



ASOCIACIÓN DE
GLAUCOMA PARA
AFECTADOS Y
FAMILIARES

ASOCIACIÓN DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA

Apdo. Correos 125 – 28803 Alcalá de Henares

E-mail: asociaciondeglaucoma@yahoo.es

www.asociaciondeglaucoma.es

Facebook: AsociacionAGAF

Instagram / LinkedIn / Twitter: AgafGlaucoma



630 26 95 87 / 630 26 96 08

SALUDA

Hola a todos y a todas. Después de algunos meses sin tener contacto con vosotros, debido a determinadas circunstancias de la Junta Directiva y, sobre todo, por la interrupción del verano, en el que casi no hubo actividades, retomamos la publicación de estos boletines.

En este número queremos hacer hincapié en las actividades que se han estado realizando en la Asociación, las que van a realizarse y, en especial, los proyectos en que estamos inmersos, ahora que se aproxima un cambio de Junta en la Asamblea General Ordinaria que va a celebrarse en los primeros días del mes de febrero.

En este boletín os incluimos un artículo sobre la fatiga ocular con las pantallas electrónicas. También os incluimos el proyecto que queremos poner en marcha a partir de este año, y os explicaremos cómo descargar la aplicación *Zoom* para poder tener reuniones telemáticas. De una forma inmediata no se prevén reuniones presenciales en la Asociación; estas tienen un inconveniente, y es que limitan el lugar de residencia de cada uno para asistir a ellas. En

cambio, son mucho más cálidas y mucho más motivadoras que las



reuniones telemáticas. Sin embargo, debido a las limitaciones impuestas por la Covid-19, nuestra Asociación no va a convocar reuniones presenciales por ahora, dado el elevado número de contagios que hay actualmente.

Pese a todo, seguiremos en contacto con vosotros para poder llevar a cabo nuestras actividades y el trabajo que desarrollamos a lo largo del año en la Asociación. Esperamos que la actividad de Agaf se incremente y, sobre todo, queremos contar con vuestra opinión en algunas cuestiones generales a la hora de afrontar los nuevos proyectos.

Esperamos seguir estando a vuestro lado y que el proyecto que aquí os presentamos sea de vuestro agrado y dé cobertura a las necesidades que tenéis con respecto a nuestra Asociación. Esperamos seguir trabajando juntos.

¿CÓMO PREVENIR LA FATIGA OCULAR?

(Artículo publicado en el *blog* de NOVOVISION)

Introducción

La fatiga se induce por la concentración en la pantalla; no apartar la mirada ni un segundo de lo que estamos viendo para no perder detalle, hace que el ritmo de parpadeo se reduzca y



que, en definitiva, induzcamos ojo seco, lo que provoca fatiga visual. Por este motivo, es recomendable reducir el uso del ordenador, la *tablet* o el televisor. No obstante, a raíz del aislamiento provocado por la crisis del coronavirus, en la que una gran parte de la población está trabajando a distancia, desde su hogar, es conveniente seguir una serie de pautas.



Según los estudios realizados, no está comprobado que las pantallas digitales sean dañinas para los ojos, pero de lo que no hay duda es que **su uso continuado crea una gran fatiga ocular**, lo cual es perjudicial para las personas que sufren ciertas **afecciones oculares**.

Índice de contenidos

Debido a la situación excepcional creada por la pandemia del coronavirus, que ha obligado al aislamiento y al teletrabajo desde los hogares, vamos a detallar las siguientes pautas para que la población las siga en su casa.



Pautas para el cuidado de los ojos con dispositivos electrónicos



CÓMO RELAJAR LA VISTA

Para una buena higiene visual, **el borde superior de la pantalla de tu ordenador debe situarse al nivel de tus ojos**. Así mantendrás una postura corporal cómoda y reduciremos la apertura palpebral para minimizar la sensación de ojo seco.

Si trabajas durante muchas horas con el ordenador u otros dispositivos electrónicos, **cambia de vez en cuando la distancia de enfoque de los ojos**, para evitar la fatiga visual. Alterna la fijación de la vista con la pantalla del ordenador y la lejanía.

También **puedes relajarte cerrando los ojos de vez en cuando y moviendo el ojo en forma circular** o de un lado a otro.



Parpadea a menudo, para generar una lubricación adecuada al ojo.



Haz descansos de vez en cuando. Lo aconsejable en estos casos obligados de uso intensivo de pantallas es hacer interrupciones cada 20 minutos cerrando los ojos durante unos 20 segundos.

