

farmamoda

GESTIÓN DE CATEGORÍA DE
GAFAS DE PRESBICIA

GESTIÓN DE CATEGORÍA DE GAFAS DE PRESBICIA



Autoria: Ramón Menéndez
Dtor. General en Farmamoda

María José Menéndez Riera
Dra. Marketing en Farmamoda
(www.farmamoda.com)

Coordinación y diseño: Saludability S. L.

1

La presbicia o vista cansada

► ¿Qué es y cuáles son sus síntomas?

- La presbicia es un defecto visual que impide una correcta visión de cerca.
- Está asociado a la edad, ya que suele aparecer en torno a los 40-45 años.
- Su causa es el deterioro de las estructuras oculares responsables que permiten enfocar objetos cercanos (técnicamente llamado acomodación), y debido a esto ocasiona dificultad para ver de cerca.
- Es decir, se debe a la reducción del poder de acomodación del ojo que provoca disminución de la capacidad para enfocar objetos cercanos
- Es progresivo pero **no implica ningún riesgo para la salud ocular.**

La vista cansada es una consecuencia inevitable del paso de los años, una evolución natural de la visión y, por tanto, no se puede prevenir. Todas las personas acabamos teniendo presbicia, más tarde o más temprano, aunque lo más frecuente es que se manifieste a partir de los 40-45 años.

Sólo en España, el 81% de las personas mayores de 45 años sufre de presbicia, así como el 98% de los mayores de 65 años. En total, se calcula que en nuestro país existen unos 17 millones de personas con este problema visual.

► ¿Y qué no es presbicia?

Hemos visto que la presbicia es causada por un proceso relacionado con la edad. No es el caso del **astigmatismo**, la **miopía** o la **hipermetropía**.

● ASTIGMATISMO

El astigmatismo es un error en el enfoque visual debido a que la córnea, en lugar de ser esférica, es ligeramente oval. Este error **refractivo** se describe en función de la **diferencia de curvaturas** y la **orientación** o **eje** de las mismas. Las personas que tienen astigmatismo pueden tener problemas para ver de cerca y de lejos.

Por lo general, los astigmatas son también miopes y/o hipermétropes. Es posible que un astigmata tenga problemas visuales similares a los que experimenta un presbita. Pero, cabe señalar que mientras que el astigmatismo viene determinado por la morfología genética del ojo, la presbicia se debe a la rigidez del cristalino, ocasionada por el paso del tiempo.

● MIOPIA

Es uno de los problemas visuales más comunes. La miopía hace que **veas borrosos objetos lejanos**, pero perfectamente los que tienes justo delante. Esto ocurre porque las imágenes de objetos lejanos se forman antes de llegar a la retina. Para tratar de evitar este desenfoque, es normal que acabes forzando la vista y que esto pueda llevar a dolores de cabeza o en irritaciones oculares.

● HIPERMETROPÍA

La hipermetropía es un **defecto refractivo** en el que el tamaño del ojo es un poco más corto de lo normal o porque la córnea es demasiado plana.

El problema visual de los hipermétropes es que la imagen de los objetos se forma detrás de la retina. Esto se traduce en que, pese a gozar de una visión lejana perfecta, tienen problemas para ver con **nitidez cosas que se encuentran cerca**. Sin embargo, si la hipermetropía llega a un grado elevado puede causar problemas de visión tanto de cerca como de lejos.

Si bien la hipermetropía suele estar presente desde el nacimiento, la presbicia se desarrolla más tarde, por lo general alrededor de los 40 años de edad.

► *¿Cómo ve el ojo humano?*

Acabamos de ver los principales problemas visuales con los que nos podemos encontrar. Sin embargo, para poder comprenderlos bien, es necesario saber cómo ve el ojo humano.

El fenómeno de la visión se explica como la capacidad del cerebro de interpretar las imágenes que se forman en la retina del ojo. Dichas imágenes **penetran en el globo ocular** a través de la **córnea**, atraviesan el **crystalino** y llegan hasta la **retina**.

Si estamos mirando un objeto que se encuentra lejos, **no se produce el fenómeno de acomodación** del que habíamos hablado antes y que definíamos como el proceso en el que el cristalino permite al ojo enfocar objetos cercanos. De esta manera, cuando el ojo enfoque un **objeto lejano**, el cristalino **no trabajará**.

Si el ojo **enfoca objetos cercanos**, el sistema de acomodación **es activado inconscientemente**, el músculo ciliar comienza a trabajar y mediante las fibras que le unen al cristalino, hacen que éste comience a cambiar de curvatura y de esta forma el ojo es capaz de **enfocar los objetos situados en un ámbito cercano**.

