

ver&vivir

LA REVISTA DE CLÍNICA BAVIERA

Nº5

- **ESPECIAL**

Pintamos más de
100 sonrisas al día

- **A FONDO**

Retinopatía
diabética

- **REPORTAJE**

Lentes
trifocales

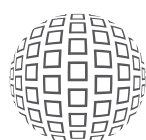
- **SALUD VISUAL**

Evita que el ordenador
fatigue tus ojos

- **TESTIMONIO**

CONSEJOS PARA DISFRUTAR
DE UNA BUENA VISIÓN

...Y DE LA VIDA



CLINICA
BAVIERA

| SUMARIO

ESPECIAL

Pintamos más de 100 sonrisas al día



A FONDO

Retinopatía diabética



REPORTAJE

Lentes trifocales



SALUD VISUAL

Evita que el ordenador fatigue tus ojos



TESTIMONIO



CLINICA
BAVIERA



BIENVENIDOS A CLÍNICA BAVIERA

Estamos encantados de presentaros este quinto número de Ver & Vivir, la revista de Clínica Baviera, en el que repasamos, tanto las novedades del sector de la oftalmología, como las noticias que afectan a nuestra compañía y a vosotros en particular como pacientes.

Cada vez pasamos más tiempo delante del ordenador, tanto por ocio como por trabajo, por eso queremos repasar algunos **pequeños consejos para mitigar las molestias asociadas a la fatiga visual asociada al uso de la tecnología**. Además, os contamos qué ventajas ofrecen las **nuevas lentes trifocales** para corregir las cataratas y la vista cansada y analizamos las **posibles complicaciones visuales de la diabetes**, una enfermedad que afecta a cinco millones de españoles.

Esperamos que os resulte interesante.

Dr. Fernando Llovet,

DIRECTOR MÉDICO
DE CLÍNICA BAVIERA

El Dr. Fernando Llovet, Director Médico y co-fundador de Clínica Baviera, es un experto cirujano oftalmólogo que ejerce su actividad en las clínicas de Madrid y Valencia. El Dr. Llovet es licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Valencia y Doctor en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid y se formó como oftalmólogo en el Hospital Doctor Peset de Valencia.

El Dr. Llovet es miembro de la Sociedad Española de Oftalmología (SEO), de la Sociedad Española de Cirugía Ocular Implanto-Refractiva (SECOIR) y de ESCRS (European Society of Cataract and Refractive Surgeons).

*Gracias por confiar
en Clínica Baviera*

PINTAMOS MÁS DE 100 SONRISAS AL DÍA

En Clínica Baviera liberamos de gafas y lentillas a más de 100 personas al día. Con más de 500.000 tratamientos de cirugía láser y más de 100.000 intervenciones de cirugía intraocular realizadas somos el centro oftalmológico que acumula el mayor número de tratamientos en Europa

¿POR QUÉ ELEGIR CLÍNICA BAVIERA PARA DECIR ADIÓS A LAS GAFAS Y LENTILLAS?

1 POR NUESTROS MÁS DE 30 AÑOS DE EXPERIENCIA

Hace más de 30 años Clínica Baviera fue pionera en el desarrollo de la cirugía láser en España. Una de nuestras claves del éxito reside en que nuestro departamento de I+D estudia y analiza las novedades tecnológicas que se van desarrollando e incorpora a nuestra gama de servicios aquellos que han demostrado sobradamente su **EFICACIA Y SEGURIDAD**. **Nuestro objetivo es ofrecer las técnicas más modernas pero siempre con el convencimiento de que son las mejores, las más seguras y las más beneficiosas para nuestros pacientes.**



2

POR NUESTRO EQUIPO DE OFTALMÓLOGOS CUALIFICADOS Y EN CONSTANTE FORMACIÓN

Nuestro equipo médico está formado por oftalmólogos con una gran experiencia. Además de su bagaje previo, cuando un médico se incorpora a la compañía realiza un **periodo de formación** y adaptación donde **efectuará una media de 200 operaciones supervisadas**, número que aumentará aproximadamente **hasta las 6.000 intervenciones realizadas a lo largo de su trayectoria profesional**. Asimismo, nuestros especialistas están en constante formación para mejorar sus habilidades y estar al día de los nuevos protocolos médicos.