Reducir el uso de las pantallas digitales

Si el uso prolongado de las **pantallas digitales** no se debe a obligaciones laborales, hay que procurar no dejarse arrastrar por la pereza y pasarse todo el día viendo la televisión o jugando con el ordenador.

Asimismo, es muy recomendable poner un horario para toda la familia en el que se pueda compartir una película y disfrutarla todos juntos, evitando así que cada uno se encierre en su habitación a pasar horas viendo películas en cualquier tipo de dispositivo.

Resulta muy beneficioso hacer de la sala de televisión un punto de encuentro familiar y estrechar las relaciones.

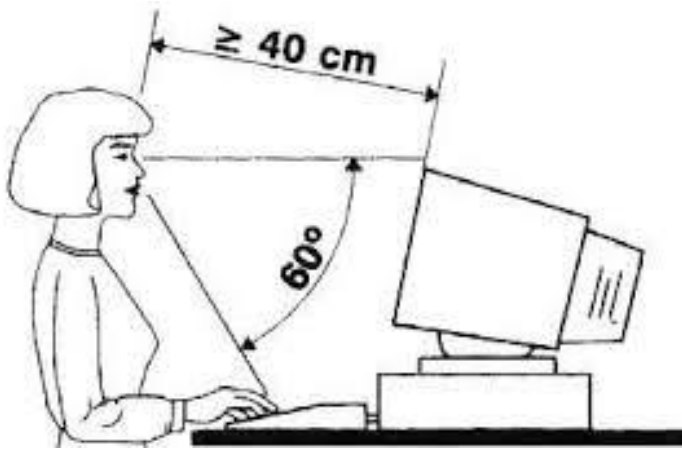
Dependiendo de cómo sea el tamaño del televisor, habrá que guardar una distancia proporcional (por ejemplo, con una de 32 pulgadas, unos 2 metros; de 46 pulgadas, unos 2,5 metros).

Efectos de la luz de la pantalla en los ojos y en el cerebro

Trabajar mucho con pantallas no provoca daño



ocular grave, pero favorece la fatiga y puede dar síntomas como el



escozor, visión borrosa, ojos rojos, lagrimeo, ojo seco y dolor de cabeza. Por lo general, este cansancio se debe a que mantenemos fijo el enfoque a una distancia y parpadeamos con menos frecuencia.

La luz natural proveniente del sol es la que le indica al cerebro que hay que despertarse y le mantiene en alerta, ya que reduce la producción de la hormona del sueño (la melatonina).

Las pantallas digitales también emiten luz, y el problema surge especialmente cuando se utilizan por la noche, ya que **pueden alterar el ritmo circadiano y provocar insomnio**.

Por eso, **hay que evitar utilizarlas en las dos horas antes de irse a dormir**. Y en caso de usarlas por la noche, es conveniente configurarlas en modo nocturno (con el fondo oscuro y una reducción del brillo).

El parpadeo de los ojos y el cambio de enfoque

El problema de leer en los dispositivos electrónicos es que siempre enfocamos a la misma distancia, lo cual no sucede con un libro en papel (la forma de leer es diferente, movemos más la mano para acomodar el libro).

Además, siempre que se lee en cualquier soporte, ya sea en papel o en digital, reducimos el número de veces que parpadeamos de unas 15 veces por minuto a



6, lo cual repercute en la lubricación del ojo y en su fatiga visual.

Los dispositivos provistos de tinta electrónica y que no tienen una pantalla retroiluminada (diversos modelos de libros electrónicos y algunos teléfonos móviles) fatigan mucho menos la vista, pues sus efectos son equiparables a los del papel, y permiten leer sin reflejos incluso a pleno sol.

SESIÓN CIENTÍFICA DE LA SEO. DÍA MUNDIAL DE LA VISIÓN. 10 DE OCTUBRE DE 2021

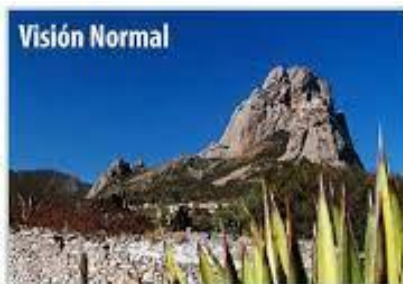


Con motivo del Día Mundial de la Visión 2021, Agaf participó en una jornada científica, en la que se habló de enfermedades raras y que fue organizada por la SEO, Sociedad Española de Oftalmología. El evento se

grabó y se puso a disposición del público en *YouTube*. Agaf intervino junto a otras asociaciones, exponiendo sus proyectos y actividades en 2021 y de cara a 2022. Todas las asociaciones participantes estuvieron hablando de sus proyectos y de sus inquietudes, y la jornada científica tuvo como ponentes principales a los profesores Julián García Sánchez, Miguel Ángel Zato Gómez de Liaño y José Carlos Pastor Jimeno, así como al Dr. Manuel Morell Rodríguez.