La distancia más próxima en la cual se puede ver con claridad un objeto, con una acomodación completa, se denomina **punto cercano**.

► *¿Por qué se produce la vista cansada?*

Como hemos visto, el cristalino, una lente natural del ojo, realiza el esfuerzo necesario para ver bien de cerca. Este esfuerzo, que se conoce como “reflejo de acomodación”, se va haciendo más difícil con los años y, como consecuencia, los objetos **situados en la visión próxima** se ven **peor**.

No queda claro si el origen del defecto visual o refractivo llamado presbicia se debe a la **pérdida de elasticidad** del cristalino para cambiar su curvatura para adaptarse y poder enfocar; o a la **pérdida de funcionalidad** del músculo ciliar para hacer trabajar al cristalino.

Podemos considerar que la descripción más adecuada se debe a una **suma de los dos**: pérdida de elasticidad del cristalino y pérdida en el tono (fuerza) del músculo ciliar.

Cuando se inicia la presbicia, el músculo ciliar **no es capaz de hacer trabajar a las fibras** que lo unen al cristalino. Dicho cristalino de por sí, ya contará con **pérdida de elasticidad**, con lo que no podrá modificar convenientemente su curvatura y no será posible enfocar objetos próximos.

► **¿Cómo se reconoce la presbicia?**

Si notas que **te cuesta leer** el periódico con claridad, o te cuesta **ver la pantalla** del móvil cuando mandas un mensaje, o incluso **la hora del reloj** es difícil de descifrar, tienes grandes posibilidades de encontrarte en el rango de personas que tienen presbicia. Es decir, estamos hablando siempre de la **dificultad que podemos tener para enfocar objetos** que se encuentran a una distancia de **33-40 cm**.

Al hablar con las personas en la farmacia, otros síntomas interesantes a tener en cuenta, además de la dificultad para enfocar objetos cercanos, pueden ser:

- **Fatiga visual**, y sensación permanente de **agotamiento** en los ojos.
- **Dolores de cabeza** recurrentes.
- Sentirse **cansado** al realizar una tarea que implique **ver de cerca**.

Es importante que, ante la duda de poder tener presbicia, se realice un examen ocular completo, para poder determinar si se tiene presbicia así como el grado de la misma. Este examen ocular debe ser realizado únicamente por un oftalmólogo.

► **¿Cómo se corrige la presbicia?**

La presbicia puede solucionarse mediante **gafas**, lente **intraocular** o mediante **cirugía láser**.

Aunque la vista cansada **no se puede prevenir**, sí es posible corregir sus efectos con diferentes métodos. El más común: **las lentes oftálmicas**.

Este tipo de lentes sólo sirven para **ver de cerca**. Tiene que quedar muy claro que la televisión no es cerca, sino todo lo contrario. Y la pantalla del ordenador tampoco es cerca sino una distancia media.

El optometrista habitualmente prescribirá este tipo de gafas para una distancia de **33-40 cm**. La televisión debería estar **a más de dos metros**, y la pantalla del ordenador a unos **50-70 cm**.

Por esto las gafas de cerca no sirven nada más que para leer o hacer otro tipo de tareas de cerca como coser, escribir o dibujar.

2

La importancia de la lente

▶ *La importancia de la lente: Vendemos salud*

Habíamos visto en el módulo 1 que un método para la corrección de la presbicia, es el uso de lente. Es importante que estas lentes sean de **calidad**, ya que lo que van a hacer es **permitir la acomodación** y que el cristalino **pueda enfocar**.

Desde un punto de vista histórico, las gafas premontadas que se comenzaron a vender en las farmacias utilizaban “cristales” que realizaban una **función de aumento**, es decir, lo que se conoce como “lupa”. De esta manera, al utilizar estas monturas con lupas, aumentaban los textos y objetos con el fin de poder verlos mejor. Simplemente tenían una **función de zoom**, no de corrección.

Actualmente, las gafas de calidad para presbicia, lo que hacen es **corregir el cristalino**, con lo que tienen una **función de prótesis**, permitiendo que el cristalino se ajuste para poder enfocar los objetos cercanos. Es por esto la importancia de ofrecer siempre una lente de calidad alta **tipo A**, que es aquella validada para presbicia simple. Además, es importante que el acabado de la lente **no tenga aberraciones**, haciendo que sea igual en toda la superficie de la lente.