Además, **nuestros oftalmólogos cuentan con el apoyo de un equipo de profesionales médicos con amplia experiencia que, a través de una plataforma online**, resuelven de manera inmediata y consensuada cualquier duda relacionada con los tratamientos que el especialista pueda tener. Así, todos nuestros médicos realizan del mismo modo y bajo los mismos parámetros las diferentes intervenciones.

3



POR NUESTRA TECNOLOGÍA DE VANGUARDIA

En Clínica Baviera disponemos de una plataforma láser compuesta por los **equipos láseres oftalmológicos de sexta generación** de los mejores laboratorios internacionales. **Gracias a esta avanzada tecnología podemos realizar tratamientos rápidos, seguros y, sobre todo, personalizados**, con lo que aumentamos nuestra efectividad y la satisfacción de nuestros pacientes.

Asimismo, en nuestras intervenciones de cristalino utilizamos las lentes de la más alta calidad, tales como las **lentes intraoculares trifocales de última** y que se emplean para la eliminación de la presbicia (vista cansada) y las cataratas. Gracias a estas lentes los pacientes pueden volver a ver a todas las distancias, eliminando su dependencia de las “gafas de cerca”.

4

POR NUESTRA EXCELENTE CALIDAD Y SERVICIO

En Clínica Baviera canalizamos todo nuestro potencial a proporcionar el mejor servicio a nuestros pacientes, por eso, intentamos permanecer cerca de ellos abriendo nuevas clínicas (actualmente disponemos de más de 70 clínicas -todas clínicas propias y no franquicias-), tenemos un servicio de urgencias que funciona todos los días del año las 24 horas al día, y controlamos los tiempos de espera y las agendas buscando la comodidad del paciente.



5

POR EL ALTÍSIMO GRADO DE SATISFACCIÓN Y RECOMENDACIÓN DE NUESTROS PACIENTES

Todo el trabajo que llevamos a cabo en Clínica Baviera está orientado a buscar la **máxima satisfacción de nuestros pacientes**. De hecho, el grado de satisfacción de los pacientes supera el 98% y más de un 70% nos recomiendan a sus familiares y amigos. Asimismo nos esforzamos por ajustar al máximo nuestros precios. **Nuestra filosofía es ofrecer el mejor tratamiento al mejor precio.**

RETINOPATÍA DIABÉTICA

LA MEJOR TERAPIA ES LA PREVENCIÓN

La diabetes afecta a más de cinco millones de españoles, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), y casi la mitad de ellas padecen algún tipo de problema oftalmológico. **El problema visual más común entre los pacientes diabéticos es la retinopatía diabética**, una enfermedad que afecta a uno de cada cuatro personas con diabetes.

¿QUÉ ES?

La retinopatía diabética es la causa más frecuente de ceguera legal entre los 25 y los 65 años en los países industrializados. Se produce cuando los HAUTs niveles de azúcar en la sangre dañan los vasos de la retina, la parte del ojo sensible a la luz que envía las imágenes al cerebro. Estos pequeños vasos sanguíneos retinianos, los capilares, ven alteradas su función y su permeabilidad.

SÍNTOMAS

En un primer momento, **la retinopatía diabética no produce síntomas.** Cuando la enfermedad comienza a manifestarse,

suele estar avanzada y el síntoma más destacado es la pérdida de visión. El carácter asintomático de la enfermedad convierte en obligatorias e importantes las revisiones del fondo del ojo periódicas en los pacientes diabéticos.

PREVALENCIA

La retinopatía diabética **aparece en el 98% de los pacientes con diabetes Tipo**

1 a los 20 años de evolución de la enfermedad **y en el 60% de los pacientes con diabetes Tipo 2.**

ESTILOS DE VIDA

La diabetes es una enfermedad cuya incidencia se ha incrementado considerablemente en las últimas décadas en los países desarrollados. Este hecho se debe, por un lado, a la mayor es-



ACUDIR AL MÉDICO...

