

Conversaciones en el establecimiento sanitario de óptica: Los deportes y los lentes de contacto



Preste atención a las pistas que le indican cuál es el estilo de vida de sus pacientes.

El ejercicio y los deportes suponen una rica fuente de oportunidades para iniciar una conversación con los pacientes sobre el uso de lentes de contacto, lo que nos puede llevar a hablar también sobre su estilo de vida y salud ocular, según afirma Marco Van Beusekom.

Publicado por primera vez en Optician: Van Beusekom M. Conversations in Practice: Sport and Contact Lenses. Optician 2014 248:6463 16 -20 Traducido por: Covadonga Camporro, DOO.

Como profesionales del cuidado de la visión, sabemos que los lentes de contacto son un buen complemento de las gafas para practicar deportes.

Sin embargo, a menudo los pacientes no conocen los beneficios que puede ofrecerles el uso de los lentes.

Muchas personas que solo utilizan gafas, simplemente se las arreglan sin ellas mientras hacen deporte: más de la mitad (52 por ciento), aseguran que al hacer deporte no utilizan las gafas, mientras que solo uno de cada diez usuarios de lentes de contacto no las usa para hacer deporte.¹

Practicar deportes es muy importante para vivir de manera saludable y en la actualidad tiene una gran importancia. Cerca de cuatro de cada diez europeos (41 por ciento) hacen ejercicio o practican algún deporte al menos una vez por semana.² Esto abre la oportunidad de incluir en las conversaciones que tenemos con nuestros pacientes, temas relacionados con el estilo de vida: los beneficios de una dieta saludable, evitar el tabaco, y el hacer ejercicio regularmente.³

En nuestras ópticas, nos preocupamos por la salud de los ojos y por aconsejar a nuestros pacientes sobre el bienestar diario de los mismos. Sin embargo, tendemos a centrarnos solo en las áreas más obvias, dejando a menudo sin explorar la conexión entre deporte y visión. Usemos el hecho de que nuestros pacientes ya están convencidos de los beneficios del deporte en sus vidas para ayudarles a mantener y disfrutar de un estilo de vida aún más saludable.

Oportunidades y beneficios del paciente

En cuanto a deportes y corrección visual, una de las formas más obvias para corregir errores de refracción son los lentes de contacto, especialmente los blandos. No solo los lentes de contacto proporcionan beneficios visuales y ópticos intrínsecos sobre las gafas. También tienen muchas otras ventajas (Tabla 1).

A los atletas de élite y aficionados más entusiastas, una corrección exacta con lentes de contacto puede dar esa ventaja competitiva adicional. Corregir la visión con lentes blandos tóricos o prescribir el mejor tipo de corrección con lentes de contacto

para quienes tienen presbicia puede representar una diferencia importante, especialmente si la alternativa es hacer deporte sin ninguna corrección.

A los atletas de élite y aficionados más entusiastas, una corrección exacta con lentes de contacto puede dar esa ventaja competitiva adicional. Corregir la visión con lentes blandos tóricos o prescribir el mejor tipo de corrección con lentes de contacto para quienes tienen presbicia puede representar una diferencia importante, especialmente si la alternativa es hacer deporte sin ninguna corrección.

Tabla 1

Habla sobre los beneficios de usar lentes de contacto en la práctica de deportes.

- Campo visual más amplio.
- Menor minimización/maximización de la imagen.
- Mayor estabilidad.
- Mejora de la percepción de profundidad.
- Menos molestias o efectos prismáticos.
- Menos reflejos.
- Antiempañamiento, lluvia o suciedad.
- Permiten usar casco protector, lentes o gafas de sol.
- Graduaciones más fáciles de actualizar en lugar de actualizar las gafas protectoras para deporte.
- Pueden ayudar a proteger los ojos de la radiación UV.*
- Bajo riesgo de daño potencial a los ojos.

*Los lentes de contacto con protección UV no sustituyen a las gafas con filtro UV, ya que no cubren completamente los ojos y sus alrededores.

También hay oportunidad para beneficiar a grupos específicos de pacientes como niños y adolescentes, y combinar corrección con lentes de contacto con protección ocular para deporte.

Ser visto como un especialista en deporte y visión le ayudará en la práctica diaria, proporcionándole más fidelidad, recomendación, integración en la comunidad y nuevos canales de ingresos.