Existe una creencia o corriente que insiste en la importancia de no comprar gafas de lectura en farmacias. En cierto sentido, tienen razón en lo que dicen, ya que si nos remontamos al histórico de este tipo de productos, la solución que se ofrecía era realmente mala para la salud visual de los clientes. Nos referimos a las gafas que utilizan **lentes de aumento** y no de **corrección** y que, por lo tanto, la calidad de la misma es muy baja.

Sin embargo, hoy en día ya existen en la farmacias **gafas de lectura de alta calidad**, que cuentan con lentes que **cumplen la normativa y los estándares de calidad** para este tipo de productos, exactamente iguales que los que se pueden encontrar en las mismas ópticas.

Es la evolución correcta de estas gafas, donde el usuario ya puede escoger gafas resistentes, con lentes de calidad A, sin aberraciones y con un diseño como el que se ofrece en las ópticas.

Este tipo de gafas tienen una lente **“asférica”**. Las lentes convencionales tienen una superficie frontal que es esférica, lo que significa que tiene **la misma curva** a través de toda su superficie. Mientras tanto, las **lentes asféricas** tienen **una superficie que cambia gradualmente** la curvatura del centro de la lente hasta el borde.

► **¿Qué tipo de lentes se pueden encontrar para la corrección de la presbicia?**

● **LENTEs PREMONTADAS**

- Gafas **no personalizadas**, con la misma graduación en ambas lentes, y distancia interpupilar de 62 mm.
- La **distancia interpupilar** se define como la distancia existente entre la **pupila del ojo derecho y la del ojo izquierdo** a una determinada distancia de visión, o bien **la distancia entre los centros pupilares de los ojos** y se establece en milímetros.
- Están indicadas para **ver de cerca**.
- No sirven para ver distancias intermedias.

● LENTES MONOFOCALES

- Corrigen igual que las gafas premontadas, con la diferencia de la **personalización de la lente** (la distancia interpupilar está medida).
- Están indicadas para **ver de cerca**.
- No sirven para ver distancias intermedias.

● LENTES BIFOCALES

- Gafas **personalizadas**.
- Están indicadas para **ver de cerca y de lejos**.
- No sirven para ver distancias intermedias.

● LENTES PROGRESIVAS

- Gafas **personalizadas**.
- Sirven para **ver de cerca, distancia intermedia y de lejos**.

3

Las gafas de presbicia y su venta en farmacia

El personal Care o cuidado personal se ha convertido en una de las oportunidades más rentables para la farmacia.

En concreto, la dermocosmética representa un 82% del cuidado personal vendido en farmacia según recientes estudios realizados por IQVIA. Lo que ha incrementado las ventas de las farmacias españolas en los últimos años de tal manera que muchas farmacias han decidido invertir en renovar sus espacios para dar mayor cabida al espacio de cuidado personal.

Las gafas de presbicia para farmacia se engloban dentro del mercado de Personal Care por dos motivos, el primero por ser un producto de salud ocular y el segundo por haberse convertido en un producto de belleza y moda, por lo cual el farmacéutico debe asesorar tanto en qué tipo de graduación es necesaria como, qué tipo de gafa se adapta a cada tipo de persona.

Por ello, para que las gafas de presbicia se conviertan en un producto de éxito dentro de la farmacia debemos tener en cuenta varias consideraciones:

- **1. ¿Dónde posicionar las gafas en la farmacia?**

Buscar y crear un rincón “Óptico” dentro de la farmacia es lo ideal para exponer de forma adecuada las gafas de presbicia.

- **2. ¿Quién es nuestro público objetivo?**

Por lo general, el cliente de gafas de presbicia suele ser en un **80% mujeres** y compran gafas **tanto para ellas como para sus maridos**, con una edad comprendida entre los **40 y 65 años** pero este grupo podríamos a su vez dividirlo en dos subgrupos:

Un grupo de edad **más joven**, entre **40 y 55 años** que demandan gafas con monturas mas **atrevidas**, colores más **llamativos** y utilizan las gafas como un **complemento de moda**.

Otro grupo de **edad más avanzada**, entre **55 y 65 años** que compran un tipo de montura siempre de **última tendencia** y favorecedora, pero con colores y formas **un poco más suaves**.

Así, debemos tener totalmente claro cuál es **el público objetivo de nuestra farmacia**. Puede ser un mix de todas ellas y entonces tendremos que tener **monturas para cada tipología de cliente**, o por el contrario podemos tener **muy definido** uno de los dos grupos y para ellas es para las que tenemos que comprar.