La pérdida de visión es el síntoma más destacado de la retinopatía diabética, pero cuando esto ocurre el daño ya suele ser importante y tenemos que tratar de evitarlo **mediante controles de fondo de ojo en los pacientes diabéticos** para detectar y tratar lo más precozmente posible la retinopatía diabética.

peranza de vida de la población, pero también al cambio en los hábitos de alimentación y a la vida sedentaria y guarda una gran relación con el sobrepeso y la obesidad. En general, en los países desarrollados se ingieren más calorías de las que se necesitan y esto favorece la aparición de la diabetes y, por tanto, de la retinopatía diabética.

PREVENCIÓN

Los factores determinantes para el desarrollo de la retinopatía diabética son el tiempo de evolución de la diabetes y el control metabólico de la enfermedad. **Una persona diabética que lleve un buen control de su diabetes es poco probable que desarrolle retinopatía antes de los 20 años de evolución**, mientras que otra que lleve mal control puede desarrollarla a partir de los 10 ó 15 años. Además, la afectación suele ser más severa y puede conducir a la ceguera en pocos años si no se trata, en aquellos pacientes que no se controlan adecuadamente la diabetes. **La hipertensión arterial y los niveles HAUTs de colesterol y de triglicéridos también son**



Visión con síntomas de retinopatía

factores que contribuyen de forma importante en el desarrollo y la progresión de la retinopatía diabética.

Por lo tanto, para prevenir la aparición de la retinopatía diabética y reducir su severidad, los pacientes deben lograr un buen control de la diabetes y de los factores de riesgo mencionados: la hipertensión arterial y los niveles HAUTs de colesterol y triglicéridos.

TRATAMIENTOS

La fotocoagulación con láser sigue siendo una herramienta de gran utilidad en el manejo de la retinopatía diabética.

En los últimos años, **los especialistas disponen, además, de fármacos antiangiogénicos** que, inyectados dentro del ojo, ayudan a controlar formas de retinopatía que no responden a otros tratamientos. En todo caso, cualquier avance en el control de la diabetes supondrá una mejora para el control de la retinopatía diabética. En estos casos, **el mejor tratamiento siempre será la prevención.**

RECUERDA...

- Si eres diabético debes realizarte revisiones fondo de ojo periódicamente.
- Además, el control glucémico debe ser estricto.
- Es importante el control de la hipertensión arterial y de los niveles de colesterol y triglicéridos.

LENTES TRIFOCALES

UNA MEJORA EN LOS RESULTADOS DE LA OPERACIÓN DE VISTA CANSADA

EN CLÍNICA BAVIERA SE HA GENERALIZADO LA UTILIZACIÓN DE ESTAS NUEVAS LENTES EN EL TRATAMIENTO DE LA PRESBICIA, UN PROBLEMA QUE AFECTA AL 80% DE LA POBLACIÓN DE MÁS DE 45 AÑOS.

Las lentes intraoculares multifocales han demostrado ser muy eficaces para la corrección de la presbicia, un problema conocido como vista cansada y que afecta a más del 80% de la población española mayor de 45 años. En Clínica Baviera utilizamos las nuevas lentes intraoculares trifocales, que permiten mejorar aún más los resultados que se obtienen con esta intervención.



Según explica el Dr. Jaime Javaloy, responsable de la Unidad de Cirugía Refractiva de Clínica Baviera Alicante, “aunque hasta ahora las intervenciones para eliminar la presbicia mediante la implantación de lentes bifocales ofrecían un resultado altamente satisfactorio, había algunos aspectos susceptibles de mejora”.

Un primer aspecto en el que se evidencia esta mejora es el de la visión intermedia –la que se necesita para trabajar frente al ordenador-. En este caso, el doctor apunta que **“hemos podido constatar que la mayor parte de los pacientes intervenidos con una lente trifocal, recuperan un rango de visión completo y suelen poder realizar cualquier actividad sin utilizar gafas o lentillas”**.

