiento activo con hidroxicloroquina no son evaluados correctamente para pesquisar en forma temprana signos de toxicidad y, de esa forma, evitar los daños visuales que pudieran aparecer.

"Estos datos son importantes para generar conciencia, tanto en la población general como en la comunidad científica, y así promover la correcta evaluación oftalmológica y prevenir el daño en la visión relacionado con un tratamiento muchas veces necesario para la salud integral de muchas personas", destacó Diamint.

Daño,

A LA VISTA

CIERTOS REMEDIOS PARA TRATAR EL REUMA AFECTAN A LOS OJOS. LA AFECCIÓN PUEDE DETECTARSE CON EXÁMENES OFTALMOLÓGICOS ESPECÍFICOS, ANTES DE QUE GENERE UN DAÑO GRAVE EN LA VISIÓN.

PRECAUCIÓN

- La mayoría de enfermedades reumáticas tienen un carácter inmunológico, se produce una agresión sobre los tejidos propios y puede afectar a distintas partes del organismo, incluso a los ojos.
- El uso de medicamentos para el reuma puede producir daño de la retina. Una detección precoz de este problema, con un campo visual computarizado, una tomografía óptica computada de dominio espectral, una autofluorescencia o un electroretinograma multifocal, minimiza el daño.
- Las visitas regulares a un oftalmólogo especialista que esté familiarizado con la toxicidad de este medicamento reduce el riesgo del problema.

Medio: Diarios La Prensa y La Capital de Mar del Plata Suplemento Vida&Salud

Fecha: 6/3



AGENDA

CONTRA EL GLAUCOMA

En el marco de la Semana Mundial del Glaucoma que comienza mañana, el Consejo Argentino de Oftalmología, llevará a cabo su 20ª Campaña Nacional de Prevención de Ceguera por Glaucoma, con el fin de detectar alteraciones compatibles con esta enfermedad de los ojos que, si no es tratada a tiempo, lleva irremediablemente a la ceguera. La iniciativa se realizará en 182 centros de atención de todo el país (hospitales, clínicas, centros médicos públicos y privados), donde se realizará a los interesados estudios gratuitos, que consistirán en controles de presión intraocular y exámenes de la papila del nervio óptico. En Capital, se atenderá en:

- **Htal. Gral. de Agudos Dr. José María Penna**
Almafuerte 406 - 1º Piso, de 8 a 12.

- Hospital Teodoro Alvarez
Aranguren 2701, de 8:30 a 11:30.

- **Hospital Gral. de Agudos E. Tornú**
Av. Combatientes de Malvinas 3002, de 8 a 12.

- Hospital Durand
Av. Díaz Vélez 5044, de 8 a 12.

- **Hospital Oftalmológico Dr. Pedro Lagleyze**
Av. Juan B. Justo 4151, de 8 a 12.

- Hospital Militar Central
Av. Luis María Campos 726 de 7:30 a 12.

- **Hospital Santa Lucía**
Av. San Juan 1899, de 8 a 16.

- Hospital Alemán de Buenos Aires
Avenida Pueyrredón 1640, de 9 a 17.

- **Healthy**
Avenida Santa Fe 3253 - 2º Subsuelo, de 9 a 18.

- Fundación Argentina de Glaucoma
Ayacucho 1746, de 9:30 a 13:30.

- **Hospital General de Agudos "Dr. Juan A. Fernández"**
Cervino 3356, de 8 a 12.

- IREP (Instituto de Rehabilitación Psicosfísica)
Echeverría 955, de 8 a 12.

- **Hospital Ramos Mejía**
Gral. Urquiza 609, de 8 a 12.

- INEBA (Instituto de Neurociencias Buenos Aires)
Guardia Vieja 4435, de 8 a 12.

- **Liga Argentina Medica Asistencial de Villa Crespo**
Juan B Justo 2651, de 9 a 12.

- Hospital Italiano de Buenos Aires
Juan D. Perón 4190, de 8 a 16.

- **Hospital Pirovano**
Monroe 3555, de 8 a 11.

- Hospital de Clínicas José de San Martín
Paraguay 2250, de 8 a 12.

- **ASAC**
Venezuela 584, de 10 a 13.

- Consultorio de Ojos Belgrano
Virrey del Pino 2453 - PB 6, de 16 a 20.

Medio: Diario La Razón

Fecha: 9/3



La pelea con los holdouts: X La Razón X La Razón X

kiosco.larazon.com.ar/epaper/viewer.aspx

Norton ESTADO DE PÁGINA SEGURO ACCEDER DEPÓSITO COMPARTIR MEDIANTE FACEBOOK

LA RAZÓN

Buscar Seleccione el título... Mi Cuenta Conectarse

La Razón Calendario 9 mar 2016 Tabla de Contenidos 22 - 23 FRONT PAGE

www.angelfreire.com

manos, etc.
7. Operación para averiguar el metal que contiene la mena.
10. Descubren lo cerrado u oculto.

Horario de conciertos:
Mañana en este ciclo de conciertos un viaje desde los tangos tradicionales hasta los más contemporáneos. Hoy a las 23 en Confitería Ideal (Suipacha 384). \$ 80 (4328-7750).
Hernán Lucero. El cantor continúa presentando su 4º disco solista "Gardeliano", homenaje al Zorzal criollo en el 80º aniversario de su muerte. Mañana a las 21 en el CC Torquato Tasso (Defensa 1575). Anticipadas a \$ 150 (reservas al 4307-6505).
Jet lag. De Leticia Arbelo. Con Luis Tenewicki, Cecilia González, Flor Zothner Ciatti, Diego Escapa y Susana Tale. Una familia disfuncional que, en la Argentina del 2000, intenta sobrevivir al exilio a pesar de la realidad. Los viernes a las 23 en Polono Teatro (Fitz Roy 1477, Palermo). www.alternativateatral.com.
Viví Dublín en Palermo. Festival gratuito de música, arte y performance organizado por Jameson. Shows en vivo (Banda de Turistas, Les Mentettes y El Club de los

Mañana un viaje a Dublín para un grupo de amigos. El viernes desde las 19.30 en el Hipódromo de Palermo.
Lactancia. Charla gratuita de la puericultora Roxana Wonneberger: grietas, congestiones mamarias, extracción y almacenamiento, chupete y más. El viernes a las 11 en Espacio Maternelle (Thames 1750). Confirmar asistencia: 4307-6569 / info@maternelleonline.com.
Día Mundial del Riñón. Controles gratuitos de salud renal a chicos de 0 a 14 años, de 8 a 15, en el Hospital Italiano (Gallo 1330). Profesionales de la Sociedad Argentina de Nefrología y de la Red Fundación Renal entregarán kits que incluirán el Programa de Salud Renal.
Glaucoma. El viernes, de 8.30 a 16, se harán controles gratuitos de detección de glaucoma en el Hospital Italiano, en la sede central (Perón 4190, Capital) y en la sede San Justo (Av. Perón 2231). Consultas: 4959-0300 / www.hospitalitaliano.org.ar.

horóscopo

ARIES 22 DE MAR. / 20 DE ABR.
♈ No piense en la situación general sino en la suya propia. Lo importante en la fecha su ímpetu.

TAURO 21 DE ABR. / 20 DE MAY.
♉ No se sumerja en un estado anímico negativo. Una inquietante revelación lo aliviará en sus pensamientos.

GEMINIS 21 DE MAY. / 20 DE JUN.
♊ Sentirá que su talento es reconocido. No deje pasar la jornada sin realizar los trámites que viene postergando.

CANCER 21 DE JUN. / 21 DE JUL.
♋ A la espera de respuestas que hoy no llegan. No piense que serán negativas sino que tardan un poco más.

Ver todas las páginas

Thumbnails

22 23 24

7:14 a. m. 9/3/2016

Medio: **Revista Semanario**

Fecha: 9/3



Ceguera por glaucoma

PREVENCIÓN El Hospital Italiano realizará, el viernes 11 en Av. Juan D. Perón 4190 (CABA), de 8:30 a 16, controles de presión intraocular y de la papila del nervio óptico.

Tinta de tatuajes: El peligro que puede ocasionar en la salud de los ojos



La uveítis es la inflamación de la úvea, una de las capas que forman el ojo. Este tejido contiene muchos vasos, es decir, está muy irrigado y por lo tanto cualquier elemento que circule en la sangre puede llegar allí.

Por la Dra. María Inés Menéndez Padrón, oftalmóloga especialista en inflamaciones oculares y encargada de la sección Uveítis del Hospital Italiano.

Al mismo tiempo, las uveítis pueden tener varios orígenes (infeccioso, inmunológico o tumoral) y en muchos casos no se encuentra una causa. A esta última se la llama uveítis idiopática. Ahora bien, ¿qué relación tiene este problema con los tatuajes? Y la alarma sonó cuando en muchos consultorios se detectó que muchos casos de uveítis se daban en pacientes con tatuajes. Los tatuajes contienen pigmento y también algunas sustancias que pueden generar inflamación como cualquier elemento extraño al organismo. El organismo normalmente produce anticuerpos a elementos que desconoce como extraños y genera inflamación. Estos pacientes que han tenido uveítis han presentado una reacción inflamatoria en el área de la piel tatuada y al mismo tiempo inflamación ocular, la cual fue tratada

con esteroides como las uveítis de origen inmunológico (autoinmune). El área de la piel que se inflamó se presentó sobre elevada y con algunas molestias que aparecieron dentro de los 6 meses de haberse realizado el tatuaje. Es importante destacar que no es una reacción inmediata.

Por supuesto, antes de decidir un tratamiento lo ideal es realizar un laboratorio para descartar una causa infecciosa ya que el tratamiento se realiza con corticoides locales y en algunos casos en forma oral. Por lo tanto, es importante tener en cuenta antes de realizarse un tatuaje varios puntos:

1. Tener conocimiento del tipo de pigmento y elementos que componen el tatuaje que se realizará.
2. Evitar realizarse el tatuaje si ha tenido previamente uveítis.
3. Tener en cuenta si es una persona alérgica o con reacciones a elementos del medio



ambiente (ácaros, polen), ya que son más propensas a tener reacciones inflamatorias. Por supuesto, ante una situación similar

consultar con un especialista en uveítis para realizar el diagnóstico y tratamiento adecuados.



Medio: Diarios Bonaerenses

Suplemento Vida & Salud

Fecha: 10/3

vida&salud

www.dib.com.ar

Semana del 10 al 16 de marzo de 2016. Año 16 / Nº 897



¿Qué no se puede comer? p.2

Especialistas destierran mitos sobre alimentación y embarazo

Las recomendaciones y opiniones de familiares y amigos durante la dulce espera suelen ser muchos. ¿A cuáles hay que hacer caso?

