

## Ópticos-optometristas andaluces advierten de que una alimentación incorrecta favorece el envejecimiento ocular

El Colegio Oficial de Ópticos-Optometristas de Andalucía lanza una campaña regional para concienciar de la importancia de una alimentación equilibrada para la visión

Una dieta sin los nutrientes necesarios puede aumentar problemas como el ojo seco, la fotofobia y, a largo plazo, enfermedades como cataratas, glaucoma o degeneración macular

Alrededor de unos 1.680 establecimientos de óptica en Andalucía y 2.430 colegiados promoverán estas medidas para mejorar la salud visual de la población

Sevilla, 15 de noviembre de 2016. El Colegio Oficial de Ópticos-Optometristas de Andalucía (COOOA) ha puesto en marcha hoy una nueva campaña a través de su plataforma digital '[Somos optometristas](http://somosoptometristas.com)', con el objetivo de concienciar a la población sobre la importancia de llevar una alimentación sana y equilibrada para prevenir el envejecimiento ocular. Con el eslogan '**Come bien y verás mejor**', esta campaña pretende hacer ver a los ciudadanos andaluces que todo aquello que comen, además de en su organismo, también tiene consecuencias en sus ojos y en su visión.

Según Blanca Fernández, presidenta del COOOA, "*nuestros ojos envejecen con el paso del tiempo, al igual que nuestro cuerpo, pero hay alimentos que ayudan a mantener los ojos saludables por mucho más tiempo y retrasan el envejecimiento ocular*". Una alimentación sin los nutrientes necesarios puede perjudicar la salud visual, acrecentando problemas como el **ojo seco**, la **fotofobia** y, a largo plazo, el riesgo de aparición de enfermedades oculares como **cataratas, glaucoma y retinopatías**, así como el deterioro por patologías generales como la diabetes.

### La importancia de la prevención

Los síntomas carenciales de vitaminas y nutrientes presentan, también en nuestros ojos, un desarrollo lento, por lo cual, al principio, no se dan apenas signos de alarma notables. Sin embargo, con el fin de garantizar una alimentación óptima, el organismo debe recibir a diario vitaminas, minerales y nutrientes. "*Las personas mayores presentan más necesidad de vitaminas y nutrientes, por lo que es necesaria una mayor ingesta de ciertos alimentos para mantener sanos su cuerpo y sus ojos*", explica la presidenta.

Para la visión, una dieta continuada rica en vitaminas, oligoelementos minerales, sustancias carotenoides y flavonoides protege, previene, repara, barre y limpia el sistema ocular. Además, ayuda a su óptimo funcionamiento y retrasa su envejecimiento.

Por ello, el Colegio Oficial de Ópticos-Optometristas de Andalucía ha desarrollado esta campaña centrada en la influencia directa de los alimentos en la visión, a través de la cual

aconseja una nutrición sana y equilibrada, y muestra sobre qué alimentos hay que potenciar la ingesta para mantener una buena salud visual y disminuir el riesgo de padecer patologías oculares.

### [Campaña en ópticas y redes sociales](#)

Esta campaña, que comienza hoy, se desarrollará a nivel regional durante los próximos meses. Estará presente en los establecimientos andaluces de ópticas a través de carteles y dípticos informativos al consumidor, así como con contenidos diarios sobre consejos y recomendaciones en redes sociales ([Facebook](#) y [Twitter](#)). Además, toda la información podrá encontrarse en la web de Somos Optometristas.

[VER CARTEL](#)

[VER DÍPTICO](#)

[VER INFORMACIÓN EN LA WEB](#)

### **Somos Optometristas**

Se trata de una comunidad virtual, en la que participan más de 2.400 profesionales de la visión, para dar a conocer su labor y función social como primer eslabón de la cadena de la atención primaria en salud visual.

Bajo el impulso del Colegio Oficial de Ópticos-Optometristas de Andalucía, 'Somos optometristas' nace con el objetivo de desarrollar campañas informativas sobre salud visual, dirigidas a la población andaluza. La base de sus campañas son la web [www.somosoptometristas.com](http://www.somosoptometristas.com), las redes sociales ([Facebook](#) y [Twitter](#)) y materiales informativos en los puntos de atención al ciudadano: los establecimientos de óptica.