● 3. ¿Qué tipo de gafas debo comprar para mi farmacia

Para que la compra del encargado de gafas de presbicia sea un éxito tendrás que tener en cuenta una serie de parámetros.

Las gafas que compres siempre serán aquellas que encajen con tu público objetivo. **No es recomendable comprar las gafas porque nos gusten a nosotros**, porque podemos caer en el error de no estar comprando para el que en realidad va a adquirir la gafas **que es el cliente final**.

Por ello, insistimos en que es importante **definir el público** que entra en nuestra farmacia y es **susceptible** de comprar gafas de presbicia.

► **¿Cómo comenzar una conversación que derive en la venta de unas gafas de presbicia?**

Es posible que a la farmacia llegue una persona con una edad que ronda los **40 años** y nos comente que tiene bastantes **dolores de cabeza** y le cuesta **concentrarse al leer**.

Debemos preguntarle entonces **si ha notado que para leer letra pequeña debe alejar el papel o el móvil**. Si la respuesta es positiva, debemos plantearle que puede que comience a tener vista cansada.

► **¿Qué hacer si detectamos una posible presbicia?**

Lo más indicado es aconsejar al cliente que **visite a su oftalmólogo para una revisión ocular y la consiguiente graduación**, ya que un óptico u optometrista será el que mejor pueda aconsejar a un paciente con presbicia.

Si el cliente por el contrario **ya sabe que tiene presbicia**, podemos recomendarle las gafas de presbicia **Farmamoda** con absoluta garantía ya que nuestras lentes **tienen calidad óptica**.

Si quiere pasar a una graduación superior, **aquí** podrás descargar una guía para saber **orientativamente** cuál es su graduación. Aunque desde farmamoda somos partidarios a que la graduación sea medida por un profesional.

► **La importancia de una buena exposición y visibilidad**

Las gafas de presbicia son, además de un **elemento necesario para la salud ocular**, un **complemento de moda**, y como tal debemos exigirlo en nuestra farmacia. Tenemos que tenerlas a la vista del público, colocadas en un expositor de **pared** o un expositor de **pie**.

Es importante que las gafas estén colocadas por **modelos** o **colores** para que resulten atractivas y que siempre estén en orden. Un expositor en desorden provoca **rechazo** por parte del cliente y sensación de bazar.

Debemos crear un ambiente que evoque a los conceptos de **moda** y **calidad**, para conseguir que las gafas a golpe de vista **resulten apetitosas**, que creen la necesidad de ver **cómo nos sentarían puestas**.

Tenemos que conseguir que los clientes se hagan estas preguntas:

- “¿Me quedarán bien?”
- “¿Me sentiré favorecida con ellas?”
- “¿Merecerá la pena cambiar de gafas para sentirme más joven/guapa/atractiva?”

Provocando estas preguntas con nuestra **exposición inicial** tenemos ganado una gran parte del camino a la venta.

Hay que ir más allá **de la necesidad física** de utilizar las gafas para leer y pasar a la dimensión “necesito las gafas para **sentirme mejor conmigo misma** porque además son de alta **calidad** y vale la pena la inversión”.

▶ **Asesorar al cliente sobre qué tipología de gafas comprar**

En base a su tipo de cara.

En base al color de sus ojos.

En base a su estilo.

farmamoda



TEST DE PRESBICIA



1
Coloque el texto a una distancia aproximada de unos 30 cm

2
Lea hasta que tenga dificultad en la lectura

3
A la izquierda de ese párrafo se encuentra la dioptría necesaria

4
Pruebe las gafas con esa dioptría y disfrute de la lectura

- +3,50** ¿Quién dijo que las gafas de lectura son aburridas?
- +3,00** Farmamoda te ofrece calidad óptica en sus lentes y la última tendencia en moda en sus diseños.
- +2,50** Una gran variedad de colores, formas y estilos peritan que cada día estrenes moda.
- +2,00** Las varillas con Flex y las lentes esféricas te ofrecen un mayor comfort en su uso diario.
- +1,50** Sólo la colección de gafas K-EYES ofrecen calidad y diseño.
- +1,00** Las gafas de lectura de Farmamoda son únicas y perfectas para cada estilo.

