

# ver&vivir

LA REVISTA DE CLÍNICA BAVIERA

Nº 11/ EJEMPLAR GRATUITO



- **ESPECIAL**

Estudio: “Dispositivos electrónicos y molestias visuales”

- **REPORTAJE**

Clínica Baviera cofinancia un hospital oftalmológico en la India

- **A FONDO**

¿Presbicia? Descubre sus síntomas



CLÍNICA  
**BAVIERA**

## SUMARIO

## ESPECIAL

Estudio: "Dispositivos electrónicos y molestias visuales"

## TESTIMONIO

Eva Calvo, medalla olímpica de plata

## NOTICIAS DE CLÍNICA BAVIERA

Expansión Italia

## REPORTAJE

Clínica Baviera cofinancia un hospital oftalmológico en la India

## A FONDO

¿Presbicia? Descubre sus síntomas

## DOSSIER

Claves para saber si tu hijo tiene un problema visual

## DE VIAJE POR ESPAÑA CON CLÍNICA BAVIERA

Clínica Baviera en Galicia (Coruña, Vigo y Lugo)

04 y 05

06 y 07

08 y 09

10 y 11

12 Y 13

14

15

BIENVENIDOS  
A CLÍNICA  
BAVIERA

Estamos encantados de presentaros el **número 11 de Ver & Vivir, la revista de Clínica Baviera**, en el que repasamos diferentes temas sobre la oftalmología y os informamos sobre algunas novedades de nuestra compañía.

En este número vais a poder leer una entrevista a **Eva Calvo**, una deportista española que fue **medalla de plata de Taekwondo en los Juegos Olímpicos de Río 2016**. También encontraréis interesantes artículos y curiosidades sobre salud visual y podréis conocer

**qué síntomas nos pueden alertar de que padecemos presbicia y las claves para saber si nuestros hijos sufren un defecto visual.**

Este número también incluye un interesante reportaje sobre **uno de los proyectos de responsabilidad corporativa más importantes llevados a cabo por Clínica Baviera, la cofinanciación de un hospital oftalmológico en la India** y un extenso artículo en el que se analiza el **Estudio sobre el uso de los dispositivos electrónicos y las molestias visuales** que hemos realizado recientemente para

conocer los hábitos de uso de los dispositivos electrónicos y cómo afecta su utilización prolongada en la posible aparición de molestias visuales.

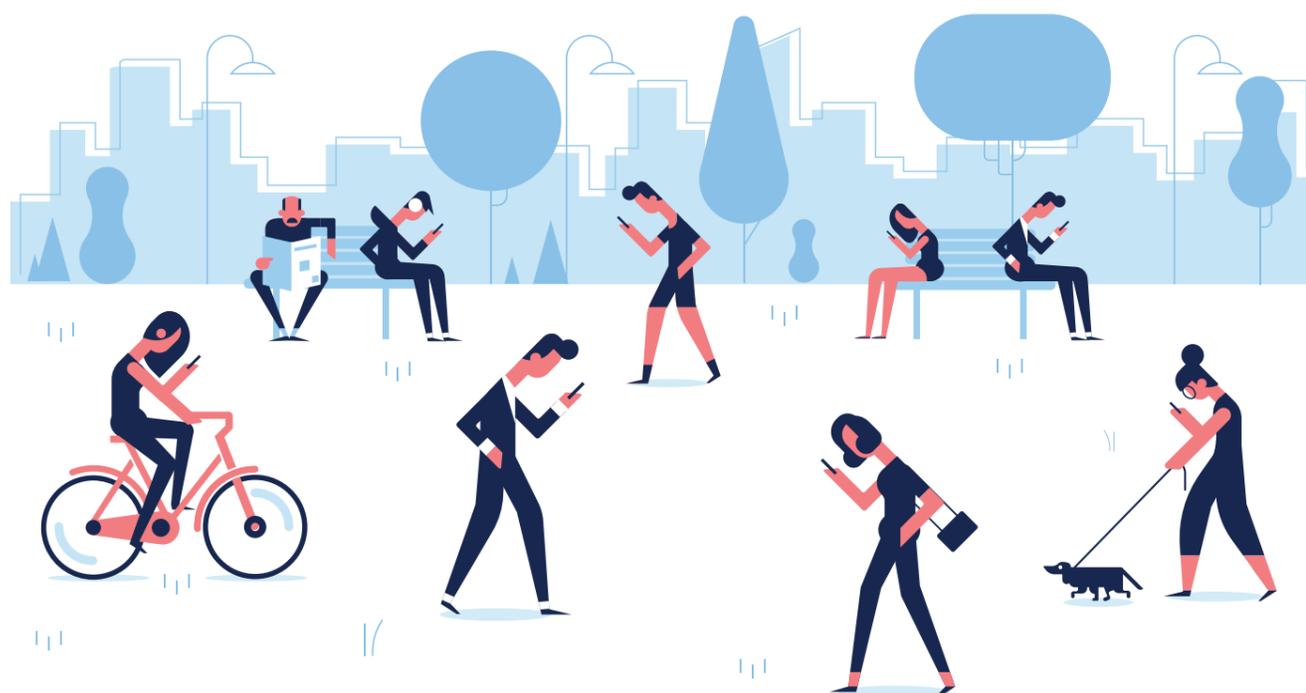
Esto es sólo una muestra del contenido de este número, os invitamos a leer la revista y esperamos que os resulte interesante.