Prescriba a los niños

Los niños que practican deporte activamente están entre los mejores candidatos para usar lentes de contacto.⁴ De hecho, el deporte es la principal motivación para adolescentes y adultos jóvenes para usar lentes de contacto, ya que casi ocho de cada diez adolescentes

Contact Lens, Revista Mensual

(79 por ciento) entre 13-17 años, están interesados en usar lentes de contacto para hacer deporte⁵. Además, algunos profesionales señalan que la principal razón por la que los padres solicitan lentes de contacto, es porque las gafas de sus hijos interfieren con su deporte (46 por ciento).⁶

En comparación con las gafas, el rendimiento deportivo en los jóvenes miopes mejora con lentes de contacto, lo que también impacta positivamente su autoestima.^{4,7} La mayoría de los padres (70 por ciento) están de acuerdo en que la corrección visual de sus hijos puede ayudarles en su rendimiento deportivo, y que los lentes de contacto son una opción mejor para el deporte que las gafas (76 por ciento).⁸ Además, en niños en edad escolar, pasar más tiempo al aire libre se asocia con menos miopía⁹. Los niños están especialmente expuestos a los rayos UV debido a que tienen diámetros pupilares mayores y a que pasan más horas al aire libre que los adultos, por lo que los lentes de contacto con protección UV les ofrecen ventajas.

Proporcionar protección UV

En los últimos años, se han hecho muchos progresos sobre el impacto que tiene la radiación UV en nuestra piel y en nuestros ojos. La mayoría de los pacientes son conscientes de la necesidad de proteger la piel de los dañinos rayos UV, especialmente al practicar deportes al aire libre, pero pocos conocen el impacto que pueden tener en los ojos y el beneficio de una protección integral frente al UV (gafas de sol, sombreros de ala ancha y lentes de contacto bloqueadores de UV).¹⁰ Combinar protección UV con las ventajas de los lentes de contacto, tiene obvios beneficios para el deporte y las actividades de ocio que implican pasar largas horas al aire libre, desde correr hasta ir a pescar. Hay poco conocimiento sobre los lentes de contacto con protección UV, y solo la mitad de los profesionales (53 por ciento) los recomienda proactivamente a sus pacientes, sin embargo cuando se ofrecen, los consumidores muestran un alto nivel de interés en probar esos lentes.¹⁰

Aunque el conocimiento sobre los riesgos de la radiación UV se ha incrementado en general, tendemos a vincular la necesidad de protección con el índice ultravioleta (UVI), o en otras palabras, relacionamos la cantidad de luz solar a la que estamos expuestos solo con la piel. Esto para el ojo no es suficiente, y además es engañoso. La luz dispersada o reflejada es más preocupante para los ojos que la exposición directa. Proteger los ojos solo en los meses de verano o al mediodía es inadecuado, ya que la exposición UV se produce durante todo el día y a lo largo de todo el año.¹¹ Si utiliza la analogía "Protege tus ojos al igual que proteges tu piel", recuerde que debe explicar cómo y cuándo se necesita protección ocular, y que esta no siempre coincide con la protección de la piel. La falta de conocimiento sobre los riesgos que representan los rayos UV y las opciones de protección para quienes practican deporte al aire libre, ofrece una oportunidad



Coloque en su óptica imágenes y textos sobre deportes para generar interés.

para que los profesionales mejoren su comunicación.

Recomiende gafas de protección

Las lesiones, aparte de traumatismos oculares, no están generalmente asociadas con el deporte, pero ocurren. Una guía de protección ocular para deportes dice: "Cualquier deporte que implica el uso de un palo o raqueta, pelotas u otro proyectil, o bien contacto del cuerpo, representa un riesgo grave de lesiones oculares."¹² Una encuesta reciente reporta 48 lesiones oculares, relacionadas con el deporte, tratadas en dos hospitales del Reino Unido en tres meses.¹³ La mayoría de estas lesiones (81 por ciento) fueron causadas por golpes de pelotas en los ojos. La necesidad de aconsejar lentes protectores crea una gran oportunidad para nuestro negocio. La protección ocular no se limita a quienes necesitan corregir la refracción, sino que debe ser recomendada a todos los que practican deportes en los que existe el riesgo de que los ojos entren en contacto con una pelota o cualquier otro objeto.