Claves para la prevención y el diagnóstico casero de parásitos p.4

Está en 31 países / P.4

LA OMS ADVIERTE QUE EL ZIKA SE EXPANDE POR EL MUNDO

BREVES

PREPAGAS EN CAMPAÑA

Las obras sociales y las empresas de medicina prepaga deberán exhibir el material de difusión (afiches y folletos) preparado por el Ministerio de Salud de la Nación en el marco de la Campaña "Volvamos Libres de Mozquitos", que tiene como objetivo evitar la proliferación del Aedes aegypti, causante del dengue, el Zika y la fiebre chikungunya, según se estableció en el Boletín Oficial.

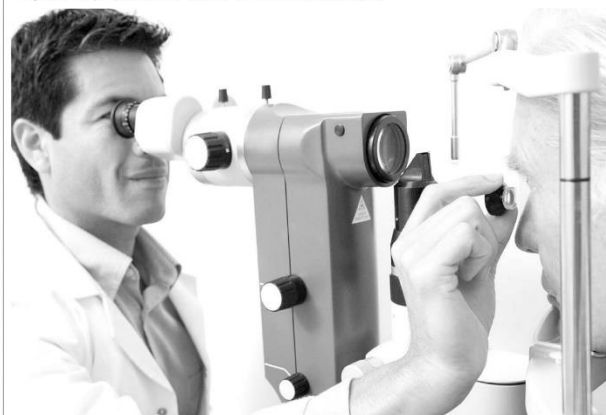
MEDICINA INTEGRATIVA

La Asociación Argentina de Medicina Integrativa (AAMI) anuncia que está abierta la inscripción al Curso Superior de Medicina Integrativa, que se dictará a partir del 30 de abril de 9 a 19 hs en la sede de la AAMI, ubicada en Av. Santa Fe 1171 - CABA. La formación está destinada a médicos, psicólogos, profesionales de la salud y estudiantes interesados en conocer sobre un nuevo paradigma de la medicina.

REHABILITACIÓN MOTORA

El 23 de marzo se celebra el Día Mundial de la Rehabilitación. La Asociación ALPI, dedicada a la rehabilitación neuromotora, invita a la concientización sobre este tipo de discapacidad y destaca la necesidad del acceso a tecnologías eficaces, diagnósticos correctos y tratamientos, para lograr una mejor inclusión social. Para más información sobre la organización: www.alpi.org.ar

¿Qué hay que saber sobre la enfermedad? p.3



Visita al oftalmólogo. A partir de los 40 años es recomendable la medición de la presión ocular, principal factor de riesgo del glaucoma.

El daño del glaucoma puede detenerse pero es irreversible

Es la segunda causa de ceguera en el mundo. En Argentina, la prevalencia es del 3 por ciento de la población, aunque especialistas estiman que existen subregistros. El principal factor de riesgo es la presión intraocular. No tiene cura, pero la adherencia al tratamiento es fundamental para que no progrese la lesión.

Semana del 10 al 16 de marzo de 2016

Se presentó el primer informe global sobre psoriasis

El primer informe global de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre la psoriasis revela que esta enfermedad autoinmune, crónica, inflamatoria, no contagiosa que se manifiesta sobre la piel, afecta a aproximadamente 100 millones de personas en todo el mundo y tiene un gran impacto negativo asociado con la discriminación y el estigma.

Si bien la enfermedad no es mortal, hay evidencia de que puede afectar la salud mental y la calidad de vida. El informe global de la OMS sobre la psoriasis, que se presentó en la Asamblea Mundial de la Salud, destaca que muchas personas en el mundo sufren innecesariamente por esta enfermedad, debido a un diagnóstico incorrecto o retrasado, un tratamiento inadecuado, un acceso insuficiente a la atención, y a la estigmatización social.

El objetivo del informe global de la OMS es resaltar la necesidad de aumentar la conciencia acerca de la psoriasis, para luchar contra la estigmatización que sufren las personas que viven con la enfermedad.

Entre las principales medidas recomendadas se encuentran que los gobiernos aumenten las acciones en pos de garantizar una atención adecuada a las personas que viven con psoriasis, y para evitar que sufran discriminación y estigma.

DIAGNÓSTICO TEMPRANO, FUNDAMENTAL

El glaucoma es irreversible, pero su daño progresivo puede frenarse a tiempo para evitar la ceguera

Su mayor factor de riesgo es la presión ocular. Especialistas suelen mencionarlo como un "mal silencioso", porque en la mayoría de los casos no presenta síntomas.

El daño que el desarrollo del glaucoma provoca en la salud visual es leve e irreversible, pero su progresión puede frenarse a tiempo para evitar la ceguera. Con un tratamiento adecuado y sostenido en el tiempo o con una intervención se puede evitar la pérdida de la visión definitiva. Sin embargo, y como consecuencia de la auscultación de los oftalmólogos, hoy aún representa la segunda causa de ceguera a nivel mundial.

Una visita frecuente al oftalmólogo para medir la presión intraocular —su principal factor de riesgo— es suficiente para adelantarse al desarrollo del glaucoma, patología que muchos especialistas conciben en llamar "enigma silencioso", ya que en un tiempo prolongado lleva al desarrollo del glaucoma", explicó.

EL DATO

El Día Mundial del Glaucoma se conmemora el 12 de marzo de cada año, fecha que sirve para la concientización sobre la prevención de la enfermedad, a través de la Campaña Nacional por el Glaucoma. La misma se realizará en nuestro país el viernes 11 de marzo, organizada por el Consejo Argentino de Oftalmología (CAO), la Asociación Argentina de Glaucoma (AAG) y la Fundación para la Investigación del Glaucoma (FIG). Desde la sede central del Hospital Italiano de Buenos Aires, se efectuarán controles de presión intraocular y exámenes de la papila del nervio óptico de manera gratuita.

La lesión del nervio óptico se traduce en alteraciones irreversibles en el campo visual. Primero se producen defectos en la periferia y luego se va desplazando hacia la parte central de la visión. Es por eso que muchas personas no se dan cuenta de su problema hasta que no están en riesgos avanzados de la enfermedad.

La elevación de la presión intraocular por encima de 21 mmHg ya es riesgosa. Mientras que otros factores de riesgo son: ser mayor de 60 años, tener la córnea delgada, contar con antecedentes familiares, el trauma ocular y el uso de corticoides en forma prolongada.

Mossallí explicó que en la Argentina, la prevalencia de glaucoma es de 3 casos cada 100 personas. No obstante, el oftalmólogo señaló que en su opinión existe un "subregistro", porque en el servicio del Hospital Italiano se detectan "al menos 2 casos por día".

En tanto, también hay buenas noticias. "La ceguera por esta causa ha disminuido en los últimos años gracias a la detección precoz y a una adherencia a los tratamientos", dijo el oftalmólogo. Y agregó: "debemos atender solo un glaucoma agudo por mes".

En la Argentina se pueden clasificar en glaucomas de ángulo abierto y glaucomas de ángulo cerrado; refirió la oftalmóloga. En Argentina el tipo de glaucoma más frecuente es el de ángulo abierto, que tiene un importante componente hereditario y mayor

Si bien la enfermedad no es mortal, hay evidencia de que puede afectar la salud mental y la calidad de vida. El informe global de la OMS sobre la psoriasis, que se presentó en la Asamblea Mundial de la Salud, destaca que muchas personas en el mundo sufren innecesariamente por esta enfermedad, debido a un diagnóstico incorrecto o retrasado, un tratamiento inadecuado, un acceso insuficiente a la atención, y a la estigmatización social.

El objetivo del informe global de la OMS es resaltar la necesidad de aumentar la conciencia acerca de la psoriasis, para luchar contra la estigmatización que sufren las personas que viven con la enfermedad.

Entre las principales medidas recomendadas se encuentran que los gobiernos aumenten las acciones en pos de garantizar una atención adecuada a las personas que viven con psoriasis, y para evitar que sufran discriminación y estigma.

El objetivo del informe global de la OMS es resaltar la necesidad de aumentar la conciencia acerca de la psoriasis, para luchar contra la estigmatización que sufren las personas que viven con la enfermedad.

El objetivo del informe global de la OMS es resaltar la necesidad de aumentar la conciencia acerca de la psoriasis, para luchar contra la estigmatización que sufren las personas que viven con la enfermedad.

Entre las principales medidas recomendadas se encuentran que los gobiernos aumenten las acciones en pos de garantizar una atención adecuada a las personas que viven con psoriasis, y para evitar que sufran discriminación y estigma.

El objetivo del informe global de la OMS es resaltar la necesidad de aumentar la conciencia acerca de la psoriasis, para luchar contra la estigmatización que sufren las personas que viven con la enfermedad.

Entre las principales medidas recomendadas se encuentran que los gobiernos aumenten las acciones en pos de garantizar una atención adecuada a las personas que viven con psoriasis, y para evitar que sufran discriminación y estigma.



vida&salud / 3



Tratamiento. La aplicación de gotas oculares para disminuir el humor acuoso y al mismo tiempo ayudar en su drenaje debe ser de por vida.

incidencia a partir de los 40 años de edad", agregó.

En tanto, de acuerdo al momento de aparición se pueden clasificar en glaucoma congénito, aunque es poco frecuente; glaucoma juvenil o infantil, que es de origen hereditario y el más común; y glaucoma del adulto.

TRATAMIENTO

"La aplicación de gotas oculares

para disminuir el humor acuoso y al mismo tiempo ayudar en su drenaje debe ser de por vida", explicó la oftalmóloga. Mientras que para casos más avanzados se puede recurrir a la opción quirúrgica para crear una vía de drenaje con los propios tejidos para que circule el humor acuoso.

"Es importante saber que el glaucoma es irreversible, pero su daño progresivo puede frenarse a tiempo

para que el paciente no pierda la vista totalmente", señaló.

El Glaucoma es la segunda causa de ceguera en el mundo, pero con un diagnóstico a tiempo, el seguimiento y control adecuado, el paciente puede mantener una buena función visual y calidad de vida. Es por ello que se recomienda control oftalmológico periódico a partir de los 40 años, aun ante la ausencia de síntomas.

EN NÚMEROS: CASI 70 MILLONES DE CASOS EN EL MUNDO

La OMS afirma que en el mundo hay aproximadamente 70 millones de personas con discapacidad visual, de las cuales 39 millones son ciegos y 246 millones presentan baja visión.

El 82% de las personas con ceguera tienen más

de 50 años.