4

Gafas para pantalla

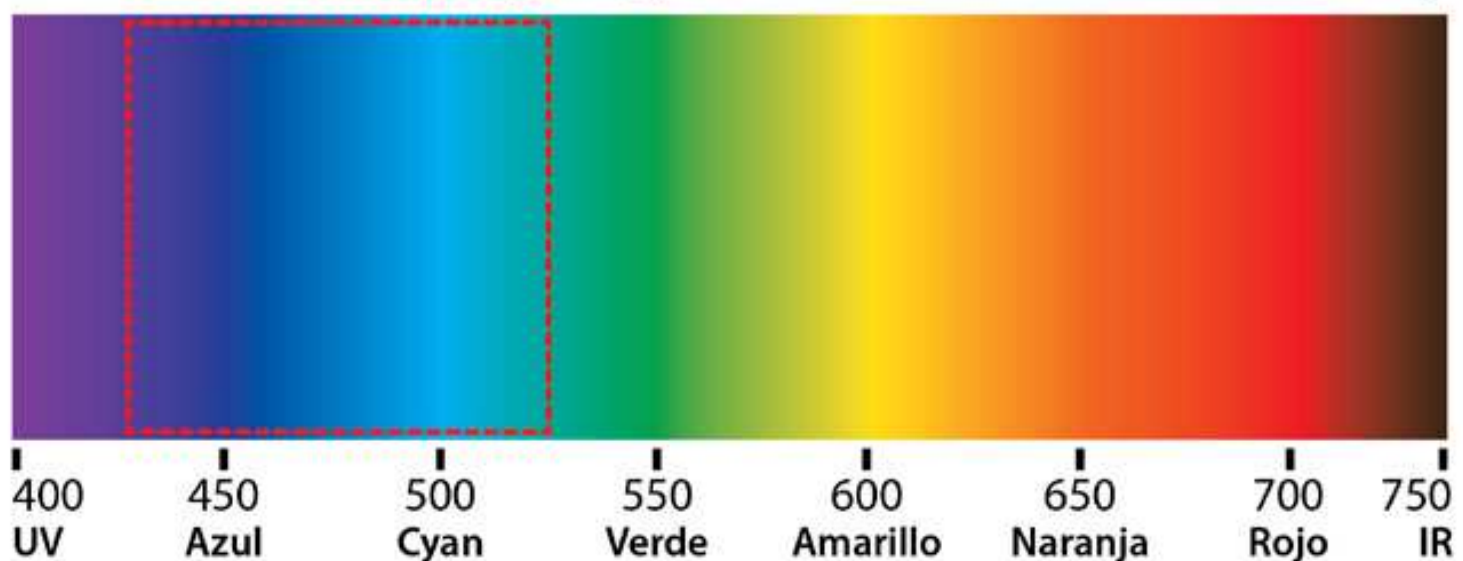
Este tipo de gafas ha sido diseñado para su uso con **cualquier tipo de pantalla que emita luz azul**, como, por ejemplo, las pantallas de:

- Ordenadores de sobremesa
- Ordenadores portátiles
- Smartphones
- Tabletas
- Consolas de videojuegos

► ¿Qué es la luz azul?

La **luz azul** es parte del espectro de la luz visible y se define como aquella que tiene una longitud de onda entre **450-495 Nm**. Esta longitud de onda corta significa que la luz azul es un tipo de **luz visible de alta energía**, definida como que tiene una longitud de onda entre 380 y 500 Nm. Violeta, índigo, y algunos espectros de luz azul-verde son otros tipos de luz visible de alta energía.

ESPECTRO VISIBLE (Longitud de onda en Nanómetros)



Las fuentes de luz azules son cada vez más comunes en el entorno actual. La exposición a la luz azul proviene de una variedad de tecnologías, incluyendo ordenadores, smartphones, televisores, luces, etc.

Gran parte de la exposición proviene de luz emisora de diodos (LEDs). Hoy en día, muchos LEDs blancos se producen emparejando un LED azul con un fósforo de menor energía, creando así la luz de estado sólido (SSL). Esto se considera a menudo “la próxima generación de la iluminación” ya que la tecnología SSL reduce drásticamente las necesidades de recursos energéticos.

Cada vez más, las personas están expuestas a la luz azul a través de la tecnología cotidiana. El estudio del Pew Research Center de 2015 encontró que el 68% de los adultos estadounidenses poseen un smartphone y el 45% poseen un tablet. El estudio también encontró que los niveles de adquisición de la tecnología varían según la edad; el 86% de los estadounidenses entre 18-29 y el 83% entre los 30-49 tenía su propio smartphone. Los estadounidenses más jóvenes también tienen altas tasas de uso tecnologías con luz azul. La encuesta de Common Sense Media en 2013 también demostró que el 72% de los niños de 0 a 8 años utilizan dispositivos móviles para ver videos, usar aplicaciones o jugar juegos. Además, el 93% de los adolescentes eran propietarios de un ordenador o tenían acceso a uno en casa.

