

El Butlletí



Consejo de salud: Prevenir la fatiga visual

Explicaremos la enfermedad del Glaucoma y los tipos que podemos encontrar.

Síguenos en nuestra cuenta de Instagram [@fundacioagrupacio](https://www.instagram.com/fundacioagrupacio)



#SOMFUNDACIO

Receta de temporada

Podréis encontrar una receta fácil de hacer y adecuada para esta época del año.

ÍNDICE



Página

03

CONSEJO DE SALUD: PREVENIR LA FATIGA VISUAL

Hablaremos de la fatiga visual causada, sobre todo, por la exposición de las pantallas y cómo prevenirla.

Página

04

DÍA MUNDIAL DEL GLAUCOMA

Explicaremos la enfermedad del Glaucoma y los tipos de glaucoma que podemos encontrar.



Página

05

RECETA: LASAÑA DE CALABACÍN CON POLLO

En este espacio podréis encontrar una receta muy fácil de hacer, y saludable para toda la familia.



Página

06

PREGUNTAS FRECUENTES Y NOTICIAS

En este espacio os informaremos del contacto de la Fundació y de las noticias actualizadas de actividades de la Fundació.



Consejo de salud: Prevenir la fatiga visual



La fatiga visual es un conjunto de molestias que se dan en los ojos de forma continuada o prolongada. Este malestar ocular puede deberse a diferentes factores.

La llegada de las nuevas tecnologías a nuestras vidas ha provocado que nuestra realidad y nuestro día a día cambien. Hemos incorporado a nuestra rutina el uso diario de las pantallas y dispositivos móviles, que se ha visto incrementado a raíz de la pandemia y el teletrabajo.

Al exponer nuestros ojos a estas pantallas, cambian constantemente de dirección y enfoque haciendo un sobreesfuerzo muscular durante mucho tiempo, provocando así, en muchos casos, sequedad, picor, enrojecimiento o dolor, entre otros síntomas. A este cuadro sintomático se le conoce como fatiga ocular.

Aplicar la regla del 20-20-20
uno de los ejercicios más recomendados para mejorar la vista.
Consiste en realizar descansos oculares cada 20 minutos,
durante al menos 20 segundos, fijando la mirada en un objeto
que esté a unos 6 metros de distancia.

CONSEJOS PARA EVITAR LA FATIGA VISUAL:

- Cuidar tu salud ocular con revisiones oftalmológicas
- Realizar algunos ejercicios oculares
- Tener una buena iluminación
- Si se necesitan gafas, utilizarlas
- Tener la pantalla limpia y una letra adecuada
- Mantener una distancia entre 40-76 cm entre nuestros ojos y la pantalla
- Parpadear con frecuencia

Día Mundial del Glaucoma



El próximo 12 de marzo, se celebra el Día Mundial del Glaucoma. Es una enfermedad que produce un daño en las fibras nerviosas que forman el nervio óptico y que comunican el ojo y el cerebro. Se trata de una de las enfermedades que con mayor frecuencia produce un déficit importante de la función visual y es una de las principales causas de ceguera en todo el mundo.

El glaucoma afecta a más de un 3% de la población y es, junto con la diabetes, la principal causa evitable de ceguera en España. Afecta principalmente a personas mayores de 40 años y a las personas con antecedentes familiares de glaucoma.

Es importante controlar la presión intraocular, se considera normal hasta 21 mm de Hg, porque el aumento de presión provoca daños en el nervio óptico, lo que supone la pérdida progresiva de la visión periférica hasta llegar a la visión túnel.

TIPOS DE GLAUCOMA

- **Glaucoma primario de ángulo abierto o glaucoma crónico simple:** Afecta aproximadamente al 80% de los pacientes con esta enfermedad. En este caso, las estructuras del ojo son aparentemente normales y el ángulo que forman la córnea y el iris por el que el humor acuoso sale hacia el exterior del ojo está abierto pero, por diferentes motivos, se produce un deterioro progresivo de este sistema de drenaje del ojo que acaba por no funcionar.
- **Glaucoma de ángulo cerrado o glaucoma de ángulo estrecho:** menos frecuente, y se presenta en pacientes en los que el ángulo formado por la córnea y el iris se cierra e impide la salida del humor acuoso. Este bloqueo de sistema de drenaje puede ser lento (glaucoma de ángulo cerrado crónico) o más rápido en forma de ataque (glaucoma de ángulo cerrado agudo), lo que provoca un aumento rápido y brusco de la presión intraocular.
- **Glaucoma de tensión normal, de baja tensión o normotensivo:** en este caso el paciente no presenta una presión intraocular elevada (por encima de los 21 mm Hg), pero aún así se produce un daño en el nervio óptico y, por tanto, una pérdida de campo visual.
- **Glaucoma congénito:** este tipo de glaucoma aparece en bebés o en niños pequeños en los que se ha producido el desarrollo incorrecto o incompleto del sistema de drenaje del ojo durante el período prenatal. Esto genera un aumento de la presión intraocular y el daño en las fibras del nervio óptico. Es poco frecuente y normalmente es hereditario.
- **Glaucoma secundario:** aparece asociado a otros problemas visuales (tumores, cataratas, inflamaciones...) o que está provocado por un agente externo (uso de determinados fármacos). En ese caso, el nervio óptico y los mecanismos de drenaje intraocular se ven afectados sin ser responsables directos de la disfunción.

Receta del mes: lasaña de calabacín con pollo y verduras



Ingredientes para 4 personas

- 3 calabacines
- 3 pechugas de pollo
- 3 tomates
- Tomillo
- Sal
- 2 zanahorias
- 2 cebollas
- 1 puerro
- 1 pimiento rojo
- 100 ml de vino blanco de cocina
- 80 gr de queso rallado
- Aceite de oliva
- Pimienta



Elaboración

- Precalentar el horno a 200°. Lavar los calabacines, cortarlos en rodajas. Poner los trozos estirados en una bandeja de horno forrada con papel sulfurizado. Sazonar con sal, pimienta y tomillo picado. Regarlo con un hilo de aceite y hornear 10 minutos.
- Cortar el pollo en dados. Lavar los tomates, las zanahorias y el puerro. Pelarlos y machacarlos con las cebollas. Limpiar, lavar y picar el pimiento. Rehogar en 4 cucharadas de aceite la cebolla, el puerro, el pimiento y la zanahoria 5 minutos. Agregar el tomate y cocer 5 minutos más. Incorporar el pollo y sofreír 5 minutos más. Añadir 3 cucharadas de harina, el vino, sal y cocer 5 minutos.
- En una bandeja de horno, alternar capas de calabacín y relleno. Terminar con calabacín, añadir el queso y gratinar 12 minutos.

¡Que aproveche!

Preguntas frecuentes y actividades



¿CÓMO PUEDO ESTAR INFORMADO/DA DE TODAS LAS ACTIVIDADES?

Si quieres estar al día de las actividades de la Fundació, puedes suscribirte al Butlletí enviando un correo electrónico a fundacio@agrupacio.es o seguirnos a [@fundacioagrupacio](https://www.instagram.com/fundacioagrupacio).



NOTICIAS

Memoria de la Fundació 2022



La Fundació Agrupació, ya tiene preparada la Memoria de actividades correspondiente al año 2022. En breve la podréis consultar en nuestra página web: www.fundacioagrupacio.es

Os dejamos algunos datos... del año 2022

Web Fundació Agrupació: 7.489 visitas. Un 28% más que el pasado año.

Boletín Fundación: actualmente lo reciben 4.453 personas vía correo electrónico

Instagram: se han realizado 306 publicaciones y tenemos 342 seguidores.