El glaucoma es una de las dos primeras causas más frecuentes de ceguera en el mundo, luego de las cataratas no operadas. No obstante, esta patología es la primera irreversible.

Se calcula que hay alrededor

de 68 millones de personas con glaucoma en el mundo. El 10% por ciento de ellas son ciegos. Y se estima que varios millones más tienen presión intraocular elevada aunque no han desarrollado aún ceguera.

La mitad de las personas con glaucoma no sabe que lo padece.

Medio: **Portal Revista Matices**
Córdoba
Fecha: 10/3



Cómo disminuir el riesgo · X

www.revistamatices.com.ar/como-disminuir-el-riesgo-de-la-degeneracion-macular/

NO TE LO PIERDAS! Que no pare la alegría

f t y Buscar...

Matices
La revista de Córdoba

DYPRA DypCor
Diarios y Periódicos de Córdoba

INICIO POLÍTICA CULTURA **SOCIEDAD** NEGOCIOS DEPORTES TECNOLOGÍA PLACERES MATICES PAPEL GUÍA DE SERVICIOS VIDEOS

Home » Sociedad » BIENESTAR » Cómo disminuir el riesgo de la degeneración macular

Lente
Córnea
Luz
Mácula
Retina
Ojo saludable

NOTICIAS EN IMÁGENES

1976 - 2016 memoria, verdad y j. UNC

ARTÍCULOS RECIENTES

Que no pare la alegría

Esperando a www.gstatic.com...

11:44 a. m.
23/4/2016

Medio: Portal Revista Matices Córdoba

Fecha: 10/3



Cómo disminuir el riesgo

www.revistamatices.com.ar/como-disminuir-el-riesgo-de-la-degeneracion-macular/

Norton ESTADO DE PÁGINA SEGURO ACCEDER DEPÓSITO COMPARTIR MEDIANTE FACEBOOK

Cómo disminuir el riesgo de la degeneración macular

en BIENESTAR, Sociedad 10 marzo, 2016
Comentarios desactivados en Cómo disminuir el riesgo de la degeneración macular 15 Visitas

La degeneración macular relacionada con la edad es una enfermedad frecuente en personas mayores y es una de las principales causas de ceguera legal en países desarrollados.

Por la **Dra. María Carolina Pozzoni, especialista en retina del Hospital Italiano de Buenos Aires. MN 102.667 / MP 55526**

El término ceguera legal se refiere a los pacientes que tienen una agudeza visual central igual o inferior a 20/200 en el ojo de mejor visión con la mejor corrección (es decir, con el mejor anteojito o lente de contacto). La enfermedad produce daño en la visión central, afectando por lo tanto la capacidad para realizar actividades tales como la lectura, la escritura, el reconocimiento de rostros y la conducción de vehículos.

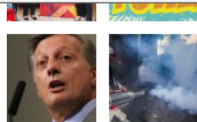
Afortunadamente, hay algunas medidas de prevención que pueden tomarse de manera de disminuir el riesgo de sufrir esta enfermedad. Estas son:

- 1) Dejar de fumar:

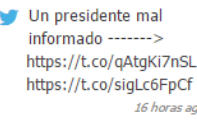
Numerosos estudios han demostrado un incremento en el riesgo de padecer esta enfermedad, así como también un incremento en la velocidad de progresión de la misma, en pacientes fumadores. Este tipo de pacientes tienen dos veces más probabilidades de padecerla con respecto a los que no fuman.

- 2) Conocer la historia familiar:

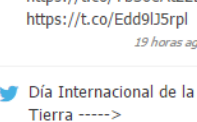
El hecho de tener un familiar cercano con la enfermedad incrementa en hasta un 50% las chances de padecerla. Se recomienda conocer la historia familiar antes de realizar la consulta con el especialista, ya que el diagnóstico temprano de la enfermedad incrementa las chances de preservar su visión.



Un presidente mal informado ----->
<https://t.co/qAtgKi7nSL>
<https://t.co/sigLc6FpCf>
16 horas ago



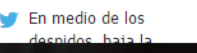
Un libro como hecho político ----->
<https://t.co/Tb3oeAt22L>
<https://t.co/Edd9lJ5rpl>
19 horas ago



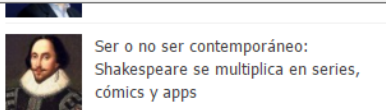
Día Internacional de la Tierra ----->
<https://t.co/0t7PnmD4ra>
<https://t.co/JX4bNQN6p0>
22/04/2016



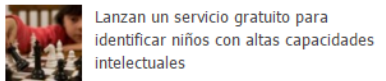
Conmemoramos el Día Internacional del Libro y hacemos SORTEO ★
<https://t.co/eo7750dw55>
21/04/2016



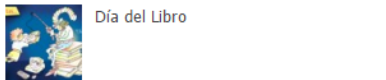
En medio de los despidos



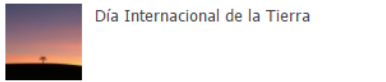
Ser o no ser contemporáneo: Shakespeare se multiplica en series, cómics y apps



Lanzan un servicio gratuito para identificar niños con altas capacidades intelectuales



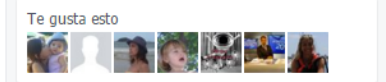
Día del Libro



Día Internacional de la Tierra



Revista Matices
6301 Me gusta
Te gusta Ver video



Te gusta esto

11:45 a. m. 23/4/2016

Medio: Diario Crónica

Suplemento Salud

Fecha: 13/3



4

SALUD

crónica

PAUTAS. Para no padecer un mal relacionado a la visión

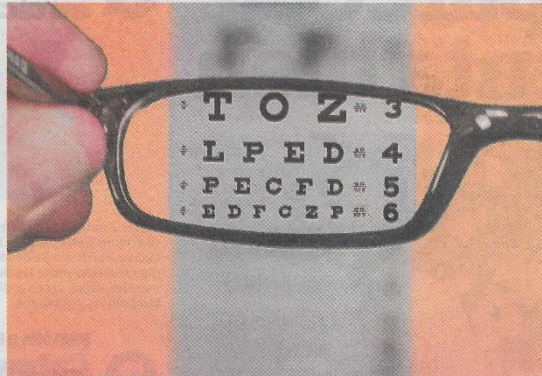
Los riesgos de sufrir degeneración macular

De la redacción
salud@cronica.com.ar

La degeneración macular relacionada con la edad es una enfermedad frecuente en personas mayores y es uno de los principales motivos que lleva a la ceguera legal en los países desarrollados. Para entender mejor el tema, en un informe de la Dra. María Carolina Pozzoni, especialista en retina del Hospital Italiano de Buenos Aires, la especialista indica que lo primero que hay que aclarar es que el término ceguera legal se refiere a los pacientes que tienen una agudeza visual central igual o inferior a 20/200 en el ojo de mejor visión con la mejor corrección (es decir, con el mejor antejo o lente de contacto). La enfermedad produce daño en la visión central, por lo que afecta la capacidad para realizar actividades tales como la lectura, la escritura, el reconocimiento de rostros y hasta la conducción de vehículos.

Afortunadamente, en el informe de la Dra. Pozzoni aparecen varias medidas de prevención que pueden tomarse de manera de disminuir el riesgo de sufrir esta enfermedad. Y es muy importante conocer esas medidas, dado que mejoran enormemente la calidad de vida de quienes están propensos a sufrir la degeneración macular.

1) Conocer la historia familiar:



El hecho de tener un familiar cercano con la enfermedad incrementa en hasta un 50 por ciento las chances de padecerla. Se recomienda conocer la historia familiar antes de realizar la consulta con el especialista, ya que el diagnóstico temprano de la enfermedad incrementa las chances de preservar su visión.

2) Realizar una dieta saludable:

La incorporación de alimentos ricos en Omega 3 y bajos en colesterol y grasas saturadas ayuda a prevenir el desarrollo de degeneración macular relacionada con la edad. Estudios demuestran un bajo riesgo de desarrollar la enfermedad en personas que consumen grandes cantidades de Omega 3, entre los que se

aparecen los pescados. Asimismo, se ha demostrado un aumento del riesgo de padecer la enfermedad en personas que mantienen dietas ricas en colesterol y grasas saturadas. Es recomendable una dieta con abundancia de frutas y verduras, pescados, frutos secos y aceite de oliva.

3) Efectuar actividad física regularmente:

Innumerables estudios señalan que el ejercicio realizado en forma regular ayuda al cuidado de los ojos. Uno reciente determinó que realizar ejercicio tres veces por semana reduce el riesgo de padecer degeneración macular hasta en un 70%.

4) Dejar de fumar:

Un dato que no es menor: numerosos estudios

demuestran un marcado aumento en el riesgo de padecer este mal, así como también un incremento en la velocidad de progresión de la misma, en pacientes fumadores. Este tipo de pacientes tienen dos veces más probabilidades de padecerla con respecto a los que no fuman.

5) Controles oftalmológicos periódicos:

En los estadíos iniciales de la enfermedad las personas pueden no tener síntomas evidentes, que sí se pueden detectar en el examen oftalmológico. Cuanto antes sean detectados los signos de la maculopatía, mayores serán las oportunidades terapéuticas para mejorar la visión. Se recomienda un control anual oftalmológico en todas las personas mayores de 65 años de edad.

DIFERENCIAS

La visión periférica no se ve afectada

Es importante señalar que, si bien la degeneración macular relacionada con la edad afecta la visión central, con las consecuencias antes mencionadas que esto trae aparejado, la visión periférica o lateral no se ve afectada. Esto quiere decir que si bien se trata de una enfermedad incapacitante, no lleva a la ceguera total. Así, según informa la Dra. Pozzoni, en los casos avanzados se puede trabajar con ese resto visual, mediante el uso de dispositivos (ayudas ópticas, tales como anteojos especiales, lupas y telescopios) los que junto a un trabajo de rehabilitación visual, permiten una mejor calidad de vida en los pacientes afectados, ayudándolos a recuperar su confianza en sí mismos y a llevar una forma de vida independiente, a pesar de

la pérdida de la visión central. Al respecto, la especialista indica que en Argentina hay muchos centros dedicados a la baja visión, que trabajan en forma multidisciplinaria, con asesoramiento incluso legal y psicológico, e inclusive en muchos, como el Hospital Italiano, se brindan charlas gratuitas sobre el tema, abiertas a la comunidad, y dirigidas especialmente a los pacientes, sus amigos y familiares.



