

Mimar nuestro sentido más apreciado

SEGÚN LOS DATOS QUE OFRECE EL LIBRO BLANCO DE LA SALUD VISUAL EN ESPAÑA 2019, ELABORADO POR EL CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS DE ÓPTICOS-OPTOMETRISTAS, PARA UN 92% DE LOS ESPAÑOLES LA VISTA ES EL SENTIDO MÁS IMPORTANTE.

Por este sentido penetra la mayor parte de la información para el desarrollo de nuestra vida. Hasta el 80% de la información que recibimos diariamente se percibe a través de los ojos. Pero cuando hablamos de visión todo el mundo lo relaciona con imágenes... y también deben incluirse las sensaciones y las emociones que las acompañan. Todo ello genera información en el ser humano y, lo que es más importante, crea experiencias. De acuerdo a los datos ofrecidos por el *Libro Blanco de la Salud Visual en España 2019*, editado por el Consejo General de Ópticos-Optometristas, el 67% de la población española reconoce tener alguna anomalía visual. El problema más habitual es la miopía (con un 28% de la población), un defecto de refracción que comienza en

la edad escolar, seguido del astigmatismo (un 24%) y la presbicia, con un 16%. Las mujeres son más propensas que los hombres a tener problemas de visión (un 76% de las mujeres frente al 69% de los hombres). En concreto, la presbicia, el astigmatismo y la hipermetropía superan su incidencia en las mujeres respecto a los varones.

La revisión periódica de la visión es una regla de oro para tener una óptima salud visual en todas las actividades que realicemos, tanto en nuestra vida personal y profesional como para el adecuado desarrollo de nuestras aficiones de ocio, deportivas y, fundamentalmente, para el incremento de la seguridad vial en la conducción. Efectivamente, la visión es el sentido más importante para el óptimo devenir de nuestra vida, pero a pesar de eso, hay por ejemplo más de cinco millones de conductores que circulan con problemas de visión en España y uno de cada cuatro reconoce que no se ha revisado la visión en los últimos dos años.

Es significativo el hecho, según las conclusiones del estudio, que un 44% de jóvenes entre 18 y 35 años no se revisa periódicamente la visión y, lo que resulta más preocupante: una de cada cuatro personas de más de 56 años no visita habitualmente a los especialistas de la visión, precisamente en el segmento de edad que

más problemas patológicos relacionados con la salud ocular pueden aparecer, como cataratas, glaucoma, retinopatías, degeneraciones maculares, etcétera.

Patologías frecuentes

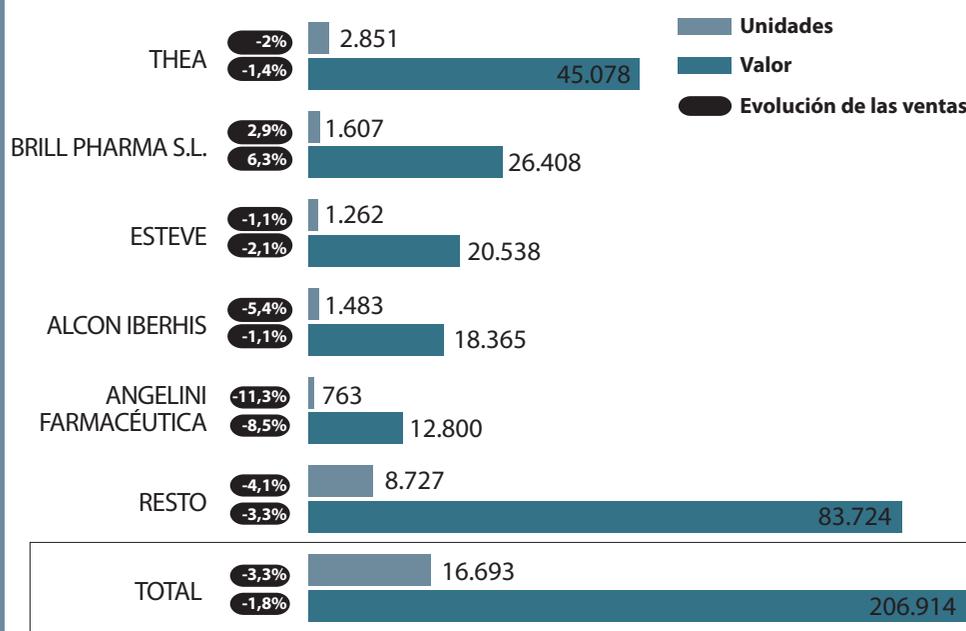
La oficina de farmacia puede orientar sobre las patologías oculares más frecuentes de los pacientes, entre las cuales se incluyen:

- *Ojo seco*, un trastorno que afecta a más del 60% de la población mayor de 45 años. Viene acompañado de ardor, picor, enrojecimiento, pesadez y disminución de la agudeza visual. El ojo seco es la patología más frecuente que afecta a la superficie ocular, y es la razón principal por la que consultan los pacientes con los profesionales de la visión. El porcentaje de personas que sufren esta patología va en aumento debido al estilo de vida actual, con muchas horas de dedicación a tareas que requieren esfuerzo visual mantenido, como leer o trabajar frente al ordenador. Existen diferentes tipos de ojo seco, que es importante determinar correctamente mediante un examen oftalmológico de la superficie ocular y pruebas diagnósticas complementarias; y sus consecuencias abarcan desde una irritación ocular leve constante a una inflamación significativa, e incluso la aparición de cicatrices en la superficie del ojo.