Combine diferentes tipos de lentes

Cualquier conversación sobre deportes es una oportunidad ideal no solo para sugerir combinar gafas con lentes de contacto, sino también para recomendar a sus pacientes combinar diferentes tipos de lentes de contacto. Los usuarios de lentes reutilizables podrían beneficiarse al usar lentes desechables diarios para hacer deporte por razones de conveniencia e higiene. Llevar una tira de lentillas desechables diarios en su bolsa de deporte ofrece a los pacientes la flexibilidad de elegir entre gafas o lentes de contacto. Los pacientes con presbicia también pueden necesitar un tipo de lente adicional para tener la mejor visión posible al practicar su deporte favorito. Los lentes de contacto multifocales son ideales para golfistas por ejemplo, ya que ven mejor la bola, el hoyo y la tarjeta de puntuación, sin importar la dirección de la mirada.

Lo que hay que ver y escuchar

La evaluación de la visión deportiva del paciente debe iniciarse desde el instante en que este entra por la puerta. La apariencia de los pacientes a menudo nos da útiles pistas sobre su estado físico y estilo de vida. ¿Y no necesariamente tienen que vestir ropa deportiva o llevar consigo complementos deportivos! ¿Este paciente tiene aspecto de hacer ejercicio regularmente o lleva algún tipo de ropa o calzado deportivo? ¿Mencionó que vino a la óptica en bicicleta o caminó una larga distancia? ¿Hizo mención de algún deporte cuando concertó su cita? ¿Se habrá jubilado recientemente habiendo cambiado sus actividades de ocio? o ¿habrá tenido algún cambio en su salud o estará tomando medicamentos que afecten su salud física?

Coloque en la zona de recepción materiales y textos relacionados con la visión y el deporte para generar interés en los pacientes sobre la corrección visual para el deporte. También es importante tener gafas de protección expuestas, para que los pacientes conozcan todas las soluciones que ofrece. Un buen ejemplo son las tiendas de ciclismo, donde no solo se muestran bicicletas, sino también todo tipo de materiales indirectamente relacionados con este deporte, como kits de ciclismo, alimentos, bebidas, sombreros y gafas de protección.

Indique a todo el personal de la óptica que pongan atención a los comentarios sobre deportes cuando los pacientes hagan sus citas, o cuando miran la exposición de monturas, convirtiendo quejas tipo "mis gafas me estorban", "necesitan un ajuste" o "salieron volando", en una conversación sobre los beneficios que pueden aportarles los lentes de contacto.

ACUVUE®



Las consultas sobre monturas deportivas, tratamientos antirreflejantes, problemas con lentes rayados, la lluvia o empañamiento, son oportunidades para convertir la conversación en torno a los lentes de contacto, en la búsqueda de una excelente solución. Está pendiente de deportistas que vuelven frecuentemente por haber roto sus gafas o que vienen por reparaciones o ajustes.

Utilice un cuestionario sobre el estilo de vida antes de la revisión para conocer los deportes practicados por sus pacientes y el tipo de corrección visual más apropiado para ellos durante la práctica de esas actividades. El uso de cuestionarios es otra manera de conseguir que todo el personal se involucre en el cuidado de los ojos, y ofrece un enfoque estructurado para obtener información de nuestros pacientes.

Lo que se debe decir y hacer

Está claro que los deportes son una parte importante de la vida de nuestros pacientes para mantener y/o mejorar su salud.

Inicie la conversación

La forma más fácil de empezar, es preguntar a cada paciente si practica algún deporte,

o mejor aún, hacer una pregunta abierta acerca del tipo de deporte y ejercicios con los que disfrutan. Parece obvio preguntarlo, pero muchas veces, lo obvio no se pregunta.

Pregunte: "¿Cómo te arreglas con tus gafas al practicar ese deporte?", y siga con "¿Así estás bien, o te gustaría ver mejor?" "¿Sería más fácil practicar ese deporte sin tener puestas las gafas?" o "¿qué pensarías si te dijera que es posible practicar ese deporte sin usar tus gafas?" Como alternativa, considere hacer preguntas más directas como: "¿Hay momentos al hacer deporte en que te gustaría usar lentes de contacto?".

Pregunte a sus pacientes sobre sus hábitos de ejercicio y deportes. Sus experiencias al ir al gimnasio, hacer ejercicio o ir a clase de yoga, así como caminar o hacer senderismo, podrían mejorarse con lentes de contacto. Pruebe con frases como: "¿Te gustaría ver la televisión cuando estás entrenando en la cinta de correr?" o bien: "¿Cuando andas al aire libre se te empañan las gafas, o te causan problemas las gotas de lluvia? Trate de preguntar a los niños en edad escolar, "¿Te permiten usar tus gafas al practicar deportes?".