Medio: Portal El Sol Diario
Suplemento Mujeres
Mendoza
Fecha: 17/3



Cuidado El entorno de tu... X

www.elsol.com.ar/nota/261600

ELSOL.COM.AR | MUJERES | SOCIALES | GOURMET | +AUTOS | DROP & GOL

SÁB 23 DE ABRIL DE 2016

elSol SECCIONES **nota**

f t g+ YouTube Q | 21.9°

ÚLTIMAS NOTICIAS

A un partido
De la mano de Ginobili, los Spurs buscan la semifinal

Política
Barrionuevo: "La ex presidenta es la viuda más rica por la

Festejo
Agüero marcó en el 4-0 del Manchester sobre el Stoke

SUPLEMENTOS » MUJERES » BELLEZA Y SALUD

09:00HS. | 17/03/2016 | Salud ocular

¡Cuidado! El entorno de tu oficina puede dañar tus ojos

La pantalla de la computadora y las condiciones de tu lugar de trabajo pueden ser las principales causantes de los ojos

Windows taskbar: 11:57 a. m. 23/4/2016

Medio: Portal El Sol Diario

Suplemento Mujeres

Mendoza

Fecha: 17/3



Cuidado El entorno de tu X

www.elsol.com.ar/nota/261600

Norton ESTADO DE PÁGINA SEGURO ACCEDER DEPOSITO COMPARTIR MEDIANTE FACEBOOK

elSol f t g+ YouTube RSS Q PORTADA PROVINCIA EL PAÍS EL MUNDO POLICIALES DEPORTES TECNOLOGÍA SHOW MÁS v

"Tengo muchos pacientes que trabajan largas horas en un consultorio médico y puede ser irritante para los ojos, causando sequedad, tensión, incluso visión borrosa", argumentó la **Dra. Natasha Herz, portavoz clínica de la Academia Americana de Oftalmología**. "Por suerte, cambiando algunas cosas simples en su entorno y en su escritorio se puede ayudar a resolver algunos de estos problemas", agregó.

Para finalizar podemos decir que además de todas las **medidas ergonómicas** que promueve la Academia Americana de Oftalmología, no debemos olvidarnos que **existe un tratamiento médico con lágrimas artificiales y un tratamiento quirúrgico mínimamente invasivo como lo es la colocación de unos pequeños dispositivos en los conductos lagrimales denominados Punctum Plug**, reservados para aquellos casos donde las molestias visuales son de mayor sintomatología.

Aquellos que experimentan **enrojecimiento o dolor constantes en los ojos**, deben visitar a su oftalmólogo de confianza.

Por **Dr. Fernando Giusio, Periodista Médico, Jefe Sección Oftalmología Legal y Ocupacional del Servicio de Oftalmología del Hospital Italiano de Buenos Aires (Matrícula Nacional N° 90.355 y Matrícula Provincial N° 330.272)**

Permalink: <http://www.elsol.com.ar/nota/261600>

Windows taskbar: 11:57 a. m. 23/4/2016

Medio: **Diario El Patagónico**
Suplemento Bienestar
Comodoro Rivadavia, Chubut
Fecha: 18/3



ernes 18 de marzo de 2016 • Suplemento de Salud



rfait de
inanas



Degeneración macular ¿de qué se trata?

La degeneración macular relacionada con la edad es una enfermedad frecuente en personas mayores y es una de las principales causas de ceguera legal en países desarrollados.



www.elpatagonico.com

El extraño que sangra

El problema comenzó hace dos años cuando tosizó algo de sangre. Después fueron sus ojos y sus oídos. Marnie-Rae Harvey llora lágrimas de sangre y los doctores no saben por qué.



Medio: Diario Día a Día Córdoba Fecha: 18/3



TU DÍA

TU VIDA. TUS COSAS.
TU GENTE.

CÓMO EVITAR LA FATIGA OCULAR

DISTANCIA. Los ojos tienen que trabajar más para ver de cerca que de lejos. Si tienes una PC de escritorio, coloca el monitor lejos de la cara, a un brazo de distancia. Ajusta el tipo de letra si no alcanzas a verla.

DESILUMBRAMIENTO. Mientras que muchos de los nuevos móviles y ordenadores portátiles tienen pantallas de cristal con una excelente calidad de imagen, también producen un fuerte resplandor que puede agravar los ojos. Si usas dispositivos de pantalla de cristal, probá un filtro mate.

DESCANSO. La tensión del ojo se produce después de periodos prolongados y continuos de lectura sobre el papel o la visualización de las pantallas digitales de cerca. Seguí la regla 20-20-20: descansá cada 20 minutos mirando un objeto a 20 pies (seis metros) de distancia durante 20 segundos. Mirar a la distancia permite a los ojos relajarse.

DESAFÍO. Muchos edificios de oficinas nuevos tienen entornos con control de humedad que absorben la humedad del aire. En invierno, los calentadores de alta temperatura pueden secar aún más los ojos. Probá con un humidificador para añadir humedad al escritorio en forma localizada y mantené lágrimas artificiales a mano para ayudar a lubricar los ojos.

ILUMINACIÓN. Cuando la pantalla es mucho más brillante que el entorno, los ojos tienen que trabajar más para ver. El ajuste de la iluminación ambiental puede reducir la fatiga visual. Tratá de aumentar el contraste en el monitor.

TU SALUD

ESTAR SENTADO
MUCHO TIEMPO
FRENTE A UNA
PANTALLA PUEDE
GENERAR O
INCREMENTAR EL
OJO SECO. AJUSTES
SIMPLES EN EL
ENTORNO PUEDEN
AYUDAR A REDUCIR
LA FATIGA VISUAL.

El ojo seco es una enfermedad multifactorial de la película lagrimal y la superficie ocular. Causa síntomas de malestar ocular, trastornos visuales e inestabilidad de la película lagrimal, con daño potencial de la superficie ocular.

Si se pasa mucho tiempo frente a una computadora, o cualquier otra pantalla (celulares, tabletas, notebooks, televisores), se puede generar o incrementar esta patología. Sin embargo, para evitar ojos secos o molestias oculares en el lugar de trabajo se puede recurrir a la ergonomía del ojo, es decir, ajustes sencillos en el entorno para evitar la fatiga visual.

Al respecto, Fernando Giusto, jefe de Oftalmología Legal y Ocupacional del Hospital Italiano, aclaró que la buena disposición de la espalda y comodidad en el cuello a la hora de trabajar son importantes para mejorar el ojo seco. "Centrarse en la letra pequeña durante horas también puede provocar fatiga visual, cansancio y dolor de cabeza. Y mirar la pantalla durante largos periodos deja los ojos resecos, rojos y con sensación de arenilla", agregó el especialista.

Normalmente, las personas parpadean 14 veces por minuto, pero cuando enfocan los ojos en las pantallas la frecuencia del parpadeo se reduce a la mitad, provocando así la desecación de los ojos.

FATIGA, a ojo



Medio: Portal del diario Día a Día Córdoba

Fecha: 18/3



Se ha producido un error x Cómo evitar la fatiga ocul... http://on.fb.me/1Vhvv5T x

www.diaadia.com.ar/tu-salud/como-evitar-la-fatiga-ocular-en-el-lugar-de-trabajo

Norton ESTADO DE PÁGINA SEGURO ACCEDER DEPÓSITO COMPARTEIR MEDIANTE FACEBOOK

Día a Día 15° Buscate algo... NAVEGÁ POR SENSACIONES!

CÓRDOBA DEPORTES SHOW POLICIALES **TU DÍA** VIDEOS HORÓSCOPO CONCURSOS MÁS

1 Seguro que te gustaría tener uno de estos en el patio de tu casa

2 10 parejas "desparejas" donde triunfó el amor

3 10 camisetas alternativas de Belgrano para recordar

4 Anastasia Ashley, la reina del surf que enloquece a todos en las redes

consultá otras promos haciendo click acá

PINTECORD

ENTRE TODOS GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE CORDOBA VAMOS MÁS ALTO

www.cordobaturismo.gov.ar
www.hotelesdecordoba.info

NO TE PIERDAS

Windows taskbar: 10:35 a. m. 18/3/2016

Medio: Diarios La Prensa y La Capital de Mar del Plata Suplemento Ciencia&Salud Fecha:



8

CIENCIA Y SALUD • Domingo 20 de marzo de 2016

Fatiga visual Ajustes en la oficina que ayudan a evitarla

El ojo seco es una enfermedad multifactorial de la película lagrimal y la superficie ocular que causa síntomas de malestar ocular, trastornos visuales e inestabilidad de la película lagrimal con daño potencial de la superficie ocular.

Estar sentado mucho tiempo en un escritorio frente a una computadora puede generar o incrementar esta patología por lo cual la Academia Americana de Oftalmología ofrece consejos sencillos para evitar ojos secos o molestias oculares en el lugar de trabajo.

Dicha institución comienza su informe sugiriendo que la buena disposición de la espalda y comodidad en el cuello a la hora de trabajar son importantes para mejorar el ojo seco. Además se debe contar con la ergonomía adecuada del escritorio.

Por otro lado, centrarse en la letra pequeña durante horas puede provocar fatiga visual, cansancio y dolores de cabeza. Mirar la pantalla durante largos períodos también puede dejar los ojos resecos, rojos y con sensación de arenilla.

Una de las razones por la cual el ojo seco afecta a los usuarios de una computadora puede tener que ver con el parpadeo. Cada vez que el párpado se cierra, se lava la humedad sobre la parte frontal del ojo. Nor-



viles y ordenadores portátiles tienen pantallas de cristal con una excelente calidad de imagen, también producen un fuerte resplandor que puede agravar los ojos. Si se utiliza un dispositivo de pantalla de cristal,

maimamente, la gente parpadea aproximadamente 14 veces por minuto o menos, pero se ha demostrado que por enfocar los ojos en las pantallas de una computadora u otras pantallas digitales se reduce la frecuencia del parpadeo de una persona de un tercio a la mitad, lo que conlleva a la desecación de los ojos.

Entonces, para ayudar a evitar el ojo seco y la fatiga ocular en el lugar de trabajo se deberán seguir estos consejos de ergonomía del ojo propuestos por la Academia Americana de Oftalmología, los cuales desde el Servicio de Oftalmología del Hospital Italiano de Buenos Aires, que cuenta con un Departamento de Superficie Ocular, formado por un equipo de especialistas dedicado al tratamiento del Ojo Seco, compartimos:

1. Mantenerse trabajando a la distancia del brazo: los ojos tienen que trabajar más para ver de cerca que de lejos. Si se tiene una PC de escritorio, se debe intentar colocar el monitor de 25 pulgadas lejos de la cara. Si no se cuenta con una cinta métrica, entonces se deberá poner la pantalla a un brazo de distancia. Es posible que se tenga que ajustar el tipo de letra para parecer más grande en ese tipo de distancia.