*Gracias por confiar en Clínica Baviera*



# CLÍNICA BAVIERA REALIZA EL ESTUDIO: “USO DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS Y MOLESTIAS VISUALES”

Fatiga visual, dolores de cabeza o sequedad ocular, las molestias más frecuentes provocadas por el uso excesivo de las pantallas.



La relación entre dispositivos electrónicos y molestias visuales está intrínsecamente relacionada. De hecho, **aquellas personas que usan más de 6 horas al día los**

**dispositivos electrónicos tienen más predisposición a sufrir molestias visuales.** Así se desprende del estudio que desde Clínica Baviera hemos llevado a cabo, “Uso de dispositivos

electrónicos y molestias visuales”, con el que se revela la relación del uso de los dispositivos electrónicos con la aparición de las molestias visuales.



## Segmentación por horas de uso

Podemos establecer tres categorías de usuarios en función de las horas de utilización de los dispositivos electrónicos.

- **De 1 a 3 horas** “light user”. El 27,2% de los españoles son “light users”, con una media de uso de 2,4 horas por día.
- **De 4 a 6 horas** “medium user”. El 40,1% de los españoles son “medium users”, con una media de uso de 5 horas por día.
- **Más de 6 horas** “heavy user”. El 32,7% de los españoles son “heavy users”, con una media de uso de 9 horas por día.

## USO DE LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS EN ESPAÑA:

Entre los que están expuestos más de 6 horas a los dispositivos electrónicos, un 49% son estudiantes y un 36% son mujeres. Por otro lado, un 37% de las personas con miopía son consideradas “heavy users”, es decir, que pasan más de 6 horas utilizando este tipo de pantallas, según los datos del informe.

## MOLESTIAS VISUALES Y USO PROLONGADO DE LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS

Existe una clara correlación entre un incremento de la exposición a los dispositivos electrónicos: smartphones, tablets, ordenadores... y la aparición de molestias visuales como fatiga visual, dolores de cabeza, sequedad ocular o visión borrosa, entre otros problemas. **Así, un 17% de los entrevistados sufre cansancio ocular tras el uso de los dispositivos electrónicos, mientras que casi el 13% sufre dolores de cabeza y más de un 12% nota sequedad ocular.** Pero estos datos aumentan entre los que utilizan de forma más activa este tipo de aparatos, es decir,

que pasan más de 6 horas al día frente a la pantalla, que tienen una mayor tendencia a sufrir fatiga visual (26,1%), sequedad ocular (17,9%) y dolores de cabeza (17,2%).