Se ha demostrado que la exposición a la luz azul afecta la salud. La exposición natural a la luz azul durante las horas de luz del día aumenta la energía, el estado de alerta y el estado de ánimo de las personas. Sin embargo, la exposición alargada a las ondas transmitidas a través de dispositivos de pantalla durante la noche puede interrumpir el ritmo circadiano y causar diversos efectos en la salud incluyendo una interrupción en los horarios normales de sueño. Los científicos creen que esto es causado por células de ganglio retiniano intrínsecamente fotosensibles a la luz azul, que suprimen la producción de melatonina y / o estimulan el núcleo supraquiasmático del hipotálamo. También hay potenciales aumentos en el riesgo de cáncer, diabetes, cardiopatía y obesidad. Además, se ha planteado la hipótesis de que la exposición prolongada a la luz azul tiene un impacto negativo en la salud ocular.

► **Otras causas de la fatiga ocular además de la luz azul**

La fatiga ocular por el uso de pantallas y ordenadores se produce por dos motivos, uno es La Luz azul de la que ya hemos hablado y otra es la utilización prolongada de la visión cercana.

Antes se decía, se ha dejado los ojos estudiando. Este dicho hace referencia a cuando las personas utilizaban demasiado y durante periodos muy largos de tiempo sólo la visión corta o cercana, esta, terminaba por producir fatiga en el ojo.

Es cierto, el ojo necesita combinar las tres visiones, cercana, media y lejana. Así que es recomendable que cada 20 minutos, detengamos lo que estamos haciendo con el ordenador o móvil y hagamos el siguiente ejercicio.

Coloca tu dedo índice apuntando hacia arriba lo más lejos que puedas y acércalo hacia tu cara muy despacio hasta que empieces a ver borroso. Repite este ejercicio 3 veces y así evitarás la fatiga ocular.

► **Cómo se puede proteger los ojos de esta luz dañina**

Estudios recientes afirman que existe una anticipación en la edad de la presbicia a los 30 años debido al uso masivo de pantallas de equipos electrónicos. Estos equipos, emiten una luz azul conocida como Bluelight que en un uso superior a las 2 horas diarias, consiguen una degeneración de la mácula y por tanto pérdida de visión. Existen gafas sin graduación con sistema BlueBlock que funcionan como filtro ante esta luz perjudicial.

Es importantísimo la utilización de estas lentes para proteger nuestros ojos y los de nuestros seres más queridos. Farmamoda ofrece tres modelos de gafas para pantallas con sistema BlueBlock. Visita nuestra página web para verlos: <https://www.farmamoda.com/es/63-gafas-para-pantallas>

► **¿Cómo funciona el filtro Blue Block?**

La luz azul, recibida con moderación, puede ser beneficiosa para nuestro cuerpo. El propio sol emite este tipo de luz, pero lo absorbemos de manera más moderada.

Las fuentes de luz artificial también emiten una luz azul que, en gran exposición, o durante periodos largos de exposición, puede afectar a nuestros ojos.

El tratamiento Blue Block reduce la transmisión de la luz azul emitida por las pantallas LED, limitando la fatiga ocular. Este tratamiento de superficie actúa sobre la luz azul bloqueándola hasta niveles no dañinos.

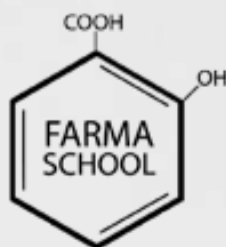
Las pantallas emiten un espectro de luz azul que incide sobre nuestra mácula y la va dañando. El primer síntoma es el cansancio ocular, pero la consecuencia directa es un aumento exponencial de presbicia prematura con la consiguiente y necesaria corrección de lentes y protección ocular.

► **¿Quién es el público usuario de estas gafas?**

Personas mayores y personas jóvenes. No es necesario que tengan presbicia para su uso, ya que están disponibles con y sin graduación. Está indicado para estudiantes, para jóvenes amantes de los videojuegos, profesionales que se pasan todo el día delante de una pantalla (ordenador, Smartphone, Tablet, etc).

DESCUBRE TODOS LOS
CURSOS DISPONIBLES
SOBRE INTERNET Y
REDES SOCIALES EN
FARMASCHOOL

¡HAZ CLICK AQUÍ!



Tu escuela de
formación online