2. Tener cuidado del deslumbramiento frente a la pantalla: mientras que muchos de los nuevos mó-

se debe probar un filtro mate para la misma.

3. Darle a los ojos un descanso: así como el síndrome del túnel carpiano por el uso excesivo puede dañar las muñecas, la tensión del ojo se produce después de períodos prolongados y continuos de lectura sobre el papel o la visualización de las pantallas digitales de cerca. Seguir la regla 20-20-20: tomar un descanso cada 20 minutos al ver un objeto de 20 pies (6 metros) de distancia durante 20 segundos. Mirar a la distancia permite a los ojos relajarse.

4. Desafiar el ojo seco: muchos edificios de oficinas nuevos tienen entornos con control de humedad que absorben la humedad del aire. En invierno, los calentadores de alta temperatura pueden secar aún más los ojos. Es conveniente probar con un humidificador para añadir humedad al escritorio en forma localizada y mantener lágrimas artificiales a mano para ayudar a lubricar los ojos.

5. Iluminación: cuando la pantalla es mucho más brillante que el entorno, los ojos tienen que trabajar más para ver. El ajuste de la iluminación ambiental puede reducir la fatiga visual. Además, se debe tratar de aumentar el contraste en el monitor.

Para finalizar, podemos decir que además de todas las medidas ergonómicas que promueve la Academia Americana de Oftalmología, no debemos olvidarnos que existe un tratamiento médico con lágrimas artificiales y un tratamiento quirúrgico mínimamente invasivo como es la colocación de unos pequeños dispositivos en los conductos lagrimales denominados Punctum Plug, reservados para aquellos casos donde las molestias visuales son de mayor sintomatología.

Aquellos que experimentan enrojecimiento o dolor constantes en los ojos, deben visitar a su oftalmólogo de confianza.

Dr. Fernando Giusio

Jefe Sección Oftalmología Legal y Ocupacional del
Servicio de Oftalmología del Hospital Italiano de
Buenos Aires (M.N. 90.355)

AGENDA

DETECCION DEL CANCER DE COLON

Bajo el lema "Prevenir para Vivir; la detección temprana salva vidas", el centro Gastroenterología Diagnóstica y Terapéutica (Gedyt) lanzó una campaña para prevenir el cáncer de colon. En la semana del 28 de marzo al 1 de abril se realizarán consultas gratuitas, con cupos limitados, a quienes soliciten turnos a través de la página de internet www.gedyt.com.ar antes del 23 de marzo. Además, se realizarán los estudios pertinentes a aquellas personas consideradas dentro de los grupos de riesgo.

Medio: **Diario digital Huarpe**
San Juan
Fecha: 20/3



Cómo ayudar a reducir la fatiga visual en la oficina

www.diariohuarpe.com/salud/como-ayudar-a-reducir-la-fatiga-visual-en-la-oficina/

Norton My Security ESTADO DE PÁGINA SEGURO ACCEDER DEPÓSITO COMPARTIR MEDIANTE FACEBOOK

diariohuarpe.com

Subscribe to Newsletter

ACTUALIDAD DEPORTES CULTURA SALUD CIENCIA ENTRETENIMIENTO

SALUD

Cómo ayudar a reducir la fatiga visual en la oficina

Marzo 17, 2016 10:12 am

El ojo seco es una enfermedad multifactorial de la película lagrimal y la superficie ocular que causa síntomas de malestar ocular, trastornos visuales e inestabilidad de la película lagrimal con daño potencial de la superficie ocular.

Facebook Twitter Google+ WhatsApp Plus



KINESIS San Juan
KINESIOLOGIA y FISIOTERAPIA

Lic. Gastón Martínez

R.P.G. THERAPIA MANUAL PILATES

0264-4708596

kinesis.sanjuan@gmail.com Alejandra Diaz Instructora

Rivadavia 438 (Este) - Paseo La Fuente
Local 10 - Capital San Juan

Windows taskbar: 7:15 a. m. 23/3/2016

Medio: Portal Revista Matices Córdoba

Fecha: 27/3



Escuchando Metro 95.1 | Ergonomía para los ojos

www.revistamatices.com.ar/ergonomia-para-los-ojos/

NO TE LO PIERDAS! Que no pare la alegría

Matices
La revista de Córdoba

DYPRA DypCor
Diarios y Periódicos de Córdoba

INICIO POLÍTICA CULTURA SOCIEDAD NEGOCIOS DEPORTES TECNOLOGÍA PLACERES MATICES PAPEL GUÍA DE SERVICIOS VIDEOS

Home » Sociedad » BIENESTAR » Ergonomía para los ojos



NOTICIAS EN IMÁGENES



IT'S TIME FOR CUBA
VARADERO, A SOLO 2H DE LA HABANA

NIÑOS GRATIS DESDE \$68
REGALOS EXCLUSIVOS

MELIÀ CUBA RESERVA AHORA >

ARTÍCULOS RECIENTES

Que no pare la alegría

Conectando...

6:28 p. m.
23/4/2016

Medio: Portal Revista Matices Córdoba

Fecha: 27/3



Escuchando Metro 95.1 | Ergonomía para los ojos |

www.revistamatices.com.ar/ergonomia-para-los-ojos/

Norton by Symantec ESTADO DE PÁGINA SEGURO ACCEDER DEPÓSITO COMPARTIR MEDIANTE FACEBOOK

Ergonomía para los ojos

en BIENESTAR, Sociedad 17 marzo, 2016 Comentarios desactivados en Ergonomía para los ojos 18 Visitas

Ajustes simples en el entorno de oficina pueden ayudar a reducir la fatiga visual

Por el Dr. Fernando Giusio, Periodista Médico, Jefe Sección Oftalmología Legal y Ocupacional del Servicio de Oftalmología del Hospital Italiano de Buenos Aires (Matrícula Nacional N° 90.355 y Matrícula Provincial N° 330.272)

El ojo seco es una enfermedad multifactorial de la película lagrimal y la superficie ocular que causa síntomas de malestar ocular, trastornos visuales e inestabilidad de la película lagrimal con daño potencial de la superficie ocular. Estar sentado mucho tiempo en un escritorio frente a una computadora puede generar o incrementar esta patología por lo cual la Academia Americana de Oftalmología ofrece consejos sencillos para evitar ojos secos o molestias oculares en el lugar de trabajo.

Dicha institución comienza su informe sugiriendo que la buena disposición de la espalda y comodidad en el cuello a la hora de trabajar son importantes para mejorar el ojo seco. Además se debe contar con la ergonomía adecuada del escritorio.

Por otro lado, centrarse en la letra pequeña durante horas puede provocar fatiga visual, cansancio y dolores de cabeza. Mirar la pantalla durante largos períodos también puede dejar los ojos resecos, rojos y con sensación de arenilla.

Una de las razones por la cual el ojo seco afecta a los usuarios de una computadora puede tener que ver con el parpadeo. Cada vez que el párpado se cierra, se lava la humedad sobre la parte frontal del ojo. Normalmente, la gente parpadea aproximadamente 14 veces por minuto o menos, pero se ha demostrado que por enfocar los ojos en las pantallas de una computadora u otras pantallas digitales se reduce la frecuencia del parpadeo de una persona de un tercio a la mitad, lo que conlleva a la desecación de los ojos.

ARTÍCULOS RECIENTES

- Que no pare la alegría
- Ser o no ser contemporáneo: Shakespeare se multiplica en series, cómics y apps
- Lanzan un servicio gratuito para identificar niños con altas capacidades intelectuales
- Día del Libro
- Día Internacional de la Tierra

Ser o no Ser contemporáneo: Shakespeare se multiplica en serie, Comics y aplicaciones. ->>>>
<https://t.co/nia3ThkQZl>
Fuente: Télam 5 horas ago

Día del Libro ->>>>
<https://t.co/novG1p0T7G>
<https://t.co/5VbmcVPOXC>
7 horas ago

Un presidente mal informado ->>>>
<https://t.co/qAtgKI7nSL>
<https://t.co/sigLc6FpCf>
22 horas ago

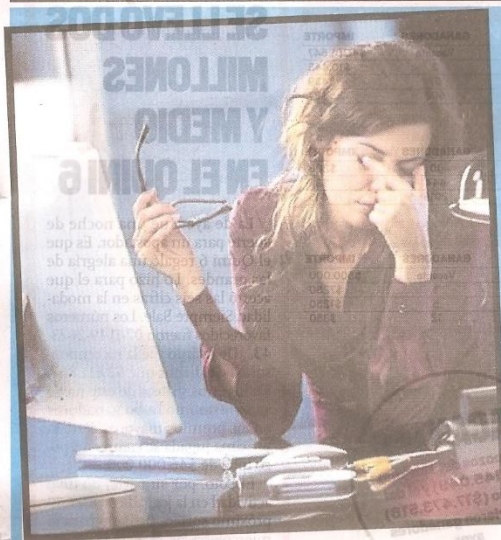
Revista Matices
6303 Me gusta
Te gusta Ver video

6:29 p. m.
23/4/2016

Medio: **Diario Muy**
Fecha: 28/3

SALUD LABORAL

VERÓNICA FRITTAONI
vfrittaoni@muy.com.ar



TIPS PARA EVITAR LA FATIGA VISUAL EN EL TRABAJO

Manteniendo distancia del monitor, una postura correcta frente a la PC y tomando descansos se puede prevenir el ojo seco.

ILUMINACIÓN
Cuando la pantalla es más brillante que el entorno, los ojos deben trabajar más. Por eso, hay que aumentar el contraste del monitor y ajustar la luz del ambiente.

CUIDADOS EN EL ESCRITORIO



A UN BRAZO DE DISTANCIA

Los ojos tienen que trabajar más para ver de cerca que de lejos, entonces, se debe poner la pantalla a un brazo de distancia de la cara y ajustar el tipo de letra.



QUE LA PANTALLA NO DESLUMBRE

La gran calidad de imagen de los nuevos dispositivos móviles también producen un fuerte resplandor que puede agravar los ojos. Para evitarlo usá un filtro mate.



UN DESCANSO PARA LOS OJOS

Seguir la regla 20-20-20: tomar un descanso cada 20 minutos mirando un punto a 20 pies (6 metros) de distancia durante 20 segundos. Esto permite relajar la vista.

● La estática posición que muchas personas mantienen durante horas frente a un escritorio, y una computadora, puede resultar mucho más nociva que una rutina laboral donde se requiere mayor exigencia física. Es que además de las contracturas, los dolores de espalda y las cefaleas, síntomas comunes en quienes desarrollan trabajos de oficina, la vista también padece las consecuencias de enfrentarse a diario con un monitor y tanta luz artificial.