También hay que tener en cuenta que **aquellos que usan lentillas y gafas sufren en mayor medida estas molestias visuales derivadas del uso de las pantallas.** Estos son más propensos a sufrir fatiga visual, en el 28,5% de los casos, sequedad ocular, un 22,2%, y dolores de cabeza, que padecen un 21,1% de los usuarios de gafas y lentillas.

## RECOMENDACIONES PARA MITIGAR ESTAS POSIBLES MOLESTIAS:

- Se recomienda el **uso responsable de los dispositivos electrónicos**, ya que una exposición continuada puede provocar molestias.
- **Usar estos dispositivos con una luz adecuada.** Evitar lugares con **excesiva luz que provoquen reflejos en las pantallas.** Tampoco deben **usar en la oscuridad total cuando son la única fuente de luz o justo antes de dormir**, ya que pueden afectar a la calidad del sueño.

• Es recomendable intentar no utilizar este tipo de aparatos cuando se esté muy cansado y **colocar el dispositivo a una distancia correcta**, unos 50 centímetros aproximadamente.

• **Intercalar periodos de descanso** con el fin de que se pueda cambiar el enfoque de la visión a otros puntos y no estar continuamente enfocando de cerca.

• **Papadear con frecuencia para mantener el ojo hidratado correctamente**, ya que al estar concentrados se parpadea menos de lo normal. Incluso, usar gotas lubricantes si se precisa.

• Debido a la gran cantidad de estímulos visuales que recibimos, **la vista es el sentido que más presente tenemos y más desarrollamos, por ello debemos cuidarla y protegerla durante toda la vida.**

• **Acudir a las revisiones oftalmológicas al menos una vez cada dos años** ayuda a la detección precoz de los problemas visuales y hace que se pueda iniciar el tratamiento preciso.

# EVA CALVO, TAEKWONDISTA Y MEDALLISTA OLÍMPICA EN RÍO 2016



La taekwondista y medallista olímpica en Río 2016, Eva Calvo, ha llevado gafas desde los nueve años. Es integrante de la Selección Española de Taekwondo y ha sido campeona de Europa, campeona del Mundo y medalla de plata en los Juegos Olímpicos de Río 2016. Eva ha dado un paso para mejorar su salud visual y se ha operado de miopía y astigmatismo en una de nuestras clínicas de Madrid, ya que las gafas le resultaban bastante incómodas en su faceta de deportista. Eva Calvo nos cuenta su experiencia.

## ¿Desde qué edad usas gafas?

He llevado gafas durante toda mi vida. Me pusieron gafas a los nueve años. Además, con quince años empecé a practicar taekwondo y depender constantemente de gafas y lentillas era bastante incómodo al practicar esta actividad. Decidí operarme hace tiempo, pero preferí esperar a tener un momento de relax para poder llevar bien la operación y la recuperación.

## ¿Por qué decidiste operarte en Clínica Baviera?

Fui a Clínica Baviera y desde el primer momento me sentí muy bien atendida. En la primera consulta me hicieron una serie de pruebas para ver si era candidata a la cirugía. Me graduaron la vista, me midieron la tensión del ojo, me hicieron unas pruebas para estudiarme la córnea y al final me dilataron para verme el fondo del ojo.

## ¿Estabas nerviosa día de la operación?

Sí, el día de la operación estaba un poco nerviosa porque, claro, nunca me lo había hecho y no sabía cómo iba a ser. El doctor me tranquilizó en todo momento y me decía que todo iba a pasar muy rápido. La verdad es que pasó rapidísimo. No creía que fuera a acabar tan rápido. Duró como treinta segundos en un ojo y treinta segundos en el otro. Tras la operación pasé a una



sala de reposo, donde estuve un rato, y después pude volver a casa.