JORNADA DIVULGATIVA SOBRE GLAUCOMA Y CATARATAS. 23 DE OCTUBRE DE 2021

También en conmemoración del Día Mundial de la Visión 2021, la Asociación de Glaucoma llevo a cabo una jornada divulgativa sobre cataratas y glaucoma, que fue



transmitida a todos los socios vía *Zoom* y posteriormente subida a



Ojo sano

Ojo con catarata

Ojo con catarata

YouTube, como casi todas las jornadas divulgativas que se realizan últimamente en Agaf.

El ponente fue el Dr. José Belda Sanchís, del Hospital Universitario de Torre Vieja y la Clínica Visionker de la misma ciudad, quien hizo un recorrido por todos los tipos de cataratas que puede haber, incluidas las cataratas congénitas, y su relación con nuestra patología, el glaucoma. Fue una intervención muy interesante, que está a disposición de todos los socios en *YouTube*.

A continuación, el Dr. Belda contestó a las preguntas de los asistentes, que participaron activamente, lo cual nos da aliento para programar más jornadas divulgativas con nuestros médicos colaboradores.

ACCESO A LAS TECNOLOGÍAS EN AGAF

Este artículo va dirigido fundamentalmente a aquellos y aquellas de vosotros que no tenéis correo electrónico y que tampoco disponéis de *WhatsApp*, por lo menos que nosotros sepamos. Se trataría de que intentaseis acceder a las tecnologías que estamos utilizando en la Asociación porque, como no podemos hacer actividades presenciales, el acceso a esas tecnologías nos da la posibilidad de ver



una serie de vídeos divulgativos que se han grabado en



determinadas plataformas telemáticas, e incluso nos permite asistir a reuniones de socios, todo ello por medio de las plataformas que ahora os explicaremos. Sería muy interesante que pudieseis

comunicaros con nosotros de esa manera, ya que el correo postal es por sí solo una vía muy lenta, y desde luego las tecnologías actuales no permiten una relación fluida simplemente por esa vía, lo que hace que forzosamente tengáis que quedaros descolgados de la información que vamos dando, normalmente de forma muy rápida y continua, de tal forma que parece que las actividades de Agaf o no se realizan o no llegan hasta vosotros. Por ello, os vamos a indicar los pasos necesarios para acceder a estas tecnologías.

En primer lugar, sería necesario que o bien os abrieseis un correo electrónico o bien os pusierais *WhatsApp* en el móvil. Si decidís abrir un correo electrónico, tenéis que comunicárnoslo para que podamos relacionarnos con vosotros. En el caso de preferir poner os *WhatsApp*, tenéis que descargaros la aplicación desde el espacio de aplicaciones que hay en el móvil, es decir, en la tienda virtual de aplicaciones incluida en todos los móviles, ya sean sistema *Android* o sistema *Iphone*, y mandarnos un mensaje por *WhatsApp* al teléfono **630269587**, haciéndonos saber que ya disponéis de *WhatsApp* y que podéis comunicaros con nosotros.



En segundo lugar, vamos a explicaros cómo acceder a las dos



plataformas en las que nosotros trabajamos habitualmente: *YouTube* y *Zoom*. *YouTube* es una plataforma que nos permite subir a nuestro canal todos los vídeos que vamos grabando y todas o casi todas las reuniones que vamos haciendo con los socios y con determinados

profesionales. Así, por ejemplo, el ciclo de charlas de primavera del pasado año, en el que participaron dos psicólogos y dos rehabilitadoras de la ONCE, está disponible en *YouTube*.

Para acceder a esta plataforma tenéis que descargaros la aplicación desde la tienda de aplicaciones de vuestro móvil o desde el ordenador. A continuación, tenéis que instalarla en vuestro dispositivo, ya sea ordenador o móvil, y una vez hecho esto ya podéis acceder a los vídeos, o bien a través de los enlaces que nosotros os enviemos, o bien entrando directamente en nuestro canal de *YouTube*, escribiendo **Asociación de Glaucoma** en el buscador correspondiente. Cuando entréis en nuestro canal, podréis acceder ya a todos los vídeos de charlas y reuniones de socios que hayan sido grabadas y colgadas en dicho canal.