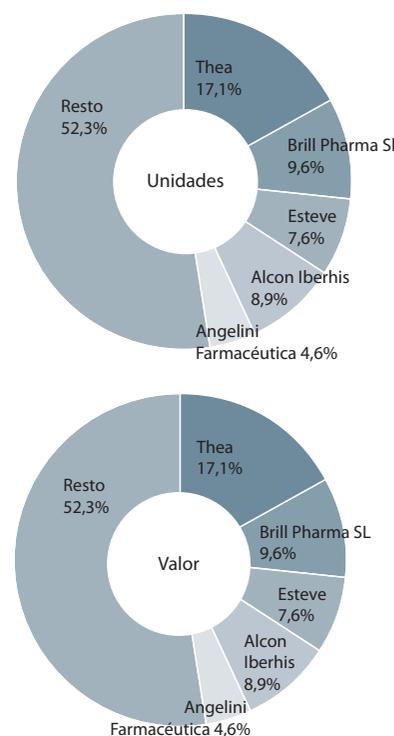
- *Ojo rojo*, aparece cuando la parte blanca ha tomado ese color. Aunque los síntomas son muy parecidos al ojo seco, la causa de los ojos rojos suele darse por alergias estacionales, contaminación o polvo, entre otras. Del enrojecimiento de ojos pueden derivarse trastornos como conjuntivitis, ojos secos u otras infecciones oculares. El enrojecimiento de los ojos se debe a la presencia de vasos sanguíneos inflamados y dilatados que se perciben a través de la superficie blanca del ojo (esclerótica). Su presencia indica una alteración de las partes del ojo situadas por delante del iris y del cristalino. Existen múltiples causas de ojo rojo y la mayoría no revisten gravedad. En general, el grado de enrojecimiento no se relaciona con la gravedad de la enfermedad. Suelen ser graves aquellas enfermedades que cursan con ojo rojo y disminución de la visión, o con ojo rojo y dolor ocular (no picor, escozor o sensación de cuerpo extraño ocular).

- *Conjuntivitis*. Es la causa más frecuente de ojo rojo. Se debe a la inflamación de la conjuntiva, que es una membrana clara y delgada que tapiza la superficie blanca del ojo y el interior de los párpados. El tratamiento depende de la causa desencadenante. Los síntomas suelen ser similares al ojo seco (ardor, picor, enrojecimiento...), pero normalmente no afecta a la visión.

MERCADO CUIDADO OFTÁLMICO (07A). VENTAS (MAT 01/2021)



Cuota de mercado.



Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXVIEW Enero 2021. Periodo consultado: MAT 01/21 (acumulado de los últimos 12 meses, desde febrero 2020 a enero 2021) Mercado estudiado: 07A Cuidado oftálmico. Medidas: unidades vendidas y valores en € PVP (Precio de venta al público). Elaboración: IM Farmacias

- **Orzuelos.** Aunque no afecte a la visión, es una consulta común, ya que su presencia es molesta. Algunos especialistas consideran que la causa fundamental de los orzuelos es una bajada de defensas del organismo. Se trata de la inflamación aguda de las glándulas sebáceas del párpado. Se observa un nódulo (un abultamiento) doloroso en el borde del párpado. Los orzuelos se tratan con compresas calientes y una pomada con antibióticos aplicada 2 o 3 veces al día. Puede requerir el drenaje quirúrgico si no mejora con el tratamiento aplicado de forma local.

Nutrición y salud ocular

Una alimentación adecuada retrasa el envejecimiento ocular y previene enfermedades oculares. En general, una dieta diaria rica en vitaminas, minerales y antioxidantes protege, previene, repara y limpia el sistema ocular, lo que ayuda a su óptimo funcionamiento y a retrasar el envejecimiento.

Hay cuatro vitaminas esenciales para la visión:

- **Vitamina A.** Protege las células oculares retinianas (la retina es fundamental, porque es donde se forma la imagen). Ayuda a proteger la conjuntiva y la córnea y es muy necesaria para una buena visión nocturna.
- **Vitamina B.** Es un grupo de vitaminas con diversas funciones. En concreto, en el ojo actúa favoreciendo la formación de glóbulos rojos en la sangre. Mejora la fotofobia y la sensibilidad a la luz, protege el cristalino y está indicada para episodios de hiperemia (ojo rojo).
- **Vitamina C.** Es necesaria para la absorción de las vitaminas A y E y para la

síntesis de colágeno, de ahí que se use en cosmética. Esta vitamina, además, inhibe las infecciones oculares y previene la oxidación celular, por lo que protege de las cataratas y de la degeneración macular retiniana.

