

PROVINCIA

ÓPTICOS

● 8 de cada 10 gaditanos que utilizan dispositivos digitales pueden llegar a sufrir molestias visuales

La otra factura que pasa el uso indiscriminado de la tecnología

Redacción CÁDIZ

El Colegio Oficial de Ópticos-Optometristas de Andalucía (COOOA) ha iniciado una nueva campaña social de prevención, a través de su plataforma digital 'Somos optometristas', sobre el síndrome visual informático, un conjunto de síntomas, molestias y daños oculares y visuales asociados al uso de dispositivos digitales, como pueden ser el teléfono móvil, la tablet o el ordenador.

El objetivo de esta iniciativa, en la que participarán más de 200 establecimientos de óptica en Cádiz, es concienciar a la población sobre los riesgos del abuso de los dispositivos digitales y ofrecer una serie de recomendaciones enfocadas tanto al comportamiento y hábitos del propio usuario, como al ajuste de los dispositivos.

En los últimos años, las tareas visuales de ámbito cercano se han incrementado exponencialmente, no sólo por el uso de nuevos dispositivos como smartphones, tablets u ordenadores portátiles, que requieren una mayor demanda visual y una menor distancia de visión, sino por su excesivo, prolongado o inadecuado empleo fuera del ámbito laboral o educativo a todas las edades, incluso a nivel infantil. En este sentido, entre 7 y 9 de cada 10 usuarios de

dispositivos digitales experimentan molestias y síntomas visuales y oculares durante o después de su uso, un dato preocupante que ha llevado al colegio andaluz a poner en marcha esta campaña.

Según Blanca Fernández, presidenta del COOOA, "actualmente más del 90% de los adultos utilizamos dispositivos digitales más de dos horas al día, mientras que si nos centramos en jóvenes

El 95% de la población coge el teléfono móvil a una distancia inferior a la mínima recomendable

de entre 18 y 29 años, más del 50% pasan nueve horas o más al día frente a este tipo de dispositivos. Y precisamente son los menores de 30 años los que mayores tasas de síntomas de fatiga ocular experimentan".

Esta sobreexposición puede dar lugar a síntomas como fatiga visual, dolor de cabeza, confusión visual, sequedad, picor o ardor ocular, enrojecimiento ocular, visión borrosa en lejos, visión borrosa en cerca, visión doble, mareos, dolor muscular o de huesos (espalda, hombros, cuellos, muñecas y manos) o sensibilidad excesiva a la luz.

EN BREVE

El aeropuerto de Rota sufrirá varios paros a partir del 29 de marzo

HUELGA. Los trabajadores de la empresa norteamericana Louis Berger, adjudicataria por parte de la Marina estadounidense para la gestión de los servicios del aeropuerto militar de la Base Naval de Rota (Cádiz), han convocado oficialmente una huelga que comenzará el próximo día 29 y que se desarrollará a lo largo de nueve jornadas hasta el 28 de abril.

Reparto de 1,8 millones de kilos de alimentos para 80.000 personas

AYUDA. El subdelegado del Gobierno en Cádiz, Agustín Muñoz, informó ayer de que ya se está distribuyendo, en la Tercera Fase del Programa de Ayuda Alimentaria 2016, más de 1,8 millones de kilos de alimentos en la provincia a personas sin recursos. La mercancía está valorada en más de 1,7 millones de euros y de ella se beneficiarán 80.877 personas.



Cartel de la campaña puesta en marcha por el Colegio de Ópticos-Optometristas de Andalucía.

Consejos relacionados con los hábitos y comportamientos

El 95% de la población utiliza el teléfono móvil a una distancia inferior a la mínima recomendable (entre 35 y 45 cm), un comportamiento que se repite con los ordenadores portátiles. Por este motivo y con el fin de evitar, en la medida de lo posible, los síntomas derivados del mal uso de los dispositivos digitales, el Colegio Oficial de Ópticos-Optometristas de Andalucía ofrece una serie de

recomendaciones. Entre ellas, realizar descansos periódicos para evitar la fatiga visual. Hay que procurar al menos dos pausas cada hora observando objetos lejanos. También es útil levantarse y estirar las piernas. Si el usuario usa gafas es importante apostar por los tratamientos antirreflejantes o los filtros para la luz azul nociva en los cristales. Si se usan lentes de contacto, aumenta la frecuencia y la ampli-

tud del parpadeo, por lo que conviene pedir al óptico-optometrista que nos proporcione lentes de baja deshidratación y alta permeabilidad. De otra parte, se aconseja que la luz ambiente no sea excesiva, que no incida directamente sobre los ojos ni cree sombras o reflejos en las pantallas. Por último, la silla frente al ordenador debe ser de altura regulable, permitiendo el apoyo firme de los pies en el suelo. El respaldo tiene que regularse para mantener la espalda siempre apoyada y las piernas formando un ángulo de 90º aproximadamente.