Malestar ocular, trastornos visuales e inestabilidad de la película lagrimal con daño potencial de la superficie ocular son

señales de ojo seco, una enfermedad multifactorial que puede generarse o incrementarse con este tipo de actividades. "Una de las razones por la cual el ojo seco afecta a los usuarios de una computadora puede tener que ver con el parpadeo. Cada vez que el párpado se cierra, se lava la humedad sobre la parte frontal del ojo. Normalmente, la gente parpadea aproximadamente 14 veces por minuto o menos, pero se ha demostrado que por enfocar los ojos en el monitor de una computadora u otras pantallas digitales se reduce la frecuencia del parpadeo de un tercio a la mitad, lo que conlleva a la desecación de los ojos", detalla el doctor Fernando

Giuso, periodista médico y jefe de la sección de Oftalmología Legal y Ocupacional del servicio de Oftalmología del Hospital Italiano.

Por otro lado, centrarse en la letra pequeña durante horas puede provocar fatiga visual, cansancio y dolores de cabeza. Mirar la pantalla durante largos períodos también puede dejar los ojos resecos, rojos y con sensación de arenilla, al tiempo que la buena disposición de la espalda y comodidad en el cuello a la hora de trabajar son importantes para mejorar la patología. Por último, se debe contar con cuidados a nivel edilicio, controlando los niveles de humedad en el ambiente, desde los personal, teniendo siempre lágrimas artificiales a mano y manteniendo una ergonomía adecuada del escritorio (ver aparte).

CALIDAD DE VIDA



Una causa de infertilidad

La endometriosis ocurre cuando el endometrio -que recubre el interior del útero- se desprende y se desplaza a través de las trompas de Falopio hasta extenderse por otras áreas, como los ovarios, la pelvis o la vejiga. Normalmente, este tejido se elimina con cada menstruación y crece uno nuevo en el siguiente ciclo menstrual. Cuando se produce la adherencia del endometrio en dichos órganos puede generar dolores, sangrados irregulares y, en algunos casos, problemas de fertilidad.

Esta enfermedad altera la calidad de vida de las mujeres, ya que el sangrado interno produce lesiones, adherencias, quistes de endometriosis, que ocasionan distorsión de la anatomía y por tanto dificulta el normal transporte de los espermatozoides, la fecundación del óvulo e incluso la calidad del embrión.

"Al igual que cualquier otra patología que afecte la fertilidad de una mujer va a depender de muchas variables. Habrá que determinar si hay daño ovárico, o presencia de otros factores tales como la edad, fibromas, o daño tubárico" comenta el Dr. Fernando Neuspiller, director de IVI Buenos Aires. "Los resultados que hemos obtenido en tratamientos de reproducción asistida en pacientes con endometriosis son muy buenos pero como mencionamos, va a depender mucho de diversos factores" enfatiza el doctor.

Los síntomas que presenta la endometriosis son: fuerte dolor durante el período y la ovulación, dolor durante o luego de las relaciones sexuales, sangrado excesivo, dolor pélvico crónico, fatiga e infertilidad. Para poder realizar un diagnóstico preciso se debe poder visualizar las lesiones que en muchos casos son de tamaño reducido, esto se hace posible a través de laparoscopia. Luego, se podrá categorizar la gravedad de la endometriosis en etapas que van del 1 al 4, siendo la última la causante de una formación importante de cicatrices y de la dificultad para quedar embarazada de forma natural, haciendo necesario un tratamiento de fertilidad.

Si bien es una enfermedad muy frecuente, muchas mujeres desconocen el alcance de la endometriosis, por lo que la difusión de información es muy valiosa para poder llegar a una detección temprana y abordar la enfermedad de la mejor manera. "En general podemos decir que las pacientes con endometriosis tienen menores resultados reproductivos que las pacientes que no la presentan, pero con la atención y asesoría médica adecuada, muchas de ellas podrán lograr un embarazo" finaliza el Dr. Neuspiller.

Fuente: IVI Buenos Aires (www.ivi.com.ar)

Cuidar los ojos frente a la computadora

El ojo seco es una afección multifactorial de la película lagrimal y la superficie ocular que causa molestias, trastornos visuales y potencial daño de la superficie ocular.

Estar mucho tiempo frente a una computadora puede generar o incrementar esta patología. La buena disposición de la espalda y comodidad en el cuello a la hora de trabajar son importantes para mejorar el ojo seco. Además se debe contar con la ergonomía adecuada del escritorio.

Por otro lado, centrarse en la letra pequeña durante horas puede provocar fatiga visual, cansancio y dolores de cabeza. Además, suele dejar los ojos rojos y con sensación de arenilla.

Cada vez que el párpado se cierra, se lava la humedad sobre la parte frontal del ojo. Normalmente, la gente parpadea aproximadamente 14 veces por minuto o menos, pero se ha demostrado que cuando los ojos están enfocados en una pantalla digital se reduce la frecuencia del parpadeo, lo que conlleva a la desecación de los ojos.

La Academia Americana de Oftalmología ofrece consejos sencillos para evitar ojos secos o molestias oculares en el lugar de trabajo:

1. Mantenerse trabajando a la distancia del brazo.
2. Tener cuidado del deslumbramiento frente a la pantalla, se debe probar un filtro mate para la misma.
3. Seguir la regla 20-20-20: tomar un descanso cada 20 minutos y mirar un objeto a 20 pies (6 metros) de distancia durante 20 segundos. Mirar a la distancia permite a los ojos relajarse.
4. Utilizar un humidificador en ambientes climatizados y utilizar lágrimas para lubricar los ojos.
5. Ajustar la iluminación ambiental.

Asesoró: Dr. Fernando Glusio, Jefe Sección Oftalmología Legal y Ocupacional del Servicio de Oftalmología del Hospital Italiano de Bs. As.



Medio: Diario Día a Día
Córdoba
Fecha: 2/4

TU
DÍA

TU VIDA. TUS COSAS.
TU GENTE.

TU SALUD

CON claridad

LA DEGENERACIÓN MACULAR RELACIONADA CON LA EDAD ES UNA ENFERMEDAD FRECUENTE EN PERSONAS MAYORES Y UNA DE LAS PRINCIPALES CAUSAS DE CEGUERA. CÓMO DISMINUIR EL RIESGO DE SUFRIR ESTA ENFERMEDAD.

LAS CAUSAS

Además de la edad y la genética, hay factores ambientales que predisponen a la enfermedad. Los más importantes son el tabaco y la dieta.



DEJAR DE FUMAR

En pacientes fumadores, el incremento en el riesgo de padecer esta enfermedad es mayor, así como también el aumento en la velocidad de progresión de la misma. Tienen dos veces más probabilidades de padecerla respecto de los que no fuman.

CONOCER LA HISTORIA FAMILIAR

Tener un familiar cercano con la enfermedad incrementa en hasta un 50% las chances de padecerla. Se recomienda conocer la historia familiar antes de realizar la consulta con el especialista, ya que el diagnóstico temprano multiplica las posibilidades de preservar la visión.

REALIZAR UNA DIETA SALUDABLE

La incorporación de alimentos ricos en Omega 3 y bajos en colesterol y grasas saturadas ayuda a prevenir el desarrollo de degeneración macular relacionada con la edad. Es recomendable una dieta rica en frutas y verduras, pescados, frutos secos y aceite de oliva.

La degeneración macular relacionada con la edad es una enfermedad frecuente en los adultos. En la actualidad, es una de las principales causas de ceguera legal en mayores de 60 años y produce daño en la visión central, afectando la capacidad para realizar actividades básicas como leer, escribir, reconocer rostros y conducir.

Si bien la degeneración macular relacionada con la edad afecta la visión central, la visión periférica o lateral no se ve alterada. Al respecto, María Carolina Pozzoni, especialista en retina del Hospital Italiano, aclaró que si bien se trata de una enfermedad incapacitante, no lleva a la ceguera total.

En los casos avanzados, se puede trabajar con ese resto visual mediante el uso de dispositivos y rehabilitación. Eso permite una mejor calidad de vida en los pacientes afectados, ayudando a recuperar su confianza en sí mismos y a llevar una forma de vida independiente, a pesar de la pérdida de la visión central", agregó la oftalmóloga.

Para Pozzoni, afortunadamente existen algunas medidas de prevención que pueden tomarse para disminuir el riesgo de sufrir esta enfermedad.

VISITAR AL OFTALMÓLOGO PERIÓDICAMENTE

En los estadios iniciales de la enfermedad, los síntomas que no son evidentes pueden detectarse en el examen oftalmológico. Cuanto antes sea detectada la maculopatía, mayores serán las oportunidades terapéuticas para mejorar la visión. Se recomienda un control anual oftalmológico en todos los mayores de 65 años de edad.

EJERCITARSE

El ejercicio realizado en forma regular ayuda al cuidado de los ojos. Realizar algún tipo de actividad física tres veces por semana reduce el riesgo de padecer degeneración macular hasta en un 70%.

Medio: Portal Diario Día a Día Córdoba

Fecha: 6/4



Browser tabs: día a día degeneracion m... Pautas para disminuir la d...

Address bar: www.diaadia.com.ar/tu-salud/pautas-para-disminuir-la-degeneracion-macular

Navigation bar: Día a Día 15° Buscate algo... NAVEGÁ POR SENSACIONES!

Menu: CÓRDOBA DEPORTES SHOW POLICIALES **TU DÍA** VIDEOS HORÓSCOPO CONCURSOS MÁS

News snippets:

- 1 Emily Ratajowski, una joyita
- 2 Sofia, la promotora que estuvo con Higuain antes de Argentina-Bolivia
- 3 La sexy hinchita de la selección boliviana que nos perdimos en Córdoba
- 4 Cinco plantas de jardín que seguro no sabías que eran venenosas

Advertisement: SEMANA DE SORPRESAS DEL 04 AL 11 DE ABRIL

Video player: NOTE PIERDAS

Taskbar: Windows 10 icons, system clock 8:39 a. m. 6/4/2016

Medio: Diario El Día

Guauguaychú, Entre Ríos

Fecha: 2/4



ERGONOMÍA PARA LOS OJOS

Ajustes que pueden ayudar a disminuir la **FATIGA VISUAL**



El ojo seco es una enfermedad multifactorial de la película lagrimal y la superficie ocular que causa síntomas de molestias oculares, trastornos visuales o inestabilidad de la película lagrimal con daño potencial de la superficie ocular.