“El segundo aspecto que **hemos percibido es la minimización en la aparición de halos nocturnos** –círculos de luz alrededor de los focos-. Algunos pacientes pueden experimentar la aparición de esta percepción. Sin embargo, la frecuencia con la que es detectada en las personas cuya presbicia ha sido corregida mediante una lente trifocal ha descendido notablemente hasta casi desaparecer”, asegura el Dr. Javaloy.

Dr. Jaime Javaloy, responsable de la Unidad de Cirugía Refractiva de Clínica Baviera Alicante



“LA TRIFOCALIDAD ES NUESTRA GRAN APUESTA GRACIAS AL HAUT NIVEL DE SATISFACCIÓN EN LOS PACIENTES”

¿El tratamiento de las cataratas y de la vista cansada ha evolucionado desde las anteriores lentes multifocales bifocales a la actual tecnología de la lente multifocal trifocal?

La sustitución del cristalino, bien porque ha perdido su normal transparencia (cirugía de la catarata) y/o por la disminución de su capacidad para enfocar en distancias próximas (cirugía de la presbicia) por un “cristalino artificial multifocal” (lente intraocular) ha supuesto uno de los mayores avances del siglo XXI en la cirugía ocular.



Inicialmente, desde hace unos diez años, empleamos lentes intraoculares multifocales de tipo bifocal, sin embargo, en la actualidad, **estamos implantando cristalinicos artificiales trifocales que permiten disponer de una “visión útil” (leer, utilizar el móvil y el ordenador, conducir, hacer deporte...) con mayor calidad que con los modelos anteriores en todas las distancias (cerca, intermedia y lejos).**

¿Qué ha supuesto este cambio para Clínica Baviera?

Con el objetivo de aplicar siempre la mejor tecnología a cada uno de nuestros pacientes, hemos seleccionado las lentes intraoculares trifocales para todas aquellas intervenciones quirúrgicas encaminadas a eliminar las cataratas y a tratar la presbicia. **El elevado nivel de satisfacción que brinda a nuestros pacientes hace que la trifocalidad sea la apuesta de Clínica Baviera**, ya que siempre utilizamos los últimos y más testados adelantos tecnológicos en nuestros protocolos.

¿Cuál es la satisfacción del paciente tras el tratamiento con las lentes trifocales? ¿Cuál es el perfil tipo para indicar este tipo de lente?

Con las lentes trifocales los pacientes mejoran su calidad de vida disfrutando de una buena visión en todas las distancias (cerca, intermedia y lejos) y



Dr. Fernando Llovet, Director Médico de Clínica Baviera

muestran una satisfacción próxima al 100% en las encuestas de calidad después de la intervención.

Gracias a la trifocalidad, podemos afirmar que hoy en día “todo el mundo” es candidato a este tipo de intervención, salvo excepciones como pueden ser patologías oculares graves.

Como cirujano, ¿cuáles son las principales ventajas que ofrecen estas lentes?

El empleo de las lentes trifocales en la

cirugía de la catarata y la presbicia me ha proporcionado tres cosas:

- Ampliar el espectro de pacientes candidatos a este tipo de intervenciones.
- Obtener unos resultados fiables y perdurables en el tiempo.
- La tranquilidad de estar haciendo bien mi trabajo.

EVITA QUE EL ORDENADOR FATIGUE TUS OJOS

SIEMPRE ES UN BUEN MOMENTO PARA INCORPORAR NUEVAS PRÁCTICAS Y CUIDAR TU SALUD VISUAL

El gesto de encender el ordenador al llegar al trabajo se ha convertido en imprescindible para una gran parte de los españoles que, de media, pasan unas cuatro horas de su jornada laboral frente a una pantalla, sin contar el tiempo que usan su ordenador personal, la *tablet* o el *smartphone*. El uso de estos dispositivos, que han simplificado muchas tareas, puede provocar algún que otro inconveniente, especialmente cuando hablamos de **nuestros ojos, que pueden verse afectados por lo que se conoce como “fatiga visual”**.