Homenaje judicial a la magistrada Margarita Álvarez-Ossorio

RECONOCIMIENTO. Margarita Álvarez-Ossorio, magistrada jubilada de la Sección Segunda de la Audiencia de Cádiz, recibirá hoy un homenaje judicial con motivo de la imposición de la Cruz distinguida de primera clase de San Raimundo de Peñafort. Presidirá el acto Lorenzo del Río, máximo responsable del Tribunal Superior de Justicia de Andalucía (TSJA).

Quesos de la Sierra, a punto de ser Denominación de Origen

La Asociación de Productores se ha reunido con la Junta para lograr este año el objetivo

ción de Origen, aunque ya en 2003 se habían comenzado a dar pasos. Esta misma Asociación, en la que se integran unos 15 productores, refuerza también su defensa decidida por la Raza Autóctona de cabra

Payoya y Merina de Grazalema. La Denominación de Origen Protegida (DOP) identifica productos alimenticios originarios de un lugar determinado, una región o excepcionalmente un país.



La producción ronda los 500.000 kilos de queso al año.

RAMÓN AGUILAR

Redacción CÁDIZ

La Sierra de Cádiz podría contar en breve con un nuevo estímulo de gran valor para sus reconocidos y premiados quesos, a través de la Denominación de Origen Protegida (DOP). Con este objetivo, el pasado martes se reunieron en Sevilla miembros de la Asociación de Productores de Quesos de la Sierra de Cádiz con representantes institucionales y técnicos de la Consejería de Agricultura de la Junta de Andalucía, que garantizaron su total implicación en avanzar para que en poco tiempo, incluso este mismo año, esa Denominación de Origen sea una realidad.

En la comarca de la Sierra se concentran el 70% de las queserías artesanales de Cádiz. Este sector de quesos artesanales lo componen más de una decena de industrias transformadoras, con una producción que ronda 500.000 kilos al año de queso, principalmente quesos de cabra, pero también de oveja

En esta comarca se concentra el 70% de las queserías artesanales de Cádiz

y mezcla de los anteriores.

La producción de estos quesos artesanales se incluye en la comarca histórica de la Sierra de Cádiz, constituida por los términos municipales de Alcalá de los Gazules, Alcalá del Valle, Algar, Algodonales, Arcos de la Frontera, Benahocaz, Bornos, El Bosque, El Gastor, Espera, Grazalema, Jerez de la Frontera (hasta el margen izquierdo del río Guadalete), Jimena de la Frontera, Olvera, Paterna de la Rivera, Prado del Rey, Puerto Serrano, San José del Valle, Setenil de las Bodegas, Torrealháquime, Torrepera, Ubrique, Villamartín, Villaluenga del Rosario y Zahara de la Sierra. Se trata de un sector con gran peso específico en la actividad laboral de la comarca, logrando su dinamismo y reconversión productiva, ofreciendo un aumento exponencial y constante en el número de trabajadores empleados y superando actualmente el centenar y muy por encima los empleos indirectos.

Su prestigio internacional se reconoce año tras año y colabora en gran medida al desarrollo y promoción turística de la Sierra de Cádiz. La Asociación de Productores de Quesos de la Sierra de Cádiz viene trabajando desde 2014 en la consecución de esta Denomina-

RECUPERA lo que es Tuyo

Si TE ENGAÑARON una vez... ¿Lo harán de nuevo?

La ley establece que las cláusulas abusivas serán declaradas nulas y se tendrán por no puestas.

Hemos detectado más de 35 cláusulas abusivas. 1 de cada 3 hipotecas tiene cláusula suelo y todas tienen gastos hipotecarios. Teniendo en cuenta que la hipoteca dura toda la vida, MERECE LA PENA REVISARLA.

EN CLAUSULA SUELO ASEGURAMOS QUE LA CANTIDAD ES CORRECTA Y RECLAMAMOS LOS GASTOS HIPOTECARIOS

CLÁUSULAS SUELO	MULTIDIVISAS	IRPH	GASTOS HIPOTECARIOS
EJECUCIONES HIPOTECARIAS	DERECHO DE CONSUMO	BANCARIO	RECUPERACIÓN DE CANTIDADES entregadas a cuenta en PROMOCIONES FALLIDAS

llámanos sin compromiso

956 25 26 27

RA
RIBÓN
ABOGADOS

www.ribon.es

Av. de Andalucía 33, 1º B, CÁDIZ | Diego de León, 22, 2º D, MADRID