## ¿Cómo fue el trato del personal de Clínica Baviera?

Lo más importante es que te hacen sentir bien en la operación, antes, después y durante.

## ¿Cuáles consideras que son las ventajas de operarte?

A mí me ha facilitado muchísimo la vida y es que te cambia por completo el día a día, ya que te ahorras mucho tiempo y muchas preocupaciones. En mi caso, hasta molestias.

## ¿Lo recomendarías?

Se lo recomiendo a todo el mundo. De hecho, se lo he dicho hasta a mi hermana para que se opere en cuanto pueda porque merece muchísimo la pena.

**“Decidí operarme para no depender constantemente de gafas y lentillas”**

# ÚLTIMAS NOTICIAS DE CLÍNICA BAVIERA

## AUMENTAMOS NUESTRA PRESENCIA EN ITALIA

En Clínica Baviera comenzamos nuestra expansión en Italia en 2008 con la apertura de la primera clínica de Milán. Hasta ahora disponíamos de 5 clínicas, dos de ellas en Milán, otra en Turín, Varese y Venecia. Recientemente hemos apostado por tomar posiciones en Italia y hemos abierto un centro en Bolonia. Así damos cobertura a las regiones de Lombardía, Piamonte y Véneto, y ahora también, a la de Emilia Romagna.

La nueva clínica se encuentra ubicada en la Piazza 8 di Agosto, cuenta con 600 metros cuadrados que están distribuidos en un quirófano, dos salas de espera y tres consultas médicas.

Además, el centro tiene un equipo humano compuesto por cuatro oftalmólogos, dos optometristas, una DUE, dos auxiliares y un gerente y dispone de Unidades de Cirugía Refractiva, de Presbicia, de Cataratas, de Retina y de Glaucoma.

La evolución de nuestra actividad en el país alpino está siendo muy positiva y, anualmente ya superamos las 5.000 intervenciones de cirugía refractiva láser e intraocular realizadas. El crecimiento en la facturación ha crecido en un 20% con respecto al año anterior y hemos aumentado nuestro equipo humano en Italia y ahora contamos con 70 profesionales.



Clínica Baviera Bolonia



Clínica Baviera Turín



Clínica Baviera Venecia



Clínica Baviera Milán

## ESPAÑA

- |             |                   |
|-------------|-------------------|
| Albacete    | Madrid            |
| Alicante    | Málaga            |
| Asturias    | Murcia            |
| Barcelona   | Palencia          |
| Bilbao      | Palma de Mallorca |
| Burgos      | Pamplona          |
| Castellón   | Sevilla           |
| Ciudad Real | Tarragona         |
| Córdoba     | Toledo            |
| Girona      | Valencia          |
| Guipúzcoa   | Valladolid        |
| Huelva      | Vigo              |
| Huesca      | Vitoria           |
| La Coruña   | Zaragoza          |
| Logroño     |                   |
| Lugo        |                   |

## ALEMANIA

- |            |            |
|------------|------------|
| Augsburgo  | Krefeld    |
| Berlín     | Mainz      |
| Düsseldorf | Múnich     |
| Darmstadt  | Nüremberg  |
| Frankfurt  | Regensburg |
| Friburgo   | Rosenheim  |
| Hamburgo   | Stuttgart  |
| Hannover   | Würzburg   |
| Heilbronn  | Leipzig    |
| Ingolstadt | Lübeck     |
| Colonia    |            |

## ITALIA

- |           |         |
|-----------|---------|
| Milán (2) | Varese  |
| Turín     | Venecia |
| Bolonia   |         |

## AUSTRIA

- Viena



Actualmente disponemos de más de 85 centros repartidos en cuatro países europeos (España, Alemania, Italia y Austria).