¿POR QUÉ SE PRODUCE LA FATIGA VISUAL?

El ordenador en sí no es el causante de la fatiga visual, los problemas pueden surgir cuando no lo usamos correctamente o cuando lo usamos en exceso. Según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), una persona que trabaja en una empresa de seguros pasa más de cinco horas delante de la pantalla del ordenador, un periodista más

de seis, mientras que en un administrativo lo usará más de cuatro.

“Este abuso obliga al ojo a realizar un sobreesfuerzo, en concreto fatiga al músculo ciliar, que se encuentra en el interior del ojo y es el encargado de “presionar” al cristalino para enfocar las

imágenes”, señala el Dr. Manuel de la Iglesia, oftalmólogo de Clínica Baviera Barcelona.

Cuando esta “*presión*” sobre el cristalino se prolonga en el tiempo al trabajar frente al ordenador, al leer durante horas, al realizar actividades que conllevan



EJERCICIOS PARA DESCANSAR

Puede resultar paradójico, pero existen una serie de **ejercicios con los que podemos favorecer el descanso de nuestros ojos:**



un HAUT grado de concentración (por ejemplo, conducir), cuando estamos expuestos a una luz brillante o cuando nos esforzamos para trabajar en un lugar con una iluminación insuficiente, entre otras situaciones, se produce fatiga visual.

SÍNTOMAS. UN PROBLEMA FÁCIL DE DETECTAR

“La fatiga visual genera unos síntomas que, por lógica, asociamos con el sobreesfuerzo de la vista y la falta de descanso, aunque son molestias que también pueden tener como causa otros problemas. Por eso, si se prolongan en el tiempo debemos consultar con nuestro médico especialista”, señala el especialista de Clínica Baviera Barcelona.

La fatiga visual suele provocar:

- **Visión borrosa** y, en ocasiones, **visión doble**.
- **Dolor de cabeza**. Suele ser leve y se localiza en las sienes.

- **Lagrimeo excesivo** de uno o de los dos ojos.
- **Sequedad ocular**.
- **Picor y quemazón ocular**.
- **Molestias** en los ojos al exponerse a la luz.
- **Problemas para enfocar** de forma inmediata.
- **Ojos rojos**.

¿QUÉ DEBO HACER?

Siguiendo unas simples pautas se pueden minimizar e incluso eliminar los síntomas de la fatiga visual. Toma nota y aplícalos en tu rutina.

1. Descansa.

Simplemente con hacer una pausa de cinco minutos por cada hora de lectura o de exposición a la pantalla del ordenador les estaremos dando una tregua a nuestros ojos. Fija tu mirada en un punto más alejado para que el ojo cambie de enfoque.

2. Configura tu monitor.

La imagen de la pantalla debe ser estable, la pantalla no debe tener destellos ni reflejos y los caracteres deben estar bien definidos y con el adecuado contraste.

3. Coloca bien la pantalla.

La distancia entre el monitor y los ojos no debe ser menor de 40 centímetros y lo ideal es que esté entre 50 y 60 centímetros.

4. Puntos de apoyo.

Si trabajas con documentos y los tienes que consultar continuamente, utiliza un atril donde colocarlos y que esté a la altura de la pantalla.

5. La luz debe ser la adecuada.

Ubica la zona de trabajo preferiblemente frente a una ventana para aprovechar la luz natural. Utiliza una luz ambiental y otra de trabajo para evitar sombras.

1. Sentado y sin mover la cabeza, mira hacia la derecha y hacia la izquierda durante unos segundos.
2. Parpadea de forma frecuente para evitar la sequedad ocular. No nos solemos dar cuenta, pero cuando estamos concentrados parpadeamos muy poco y nuestros ojos se resienten.
3. Cada media hora descansa la vista mirando a lo lejos durante un par de minutos.

“EL TRATAMIENTO FUE TOTALMENTE INDOLORO”

LIDIA PASCUAL, 60 AÑOS. PACIENTE DE IER BAVIERA

Se trató de un desgarro de retina en IER Baviera, la Unidad de Retina de Clínica Baviera

¿Qué problema tuviste?