- **Vitamina E.** Es un potente antioxidante que neutraliza la acción de los radicales libres, a la vez que es muy eficaz contra las cataratas y la degeneración macular retiniana, enfermedad degenerativa que puede aparecer con la edad y provoca pérdida de visión.

Además de las vitaminas, son muy importantes dos oligoelementos, el Zinc y el Selenio, que son esenciales para el sistema inmune y básico para el sistema antioxidante ocular. La carencia de ellos favorece el envejecimiento precoz de las estructuras oculares y la aparición de patologías de la retina. También los ácidos grasos (Omega-3) previenen enfermedades tan importantes y que afectan a la pérdida de visión como la degeneración macular retiniana y la aparición de glaucoma. Mejoran el ojo seco, porque favorece la secreción lagrimal. Tienen efectos antiinflamatorios y ayudan a la formación de la vitamina A. Además, los flavonoides son potentes antioxidantes, protegen frente a los rayos UV y eliminan los radicales libres. Reparar las células nerviosas y los capilares de la retina, reduciendo la presión sanguínea.

En la farmacia es posible encontrar suplementos alimenticios específicos para el cuidado de la vista, en los casos que sea necesario, aunque lo ideal es obtener todos los nutrientes que necesitamos de una dieta sana y equilibrada, rica en todos los aportes nutricionales saludables que podemos encontrar en multitud de alimentos naturales.

Alimentar la mirada

Resulta fundamental que el paciente tenga los conocimientos necesarios para saber cómo debe alimentar su mirada desde la despensa, pues la mayoría de las enfermedades visuales tienen una clara influencia nutricional. Su visita al establecimiento sanitario de óptica puede ser un buen momento para que el profesional le asesore sobre los alimentos que más le conviene incluir en su menú:

- **Degeneración macular (DMAE):** La degeneración macular asociada a la edad (DMAE) es la primera causa de pérdida de visión en países desarrollados en personas mayores de 65 años. De hecho, actualmente en España afecta a unas 700.000 personas, lo que equivale al 1,5% de la población, cifra que se eleva hasta el 6% si hablamos de personas mayores de 75 años y hasta el 12% en adultos que superan los 80 años. En este caso, el estudio AREDS demostró que la ingesta de una dieta rica en carotenoides como la luteína y la zeaxantina, vitaminas C y E, o algunos minerales como el zinc, consiguen reducir el riesgo de padecer degeneración macular entre un 20 y un 25%.

- **Glaucoma:** Cuando aparece glaucoma se produce un aumento de la presión acuosa dentro del ojo, lo que puede llegar a provocar la pérdida irreversible de visión si no se trata a tiempo. En este caso, su aparición se ha relacionado con déficit de vitamina B1 o tiamina, así como de vitamina A. Los frutos secos, los cereales integrales y las legumbres son alimentos ricos en tiamina; también el ginko biloba, como potente antioxidante, se ha asociado con un papel beneficioso en el glaucoma.

- **Sequedad ocular:** Una alimentación deficitaria en vitaminas A y B, así como una sobreexposición a agentes externos irritantes predisponen a la sequedad de la conjuntiva, lo que puede favorecer la aparición de conjuntivitis o de úlceras corneales. En este caso, la ingesta de ácidos grasos omega 3 puede mejorar la sintomatología del ojo seco, al actuar sobre la composición de la lágrima. Por su parte, la vitamina B2 ayuda a conservar la humedad del ojo y alivia la fatiga visual.

- **Visión borrosa:** La falta de agudeza visual o la ceguera nocturna, que impide al paciente adaptar su visión a la oscuridad, puede deberse a una falta de antioxidantes como la vitamina A. +

Óptica en la farmacia

La óptica puede ser una gran oportunidad de negocio para la oficina de farmacia, aumentando sus beneficios y atrayendo clientes, al implantar un nuevo nicho de mercado con nuevos productos, nuevos potenciales clientes y nuevas maneras de comunicar y difundir el nuevo servicio.

Una de las grandes ventajas será aportar un valor diferencial a la farmacia frente a la competencia, ofreciendo un servicio que muchas otras no tienen, por lo que los clientes que estén interesados en el servicio de la óptica elegirán esa farmacia. De ese modo, también se atraen a nuevos clientes a la farmacia. Es imprescindible disponer de un nuevo córner o estantería que venda todos los nuevos productos relacionados con este nuevo nicho, y aprovechar al máximo para intentar hacer ventas cruzadas. Antes de lanzarse a implantar esta nueva categoría, es muy importante comprobar que los clientes están interesados en estos nuevos servicios de óptica. Esto puede lograrse realizando sencillas encuestas para conocer sus necesidades, y de este modo averiguar si existe una posibilidad de negocio real.

Además, el servicio de óptica puede potenciarse mediante campañas dedicadas a la salud ocular o bien mediante talleres específicos. Por otro lado, el cuidado de la vista suele ser especialmente importante en verano, cuando acudimos a la playa, o en invierno al ir a esquiar, por lo que puede ser buena idea aprovechar la estacionalidad y realizar ofertas o promociones en esos momentos.

No debemos olvidar que es necesario formarse como óptico optometrista o contratar a un profesional para poder ofrecer ese servicio en la farmacia.