Algunos colegios no permiten gafas por razones de seguridad, y los padres pueden no saberlo. A continuación, puede preguntar al niño "¿Te cuesta trabajo ver la pelota en el otro extremo de la cancha?" Sostener unas gafas frente a los ojos de los padres permite mostrar a los padres cómo su niño miope ve sin gafas, y puede ayudar a enfatizar el punto. Recuerde que las actividades bajo techo, como la danza, karate y gimnasia pueden mejorarse con lentes de contacto, así como los juegos tradicionales en la escuela.

Conéctese con los pacientes

Trate de medir el nivel de participación de los clientes y su habilidad deportiva. Empatice con ellos al hablar sobre sus propias rutinas de ejercicio, o lo difícil de mantener buena salud física cuando intervienen los compromisos familiares. Recuerde la estacionalidad de algunos deportes, como el tenis en las escuelas de verano, para renovar sus charlas sobre el deporte en cada cita.

Ponga interés en los principales eventos deportivos para abrir una charla sobre el deporte en general, ya sea como participante o espectador. "¿A qué equipo ve ganador en la Copa del Mundo?" "¿Ha estado siguiendo



Haga anotaciones en la ficha del paciente sobre su estilo de vida y aficiones.

Wimbledon?" o "¿cuáles son sus deportes olímpicos favoritos?" Son preguntas obvias que se encuentran entre las tácticas de apertura. Continúe con "¿Juega usted al fútbol/tenis o sale a correr?".

El humor también puede ayudar a construir una base de confianza. Las bromas sobre que el invierno no es propicio para usar gafas al hacer actividades al aire libre, a menudo llevan a una conversación sobre lentes de contacto. Algunos ejemplos pueden ser: "Podemos ofrecerle dos opciones: limpiaparabrisas para los días lluviosos... o ¡lentes de contacto!" o "jugar golf con sus gafas en un día lluvioso debe ser irritante... No le prometo que mejore su puntería, ¡pero sí puedo hacer que vea la pelota más fácilmente con lentes de contacto!".

Una vez que se ha iniciado la conversación sobre el estilo de vida, podemos hablar sobre las mejores soluciones de corrección visual para sus necesidades. Para entender el estilo de vida puede ser más fácil comenzar preguntando sobre los deportes que le interesan, y los motivos que le llevan a practicarlos.

Si la respuesta es: para mantenerse saludable, podemos dirigir fácilmente la discusión hacia cómo mantener los ojos sanos.

Infórmeles sobre las opciones

Después de entender cómo nuestros pacientes practican sus deportes (y qué tipos), necesitamos asesorarles sobre las mejores opciones para corregir su visión con lentes de contacto. Se deben tratar todos los aspectos, tales como la conveniencia, higiene, comodidad, visión y protección UV.

La natación y otros deportes acuáticos requieren consejos muy específicos. Incluso si usted dice a los usuarios de lentes que no naden o que no se duchen con ellos, sabemos que lo más probable es que harán caso omiso. Puede ser más útil preguntarles: "¿Con qué frecuencia nadas usando los lentes?", para obtener una respuesta sincera.

Los profesionales debemos advertir a los pacientes sobre los riesgos potenciales de usar los lentes al practicar deportes acuáticos como natación, ya que el agua puede aumentar el riesgo de infección ocular causada por microorganismos como la queratitis por *Acanthamoeba*.¹⁴ Tenga a mano una guía con consejos sobre natación usando lentes de contacto e inclúyala tanto en las instrucciones verbales como escritas. Para los deportes de invierno en los que las gafas de sol son esenciales, realce el punto de que los lentes de contacto aportan practicidad, también pueden permitir al esquiador con presbicia ¡ver mejor la pista! Hable sobre el incremento de radiación UV en las alturas y en la nieve. Use analogías para dejar esto muy claro, como: "Es normal usar protección para la piel al estar en las montañas, pero está claro que la protección de los ojos también es necesaria".

También tenemos que hablar de la necesidad de tener protección mecánica contra lesiones en algunos deportes (padel, tenis, etc). El uso de filtros en estos tipos de gafas de protección para mejorar el rendimiento visual podría ser fácilmente introducido al hablar de la protección de los ojos.