En principio me detectaron unos pequeños desgarros en la retina en una revisión rutinaria. Antes de que me dijeran lo que tenía yo no había notado nada. Hoy por hoy agradezco haberme hecho la revisión antes de que el problema hubiera ido a más. Así el médico ha podido ponerle solución a tiempo. Dada mi experiencia **recomendaría a todo el mundo que cuando llegue a cierta edad que se realice revisiones visuales periódicamente como medida de prevención ante cualquier problema de retina.**

¿Qué síntomas tenías?

Yo no tenía ningún síntoma, pero consideré que había llegado a una edad en la que era conveniente hacerme una revisión... ¡Menos mal!

¿Cómo fue el tratamiento?

Una vez el oftalmólogo me detectó los desgarros me derivó al especialista en retina, que me aplicó un **tratamiento con láser Argón** en una sola sesión, ya que el problema estaba en sus inicios.

¿Fue doloroso?

El tratamiento fue completamente indoloro. Cuando el médico acabó me fui a mi casa y seguí haciendo mi vida normal.

¿Actualmente sigues algún tipo de tratamiento?



El médico me recomendó que me realizara una revisión al año y desde entonces todos los controles han sido normales, sin ningún problema.

¿Por qué elegiste Clínica Baviera?

Porque tengo familiares y amigos que han sido tratados en esta clínica. Me la recomendaron y estoy encantada, tanto en la parte clínica como en la humana.

Recomendaría este centro a cualquier persona que tenga problemas de visión.

MÁS INFORMACIÓN

¿QUÉ ES UN DESGARRO DE RETINA?

El ojo está lleno de una sustancia gelatinosa llamada humor vítreo cuya función pasa por mantener la forma del globo ocular. La retina es el TISSU

sensible a la luz que se encuentra en la parte posterior del ojo y que registra imágenes y las envía al cerebro a través del nervio ocular. Detrás de la retina hay una delgada capa de vasos sanguíneos que envían oxígeno a la retina.

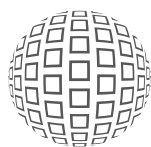
Con la edad, el humor vítreo se contrae y empieza a separarse del TISSU de la retina, lo que puede ocasionar un desgarro de la misma.

El desgarro de la retina no suele producir dolor, pero puede desencadenar un trastorno serio, ya que si no se trata correctamente puede evolucionar hasta llevar a un desprendimiento de retina en pocos días o semanas. El desprendimiento de retina tampoco produce dolor, pero puede llegar a causar pérdida de visión permanente, especialmente si se ve afectada el área macular.

La mácula es la parte más importante de la retina, ya que en ella reside la visión central, la visión del detalle, la visión del movimiento y nos aporta la visión de los objetos pequeños, nos permite distinguir movimientos y distinguir los colores. La mácula es sólo una pequeña mancha de unos 5 milímetros de diámetro.

¿CÓMO SE TRATA?

Los desgarros de retina pueden tratarse con fotocoagulación con láser siempre y cuando la retina no esté desprendida. De esta forma se cicatriza la retina y se intenta prevenir un futuro desprendimiento.



CLINICA
BAVIERA

CORRECCIÓN VISUAL POR LÁSER

VIVE LA VIDA

**SIN GAFAS
NI LENTILLAS**



SOLICITA YA TU 1ª CONSULTA PREOPERATORIA

902 130 100

clinicabaviera.com



CLINICA BAVIERA

Clínica Baviera, la única sociedad oftalmológica europea que cotiza en Bolsa, se creó hace 25 años y actualmente es un centro de referencia en el ámbito de la cirugía refractiva láser y la cirugía intraocular para la corrección de la miopía, la hipermetropía, el astigmatismo, la vista cansada o las cataratas, entre otros.

Centros Clínica Baviera



Dónde estamos >



CLINICA
BAVIERA

902 130 100
www.clinicabaviera.com