En tercer lugar, si lo que queréis es participar en las reuniones de socios que se lleven a cabo, tenéis que descargaros la aplicación *Zoom* en vuestro



ordenador, o bien en vuestro móvil, desde la tienda virtual de



aplicaciones, sea cual sea el móvil que tengáis; eso sí, tiene que tratarse de un *Smartphone*. Después hay que instalar esta aplicación, y cuando *Zoom* ya esté descargada e instalada, podréis acceder, por medio de

los enlaces que os mandemos, a todas las reuniones de socios que convoquemos, simplemente pinchando en el enlace. Como ya tendréis la aplicación activada, entraréis directamente en cada una de las reuniones que se vayan programando, simplemente pulsando el enlace correspondiente, tal y como os hemos explicado.

Cuando se os dé paso a la reunión, tenéis que activar el audio desbloqueando el micrófono y también el vídeo, aunque solamente si queréis que los demás participantes os vean. Por supuesto, no es necesario que se os vea, pero, si queréis preguntar o comentar algo al ponente o a los demás participantes, sí que tenéis que activar el micrófono, ya que de lo contrario nadie podría oíros. Para dejar la aplicación, solo tenéis que pulsar en **Salir**.

Es muy recomendable que podáis acceder a estas plataformas, tanto a *YouTube*, para ver los vídeos de la Asociación, como a *Zoom*, para asistir a las reuniones telemáticas de socios, ya que por ahora no vamos a convocar reuniones presenciales. Nos encantaría teneros con nosotros y que pudierais participar en



nuestras reuniones y actividades. No solo hay reuniones de socios, sino también con diferentes profesionales, y pensamos que todo esto es muy interesante para todos vosotros. Por esta vía se va a celebrar la próxima Asamblea General de Socios, y de esta forma se van a llevar a cabo igualmente las jornadas



divulgativas que convocaremos en 2022 (por ejemplo, para la Semana Mundial del Glaucoma). Esperamos teneros pronto con nosotros.

VÍDEOS BREVES SOBRE GLAUCOMA

Durante el último trimestre del año, hemos estado subiendo a *YouTube* una serie de vídeos divulgativos remitidos por importantes profesionales especialistas en glaucoma. Por ahora están subidos tres vídeos: uno sobre glaucoma y miopía magna, con la charla del Dr. Francisco José Muñoz Negrete; otro sobre glaucoma normotensivo, a cargo del Dr. Javier Paz Moreno-Arrones, y un tercero sobre estudios genéticos del glaucoma, por el Dr. Julio Escribano Martínez.

Tenemos que aportar algunos vídeos más que nos irán enviando los diferentes médicos con los que estamos colaborando.

Consideramos que esto es interesante porque son unos vídeos breves que en cualquier momento pueden servir de consulta para cualquiera que pueda necesitarlos.



Esperamos que esta actividad sea de vuestro interés e ir ampliándola poco a poco a medida que ello sea posible.

ASAMBLEA GENERAL DE SOCIOS

En el próximo mes de febrero tendrá lugar la Asamblea General Ordinaria anual de los socios de Agaf. Dentro de unos días os enviaremos la convocatoria correspondiente, pero habéis de saber que esta Asamblea se realizará a través de la plataforma *Zoom*. Como ya habréis visto, en las páginas 8 a 12 de este boletín os explicamos la manera de acceder a dicha plataforma.



¡TRANSMITE NUESTRO MENSAJE A TUS FAMILIARES, AMIGOS Y CONOCIDOS!

AGAF

AGAF puede proporcionar:

Información sobre la enfermedad

Asistencia psicológica y jurídica

Convenios con clínicas oftalmológicas, ópticas y aseguradoras, para beneficiarse de precios especiales

Reivindicación de REFORMAS LEGALES, y mejora en el acceso a los medios técnicos que afecten al **colectivo de baja visión**



¡ASÓCIATE Y CONTRIBUYE A LUCHAR CONTRA LA OSCURIDAD!

Cuota de ASOCIADO: INDIVIDUAL, 60 € al año; FAMILIAR, 80 € al año

INFÓRMATE: 630 269 587 / 630 269 608

¡¡CUANTOS MÁS SEAMOS, MÁS FUERZA TENDREMOS!!

E-mail: asociaciondeglaucoma@yahoo.es

www.asociaciondeglaucoma.es

Facebook: AsociacionAGAF

Instagram / LinkedIn / Twitter: AgafGlaucoma

AGAF: Asociación declarada de UTILIDAD PÚBLICA, inscrita con el número 584.546 en el Registro Nacional de Asociaciones del Ministerio del Interior