# CLÍNICA BAVIERA COFINANCIA UN HOSPITAL OFTALMOLÓGICO EN LA INDIA

Nos complace presentaros uno de los proyectos más importantes que hemos llevado a cabo dentro de nuestra labor social, y es que, **Clínica Baviera, en colaboración con la ONG Manos Unidas, ha cofinanciado la construcción del primer hospital oftalmológico en la ciudad india de Jagdalpur (ubicada en el Distrito de Bastar),** una zona rural y empobrecida en la que hay importantes deficiencias higiénicas y sanitarias.

Hasta ahora, **la población de esa zona solo contaba con el servicio de oftalmología que la ONG BIRD (Bastar Integrated Rural Development Society) prestaba en un reducido espacio** dentro del Hospital Diocesano Mar Paulinus Memorial, en Jagdalpur.

La ONG BIRD, que lleva desde 1998 prestando atención oftalmológica en la ciudad, disponía del equipo humano (compuesto por 13 profesionales, entre ellos una oftalmóloga) y del equipamiento técnico, pero debido a su alta actividad, comenzaron a tener dificultades por la falta de espacio.

**Con el fin de mejorar la situación, el Hospital Diocesano les cedió un terreno adyacente de 1,5 hectáreas para la construcción de un hospital oftalmológico.** Clínica Baviera, a través de Manos Unidas, cofinanció la



El hospital ha puesto una placa de agradecimiento nombrando a los colaboradores.

construcción del nuevo edificio junto a otros organismos como la Diócesis Alemana de Limburg, la Diócesis Alemana de Munster y la propia BIRD.

**Actualmente el centro está a pleno rendimiento, da cobertura a 2 millones de personas y en él se realizan más de 2.000 intervenciones anuales.** Cuenta con una dimensión de 726 m<sup>2</sup> repartidos en tres consultas oftalmológicas, dos quirófanos, salas de diagnóstico y consultas para optometristas. Además, gracias a este nuevo hospital se han creado nuevos puestos de trabajo para el personal sanitario.

En **Clínica Baviera colaboramos activamente desde hace años en distintas acciones sociales nacionales e internacionales** con las que se busca mejorar la salud y el bienestar de diferentes colectivos.

Destacan **aquellas dirigidas a personas que, por diferentes motivos, no pueden acceder a un servicio médico de calidad:** revisiones visuales gratuitas a niños de colectivos desfavorecidos, viajes solidarios a países en vías de desarrollo, donación y ayuda para las infraestructuras oftalmológicas, etc.

# ¿VISTA CANSADA? DESCUBRE CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS

POR EL DR. RAFAEL LUCHENA, OFTALMÓLOGO DE CLÍNICA BAVIERA SEVILLA.

La vista cansada, o dicho de manera más científica, la presbicia, es la pérdida de la capacidad para enfocar

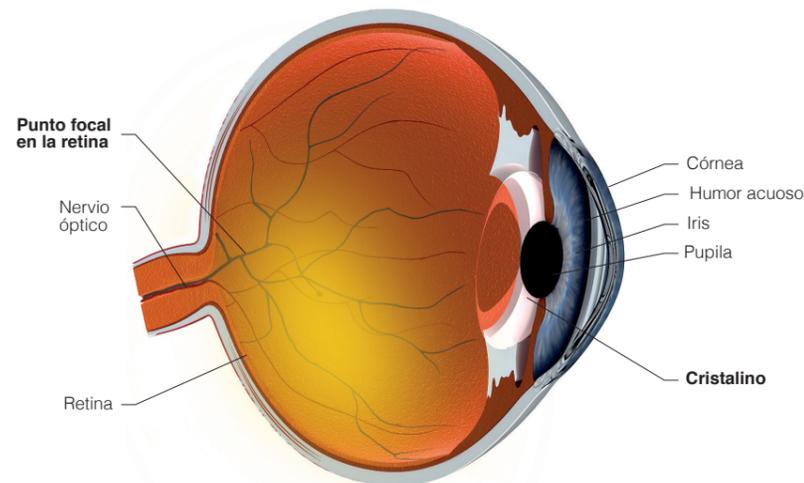
objetos cercanos. Se trata de un proceso natural del ojo debido al deterioro que sufre con la edad su

lente natural, el cristalino, que se vuelve más rígido, por lo que pierde capacidad de enfoque.