Fatiga sentada mucho tiempo en un escritorio frente a una computadora puede generar o incrementar esta patología por lo cual la Academia Americana de Oftalmología ofrece consejos sencillos para evitar ojos secos o molestias oculares en el lugar de trabajo.

Esta institución comienza su informe sugiriendo que la buena disposición de la espalda y comodidad en el cuello a la hora de trabajar son importantes para mejorar el ojo seco. Además se debe contar con la

ergonomía adecuada del escritorio. Por otro lado, centrarse en la letra pequeña durante horas puede provocar fatiga visual, cansancio y dolores de cabeza. Mirar la pantalla durante largos periodos también puede dejar los ojos secos, rojos y con sensación de arenilla.

Una de las razones por la cual el ojo seco afecta a las usuarias de una computadora puede tener que ver con el parpadeo. Cada vez que el párpado se cierra, se lava la humedad sobre la parte frontal del ojo. Normalmente, la gente parpadea aproximadamente 14 veces por minuto o menos, pero se ha demostrado que por enfocar los ojos en las pantallas de una computadora u otras pantallas digitales se reduce la frecuencia del

parpadeo de una persona de un tercio a la mitad, lo que conlleva a la desecación de los ojos.

Entonces, para ayudar a evitar el ojo seco y la fatiga ocular en el lugar de trabajo se deberán seguir estos consejos de ergonomía del ojo propuestos por la Academia Americana de Oftalmología, los cuales el Servicio de Oftalmología del Hospital Italiano de Buenos Aires, que cuenta con un Departamento de Superficie Ocular, formado por un equipo de especialistas dedicado al tratamiento del Ojo Seco, comparte. Ellos son:

1. Mantenerse trabajando a la distancia del brazo: Los ojos tienen que trabajar más para ver de cerca que

de lejos. Si se tiene una PC de escritorio, se debe intentar colocar el monitor de 25 pulgadas lejos de la cara. Si no se cuenta con una cinta métrica, entonces se deberá poner la pantalla a un brazo de distancia. Es posible que se tenga que ajustar el tipo de letra para parecer más grande en ese tipo de distancia.

2. Tener cuidado del deslumbramiento frente a la pantalla: Mientras que muchos de los nuevos móviles y ordenadores portátiles tienen pantallas de cristal con una excelente calidad de imagen, también producen un fuerte resplandor que puede agravar los ojos. Si se utiliza un dispositivo de pantalla de cristal, se debe probar un filtro mate para la misma.

3. Darle a los ojos un descanso: Así como el síndrome del túnel carpiano por el uso excesivo puede dañar las muñecas, la tensión del ojo se produce después de periodos prolongados y continuos de lectura sobre el papel o la visualización de las pantallas digitales de cerca. Seguir la regla 20-20-20: tomar un descanso cada 20 minutos al ver un objeto de 20 pies (6 metros) de distancia durante 20 segundos. Mirar a la distancia permite a los ojos relajarse.

4. Desafiar el ojo seco: Muchos edificios de oficinas nuevos tienen entornos con control de humedad que absorben la humedad del aire. En invierno, las calefacciones de alta temperatura pueden secar aún más los ojos. Es conveniente probar con un humidificador para añadir humedad al escritorio

en forma localizada y mantener lágrimas artificiales o mono para ayudar a lubricar los ojos.

5. Iluminación: Cuando la pantalla es mucho más brillante que el entorno, los ojos tienen que trabajar más para ver. El ajuste de la iluminación ambiental puede reducir la fatiga visual. Además, se debe tratar de aumentar el contraste en el monitor.

Tengo muchos pacientes que trabajan largas horas en un consultorio médico y puede ser irritante para los ojos, causando sequedad, sensación de visión borrosa", argumentó la Dra. Natalia Herz, portavoz clínica de la Academia Americana de Oftalmología. "Por suerte, cambiando algunas cosas simples en su entorno y en su escritorio se puede ayudar a resolver algunos de estos problemas", agregó.

Para trabajar se puede decir que de todas las medidas ergonómicas que promueve la Academia Americana de Oftalmología no se debe olvidar que existe un tratamiento médico con lágrimas artificiales y un tratamiento quirúrgico mínimamente invasivo como lo es la colocación de unos pequeños dispositivos en los conductos lagrimales (Punctum Plug), reservados para aquellos casos donde las molestias visuales son de mayor sintomatología. Aquellos que experimentan entorpecimiento o dolor constantes en los ojos, deben visitar a su oftalmólogo de confianza.

Fernanda Giusto
(Jefe de Oftalmología Integral y
Oftalmología del Hospital Italiano)

JOYERIA SOSA
"40 años de respaldo y confianza"

NEYRA 113 | (03446) 15419771

Jerof .BOOK.

WhatsApp: +54 9 3446 600229

FLORERIA Monimar

Cel. 03446 - 15542088
www.floriamonimar.com.ar

Urquiza 857
Tel. 434971

Optical Angerosa

Mónica A. Angerosa
Óptica Contactóloga (Matr. 3745)

Pablo Saportitis
Óptico Contactólogo (Matr. 3745)
25 de Mayo 787 | (03446) 434847

25 de Mayo 975 | (03446) 427175
Guauguaychú : Entre Ríos

INMOBILIARIA DAMIAN ARGENTINO

MAT: 803.C.C.P.E.R.
20 DE JUNIO, N° 1235
PUEBLO GRAL. BELGRANO,
GUAUGUAYCHÚ, ENTRE RÍOS

03446 - 499206 / 15610948

COMPRAR, VENDER, ALQUILAR

Medio: Portal On 24
Rosario, Santa Fe
Fecha: 6/4



Escuchando Metro 95.1 | Fatiga visual; darle un descanso al ojo

www.on24.com.ar/salud/12555/fatiga-visual-darle-un-descanso-al-ojo

AUTOS | SOCIALES | SALUD | PLAY ON | DISEÑO & CONSTRUCCIÓN | AGENDA | TECNO | EDUCARSE

BUSCAR

LA CAPITAL

ON24.com.ar

Rosario, Sábado 23 de Abril de 2016

FISHERTON 89.5

21°C Soleado

NEGOCIOS | LOCALES | ECONOMÍA | AGRO | OPINIÓN | EL ELEGIDO | KEEP GOING

OFTALMOLOGÍA

Martes, 29 Marzo 2016 14:16

Fatiga visual; darle un descanso al ojo

Consejos para evitar molestias oculares

Aca Salud

Solicita turnos online

¿TE ACORDÁS CUANDO ENTRABAN GRATIS?

CONDOSTIERRANUEVA FISHERTON

Esperando a syndication.twitter.com...

Windows taskbar: 6:42 p. m. 23/4/2016

Medio: Portal On 24

Rosario, Santa Fe

Fecha: 6/4



Escuchando Metro 95.1 x Fatiga visual: darle un descanso al ojo

www.on24.com.ar/salud/12555/fatiga-visual-darle-un-descanso-al-ojo

ESTADO DE PÁGINA SEGURO ACCEDER DEPOSITO COMPARTIR MEDIANTE FACEBOOK

cual la Academia Americana de Oftalmología ofrece consejos sencillos para evitar ojos secos o molestias oculares en el lugar de trabajo.

Dicha institución comienza su informe sugiriendo que la buena disposición de la espalda y comodidad en el cuello a la hora de trabajar son importantes para mejorar el ojo seco. Además se debe contar con la ergonomía adecuada del escritorio.

Por otro lado, centrarse en la letra pequeña durante horas puede provocar fatiga visual, cansancio y dolores de cabeza. Mirar la pantalla durante largos períodos también puede dejar los ojos resecaos, rojos y con sensación de arenilla.

Una de las razones por la cual el ojo seco afecta a los usuarios de una computadora puede tener que ver con el parpadeo. Cada vez que el párpado se cierra, se lava la humedad sobre la parte frontal del ojo. Normalmente, la gente parpadea aproximadamente 14 veces por minuto o menos, pero se ha demostrado que por enfocar los ojos en las pantallas de una computadora u otras pantallas digitales se reduce la frecuencia del parpadeo de una persona de un tercio a la mitad, lo que conlleva a la desecación de los ojos.

Entonces, para ayudar a evitar el ojo seco y la fatiga ocular en el lugar de trabajo se deberán seguir estos consejos de ergonomía del ojo propuestos por la Academia Americana de Oftalmología, los cuales desde el Servicio de Oftalmología del Hospital Italiano de Buenos Aires, que cuenta con un Departamento de Superficie Ocular, formado por un equipo de especialistas dedicado al tratamiento del Ojo Seco, compartimos:

- 1. Mantenerse trabajando a la distancia del brazo:** Los ojos tienen que trabajar más para ver de cerca que de lejos. Si se tiene una PC de escritorio, se debe intentar colocar el monitor de 25 pulgadas lejos de la cara. Si no se cuenta con una cinta métrica, entonces se deberá poner la pantalla a un brazo de distancia. Es posible que se tenga que ajustar el tipo de letra para parecer más grande en ese tipo de distancia.
- 2. Tener cuidado del deslumbramiento frente a la pantalla:** Mientras que muchos de los nuevos móviles y ordenadores portátiles tienen pantallas de cristal con una excelente calidad de imagen, también