## ¿POR QUÉ PADECEMOS VISTA CANSADA?



Porque nuestros ojos también envejecen. Con el tiempo el cristalino pierde su capacidad de enfoque y no podemos ver los objetos cercanos.



### LA OPERACIÓN DE PRESBICIA EN TRES PASOS:

- 1 A través de una mínima incisión de 2 milímetros se retira el cristalino que ha perdido su capacidad de enfoque.
- 2 Se introduce una lente intraocular multifocal de última generación que hará la función de cristalino artificial.
- 3 Gracias a esta operación se previene la aparición de las cataratas en el futuro.

Es, por tanto, una situación por la que la mayoría de la población pasa al superar los 40 o 45 años, mostrando una alta prevalencia, ya que se estima que afecta al 67% de los españoles mayores de 40 años. Los síntomas que nos pueden alertar de que empezamos a padecer presbicia son:

- **Sensación de falta de luz cuando se lee.** Es habitual que, aunque haya buena iluminación, las personas que empiezan a perder visión sientan que ésta es insuficiente para realizar tareas cotidianas como leer, sobre todo si la letra es pequeña, o si nos acabamos de despertar o si estamos muy cansados.
- **Dolor de cabeza.** Es uno de los principales síntomas ante cualquier problema de visión, pero en el caso de la presbicia se produce por el sobreesfuerzo que debe realizar el ojo.
- **Fatiga visual.** Este sobreesfuerzo genera que los ojos se cansen más y más rápido.
- **Necesidad de alejar los objetos para verlos mejor.** El tradicional gesto de alejar la pantalla del móvil es otro de los principales indicativos de que padecemos presbicia. Lo hacemos para intentar mitigar la falta de elasticidad del cristalino y así

ver mejor. En un primer momento este gesto funciona, pero con el tiempo será imprescindible el uso de gafas.

Estos síntomas no los empezamos a notar de manera repentina sino progresiva y se van acusando con los años. La opción más habitual para corregir la presbicia es el uso de gafas, aunque también existen técnicas quirúrgicas muy efectivas para tratarla.

**El procedimiento quirúrgico más común es la sustitución del cristalino envejecido por una lente intraocular multifocal que hará su función y que permite que el paciente pueda enfocar a varias distancias (lejana, intermedia y cercana) sin depender constantemente de las gafas de cerca. En Clínica Baviera llevamos más de 15 años realizando intervenciones para la corrección de la vista cansada logrando unos excelentes resultados.**

Así, ante las diferentes opciones disponibles, las personas con presbicia o vista cansada podrán mejorar su calidad de vida. Eso sí, lo más importante, es siempre visitar al especialista que realizará un exhaustivo estudio oftalmológico para determinar si es candidato a la intervención y que técnica es la más adecuada.



Dr. Rafael Luchena

# CLAVES PARA SABER SI TU HIJO TIENE UN PROBLEMA VISUAL

POR EL DR. CARLOS LARIA, DIRECTOR DE LA UNIDAD DE OFTALMOLOGÍA PEDIÁTRICA Y ESTRABISMOS DE CLÍNICA BAVIERA Y VICEPRESIDENTE SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ESTRABOLOGÍA Y OFTALMOLOGÍA PEDIÁTRICA.



Dr. Carlos Laria

**No corregir debidamente un problema visual en un niño o hacerlo demasiado tarde puede ocasionar dificultades en el rendimiento, la escolarización, e, incluso, en una futura inserción laboral.** Esto es debido a que la información que recibimos sobre nuestro entorno a través de los ojos es fundamental para desarrollar el aprendizaje infantil, tanto en la escuela como en la vida cotidiana.

Lo más probable es que los niños que tienen problemas visuales no se quejen de que ven mal, ya que no saben distinguir entre ver bien y

ver mal. No obstante, **existen varios síntomas que pueden indicarnos la presencia de anomalías** y que se pueden identificar desde fuera, aunque la forma más segura de detectarlo es con su adecuado seguimiento oftalmológico desde el nacimiento. Desde Clínica Baviera recomendamos a los padres, educadores o las personas al cargo de ellos que estén atentos a ciertas señales ya que, cuanto antes se den cuenta de su presencia, antes las podrán corregir.

Entre los síntomas se encuentran:

- Que el niño parpadee con frecuencia.
- Que tuerza la cabeza al poner atención en algo.
- Que tenga una excesiva sensibilidad a la luz.
- Que se acerque mucho a la televisión o al papel.
- Que se salga mucho al colorear, se tuerza al escribir o se salte líneas al leer.
- Que se queje de dolor de cabeza o visión borrosa por la tarde o al hacer los deberes.



- Que presente orzuelos, legañas o lagrimeo con frecuencia.
- Que no coordine bien los movimientos o calcule mal las distancias.

Como consecuencia de estos problemas, muchos niños no quieren participar en juegos o en deportes que requieren agudeza visual, coordinación, precisión o puntería. Además, esto influye directamente en su capacidad para relacionarse. Pueden no desarrollar el gusto por la lectura y no obtener buenos resultados en los trabajos manuales que requieren de una cierta calidad visual.

Por todo ello **es importante realizar revisiones visuales con frecuencia.** Además ningún niño es demasiado pequeño para una revisión visual ya que existen métodos de diagnóstico adaptados a todas las edades. Lo ideal es hacer una primera revisión durante el primer año de vida si no hemos notado nada, y de manera inmediata en caso de que notemos cualquier situación anómala, haya antecedentes familiares o su pediatra así lo recomiende.

# CLÍNICA BAVIERA EN GALICIA

En Clínica Baviera siempre hemos tenido una importante presencia en Galicia. En el año 2000 abrimos nuestro primer centro en esa Comunidad Autónoma, concretamente en la ciudad de **Vigo (Rúa de García Barbón, 28)**, posteriormente, en el año 2001 inauguramos una clínica en la ciudad de **A Coruña (Plaza de Galicia, 2)** y en 2011, inauguramos nuestro centro de **Lugo (Rúa Dinán, 4)**.

Durante estos años, las clínicas se han ido consolidando como centros oftalmológicos de referencia en sus respectivas ciudades, a la vez que iban ampliando su plantilla. Actualmente **el equipo humano de Clínica Baviera en Galicia está compuesto por más de 30 profesionales; 7 oftalmólogos, 3 médicos anestesiólogos, 3 optometristas, 3 DUEs y 15 personas del equipo de apoyo en clínica (auxiliares de enfermería, atención al paciente y gerencia)**

Las clínicas disponen de unidades de Cirugía Refractiva, Presbicia y Cataratas y, también de Retina y Vítreo y de Cirugía Plástica Ocular. En total los profesionales de Clínica Baviera en Galicia han atendido a **cerca de 63.000 pacientes**, han realizado más de **34.000 tratamientos de cirugía láser** y más de **10.000 cirugías intraoculares**.

## CLÍNICA BAVIERA EN GALICIA

Direcciones:  
Rúa de García Barbón, 28 (Vigo)  
Plaza de Galicia, 2 (A Coruña)  
Rúa Dinán, 4 (Lugo)

## NUESTRO EQUIPO HUMANO



Foto: M. Moralejo. La Voz de Galicia

Clínica Baviera Vigo



Clínica Baviera A Coruña



Clínica Baviera Lugo



# CLINICA BAVIERA

OFTALMOLOGÍA AVANZADA

**1 millón** de razones  
para una vida **sin gafas.**



PIDE CITA SIN COMPROMISO

**900 180 100**

[clinicabaviera.com](http://clinicabaviera.com)