La segunda
LO PRIMERO SOS VOS

SSN SUPERINTENDENCIA DE SEGUROS DE LA NACIÓN
www.ssn.gov.ar - 0800-666-8400
Número de Inscripción SSN: 0121

descargá
...controlá lo que quieras AGPS

Windows taskbar: 6:42 p. m. 23/4/2016

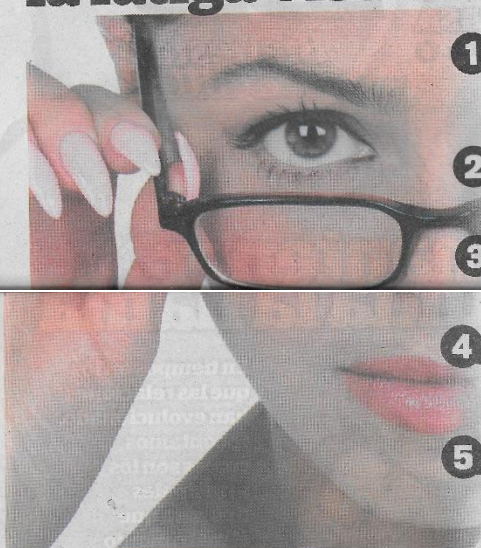
2 **SALUD**

Crónica.COM.AR • DOMINGO 10

OFTALMOLOGÍA. Una práctica que ayuda a superar varios problemas

Ergonomía, para reducir la fatiga visual

Cinco consejos



- 1** Mantenerse trabajando a la distancia del brazo: Los ojos tienen que trabajar más para ver de cerca que de lejos. Si se tiene una PC de escritorio, se debe intentar colocar el monitor a 25 pulgadas lejos de la cara. Si no se cuenta con una cinta métrica, entonces se deberá poner la pantalla a un brazo de distancia. Es posible que se tenga que ajustar el tipo de letra para parecer más grande en ese tipo de distancia.
- 2** Tener cuidado del deslumbramiento frente a la pantalla: Mientras que muchos de los nuevos móviles y tablets tienen pantallas de cristal con una excelente calidad de imagen, también producen un fuerte resplandor que puede agravar los ojos. Si se utiliza un dispositivo de pantalla de cristal, se debe probar un filtro mate para la misma.
- 3** Darle a los ojos un descanso: Así como el síndrome del túnel carpiano por el uso excesivo puede dañar las muñecas, la tensión del ojo se produce después de períodos prolongados y continuos de lectura. Se recomienda hacer pausas de los pantallas cada 20 minutos y mirar a una distancia de 20 metros de distancia durante 20 segundos. Mirar a la distancia permite a los ojos relajarse.
- 4** Desafiar el ojo seco: Muchos edificios de oficinas nuevos tienen entornos con control de humedad que absorben la humedad del aire. En invierno, los calefactores de alta temperatura pueden secar aún más los ojos. Es conveniente probar con un humidificador para añadir humedad al escritorio en forma localizada y mantener lágrimas artificiales a mano para ayudar a lubricar los ojos.
- 5** Iluminación: Cuando la pantalla es mucho más brillante que el entorno, los ojos tienen que trabajar más para ver. El ajuste de la iluminación ambiental puede reducir la fatiga visual. Además, se debe tratar de aumentar el contraste en el monitor.

+ el dato

A no dudar

Aquellos que experimentan enrojecimiento o dolores constantes en los ojos, siempre deben visitar a su oftalmólogo de confianza lo antes posible.

El ojo seco es una enfermedad multifactorial de la película lagrimal y la superficie ocular que causa síntomas de malestar ocular, trastornos visuales e inestabilidad de la película lagrimal con daño potencial de la superficie ocular. Así, en un informe del Dr. Fernando Giusio, Periodista Médico, jefe de la Sección Oftalmología Legal y Ocupacional del Servicio de Oftalmología del Hospital Italiano de Buenos Aires (MN N° 90.355 y MP N° 330.272), se indica que estar sentado mucho tiempo en un escritorio puede generar o incrementar dicho mal, por lo que la Academia Americana de Oftalmología (AAO) ofrece consejos sencillos para evitar ojos secos o molestias oculares en el lugar de trabajo.

Dicha institución sugiere que la buena disposición de la espalda y comodidad en el cuello a la hora de trabajar son importantes para mejorar el ojo seco. Además se debe contar con la ergonomía adecuada del escritorio. Por otra parte, centrarse en la letra pequeña durante horas puede provocar fatiga visual, cansancio y dolores de cabeza. Mirar la pantalla durante largos períodos también puede dejar los ojos resaca, rojos y con sensación de arenilla.

Una de las razones por la cual el ojo seco afecta a los usuarios de una computadora puede tener que ver con el parpadeo. Cada vez que el párpado se cierra, se lava la humedad sobre la parte frontal del ojo. Normalmente, la gente parpadea aproximadamente 14 veces por minuto o menos, pero se ha demostrado que por enfocar los ojos en las pantallas de una computadora u otras pantallas digitales se reduce la frecuencia del parpadeo de una persona de un tercio a la mitad, lo que conlleva a la desecación de los ojos.

Entonces, para ayudar a evitar el ojo seco y la fatiga ocular en el lugar de trabajo se deberán seguir estos consejos de ergonomía. "Tengo muchos pacientes que trabajan largas horas en un consultorio médico y puede ser irritante para los ojos, causando sequedad, tensión, incluso visión borrosa", argumentó la Dra. Natasha Herz, portavoz clínica de la AAO. "Por suerte, cambiando algunas cosas simples en su entorno y en su escritorio se puede ayudar a resolver algunos de estos problemas", agregó.

Para finalizar, se debe destacar que existe un tratamiento médico con lágrimas artificiales y un tratamiento quirúrgico mínimamente invasivo como lo es la colocación de unos pequeños dispositivos en los conductos lagrimales denominados Punctum Plug, reservados para aquellos casos en los que las molestias visuales son de mayor sintomatología.

Fatiga visual: ¿qué ajustes en el entorno pueden ayudar a reducirla?

El ojo seco es una enfermedad multifactorial de la película lagrimal y la superficie ocular que causa síntomas de malestar ocular, trastornos visuales e inestabilidad de la película lagrimal con daño potencial de la superficie ocular.



Una de las razones por la cual el ojo seco afecta a los usuarios de una computadora puede tener que ver con el parpadeo. Cada vez que el pár-

cuenta con un Departamento de Superficie Ocular, formado por un equipo de especialistas dedicado al tratamiento del Ojo Seco, comparti-

producen un fuerte resplandor que puede agravar los ojos. Si se utiliza un dispositivo de pantalla de cristal, se debe probar un filtro mate para

temperatura pueden secar aún más los ojos. Es conveniente probar con un humidificador para añadir humedad al escritorio en forma localizada y mantener lágrimas artificiales a mano para ayudar a lubricar los ojos.

5. Iluminación: Cuando la pantalla es mucho más brillante que el entorno, los ojos tienen que trabajar más para ver. El ajuste de la iluminación ambiental puede reducir la fatiga visual. Además, se debe tratar de aumentar el contraste en el monitor.

"Tengo muchos pacientes que trabajan largas horas en un consultorio médico y puede ser irritante para los ojos, causando sequedad, tensión, incluso visión borrosa", argumentó la Dra. Natasha Herz, portavoz clínica de la Academia Americana de Oftalmología. "Por suerte, cambiando algunas cosas simples en su entorno y en su escritorio se puede ayudar a resolver algunos de estos problemas", agregó.

Para finalizar podemos decir que además de todas las medidas, no debemos olvidarnos que existe un

Medio: Diario El Patagónico Suplemento BienEstar Fecha: 15/4



Escuchando Metro 95.1 X Fatiga visual: ¿qué ajustes X

www.elpatagonico.com/fatiga-visual-que-ajustes-el-entorno-pueden-ayudar-reducirla-n1481144

C5N m1 ámbito.com PATAGONIA POP RADIO 90.3 NOCHEPOLAR (Socios)

elPatagónico COMODORO RIVADAVIA CAMARA EN VIVO

NUEVOS HORARIOS DE #IN RADA TILLY LUNES A VIERNES desde las 18:00 hasta el cierre

HOME REGIONALES POLICIALES PAÍS/MUNDO DEPORTES SOY EL PATAGÓNICO OPINIÓN SUPLEMENTOS AVISOS

DE QUE SE HABLA ALERTA TEMPORAL GIMNASIA INDALO GREMIALES CALETA OLIVIA INSEGURIDAD ACCIDENTE AUMENTOS

GU GENERACIÓN urbana VOS SOS PARTE DE LA GENERACIÓN QUE SE COMPROMETE A CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE.

El Patagónico | Bien Estar - 15 abril 2016

Fatiga visual: ¿qué ajustes en el entorno pueden ayudar a reducirla?

El ojo seco es una enfermedad multifactorial de la película lagrimal y la superficie ocular que causa

ESPERANDO A SECUREPUBADS.G.DOUBLECLICK.NET...

LAS MÁS LEÍDAS DEL PATAGÓNICO

- ESTADO DEL TIEMPO
¿Cómo seguirá el tiempo?
- INSEGURIDAD
Le robaron y le dejaron como mensaje: "somo humildes"
- INSEGURIDAD
Le atronó personal de la

6:53 p. m. 23/4/2016

Medio: Revista Buena Salud

Fecha: Abril



¿PUEDEN LOS TATUAJES AFECTAR LA SALUD DE LOS OJOS?

Sí, su tinta puede causar uveítis.

SE TRATA DE UNA INFLAMACIÓN EN LA ÚVEA, UNA DE LAS CAPAS DEL OJO, PRODUCIDA POR UNA REACCIÓN A LAS SUSTANCIAS QUE COMPONEN LA TINTA CON LA QUE SE REALIZA EL TATUAJE.

La uveítis es la inflamación de la úvea, una de las capas que forman el ojo. Este tejido contiene muchos vasos, es decir, está muy irrigado y por lo tanto cualquier elemento que circule en la sangre puede llegar allí.

Al mismo tiempo, las uveítis pueden tener varios orígenes (infeccioso, inmunológico, tumoral) y en muchos casos no se encuentra una causa. A esta última se la llama uveítis idiopática.

Ahora bien, ¿qué relación tiene este problema con los tatuajes? La alarma sonó cuando en muchos consultorios se detectó que muchos casos de uveítis se daban en pacientes con tatuajes.

Los tatuajes contienen pigmento y también algunas sustancias que pueden generar inflamación como cualquier elemento extraño al organismo.

Por qué se produce la uveítis

El organismo normalmente produce anticuerpos a elementos que desconoce como extraños y genera inflamación. Estos pacientes que han tenido uveítis han presentado una reacción inflamatoria en el área de la piel tatuada y al mismo tiempo inflamación ocular, la cual fue tratada con esteroides como las uveítis de origen inmunológico (auto-inmune). El área de la piel que

se inflamó se presentó sobreexacerbada y con algunas molestias que aparecieron dentro de los 6 meses de haberse realizado el tatuaje. Es importante destacar que no es una reacción inmediata.

Por supuesto, antes de decidir un tratamiento lo ideal es realizar un laboratorio para descartar una causa infecciosa ya que el tratamiento se realiza con corticoides locales y en algunos casos en forma oral. Por lo tanto, es importante tener en cuenta antes de realizarse un tatuaje varios puntos:

- **Tener conocimiento del tipo de pigmento y elementos que componen el tatuaje que se realizará.**

- **Evitar realizarse el tatuaje si ha tenido previamente uveítis.**

- **Tener en cuenta si es una persona alérgica o con reacciones a elementos del medio ambiente (ácaros, polen), ya que son más propensas a tener reacciones inflamatorias.**

Por supuesto, ante una situación similar consultar con un especialista en uveítis para realizar el diagnóstico y tratamiento adecuados.

*Dra. María Inés Menéndez Padrón,
ofthalmóloga especialista en
inflamaciones oculares
y encargada de la sección Uveítis del
Hospital Italiano.*