Al hablar sobre deportes y su vinculación al estilo de vida y protección para los ojos,

creamos un entorno completamente nuevo para nuestros pacientes. Lo que comunicamos no se limita al cuidado de los ojos, ya que enviamos el mensaje de que nos preocupamos por su salud y bienestar.

Haga que su personal se involucre

Es importante que todo su personal se involucre. Cada señal que envía un paciente debe ser recibida para darle la mejor solución. Todo el mundo que está en contacto directo con los pacientes debe conocer los beneficios de los lentes de contacto para el deporte. Así, en cada conversación con un paciente, se debe preguntar sobre los requerimientos de corrección visual de este, y específicamente, sobre sus actividades deportivas. Las promociones y ofertas en la óptica, relacionadas con los deportes, son otra manera de conseguir que todo el equipo se involucre.

Otras opciones

La ortoqueratología y la cirugía refractiva pueden ser opciones válidas para algunos pacientes y se deben tener en cuenta a la hora de asesorarles acerca de su visión. ¡Analice las exigencias visuales de los deportes que practican sus pacientes, que también dependerán de la ambición atlética o el nivel en el que su paciente lo practica!

Cada tipo de corrección visual tiene su impacto en el rendimiento visual. En otras palabras, a falta de elegir o asesorar al cliente, más opciones adecuadas podrían afectar el nivel de rendimiento del paciente, ya que ciertos tipos de deportes requieren configuraciones especiales de habilidad visual.¹⁵

Conclusión

Muchos de nuestros pacientes practican activamente algún deporte. Entre las motivaciones para practicarlos, mantenerse saludables es una de las más importantes. Esto nos abre la oportunidad de hablar con nuestros pacientes sobre salud en general y sobre las opciones para cuidar la salud de sus ojos en particular. Además, nos da la oportunidad de conversar sobre diferentes soluciones para cada estilo de vida, y las opciones que ofrecen los lentes de contacto y las gafas.

Podemos mejorar la vida visual de nuestros pacientes y ayudarles a gozar más de sus deportes ofreciéndoles opciones de corrección visual más prácticas y convenientes. Es muy fácil para nosotros preguntar a nuestros pacientes sobre sus hábitos deportivos para poder ofrecer una solución apropiada. Intente iniciar una conversación sobre deportes con cada uno de sus pacientes. ¡Usted tiene más de una oportunidad de convertirlos en usuarios de lentes de contacto!

Tabla 2

Al preguntar sobre deportes, se abren varios puntos de diálogo:

Qué podemos preguntar	Cómo podemos continuar la conversación
¿Practicas algún deporte para mantenerte saludable?	Muchas personas hacen deporte para mantenerse saludables. También es importante mantener la salud ocular usando la corrección visual adecuada para cada ocasión. La protección contra lesiones o frente a los dañinos rayos UV, también ayuda a que los ojos se mantengan saludables.
¿Utilizas gafas al practicar deporte?	Si no te pones las gafas para practicar deporte, lo más probable es que lo hagas porque las gafas te molestan. Usar lentes de contacto te permite solucionar esta situación.
¿Utilizas crema solar para proteger tu piel al practicar deporte al aire libre?	¿Por qué no ayudar a proteger los ojos de los rayos UV usando lentes de contacto con filtro UV?*
¿Utilizas gafas de sol al practicar deporte?	Usar gafas de sol envolventes para practicar deporte proporciona protección adicional a tus ojos, pero asegúrate de usar gafas de aros y lentes adecuados (resistentes a impactos), y con un grado de oscurecimiento adecuado.
¿Alguna vez has roto tus gafas al practicar algún deporte?	Los lentes de contacto tienen muchos beneficios para hacer deporte respecto a las gafas. Hay muchas otras actividades en las que los lentes de contacto pueden ser mejor opción que las gafas.

LOS MEJORES CONSEJOS PARA HABLAR SOBRE DEPORTES A LOS PACIENTES

- ¿Te preocupa que se rompan tus gafas al practicar deporte?
- ¿Necesitas limpiar constantemente tus gafas al correr?
- Los lentes de contacto son perfectos para mejorar tu visión periférica al practicar deporte.
- ¿Sabes que puedes usar lentes de contacto de forma flexible, como por ejemplo, solo al practicar deporte?
- Los lentes de contacto desechables serían ideales para usarlos para ir al gimnasio.
- Permíteme mostrarte cómo tu hijo ve el mundo sin usar ninguna corrección visual.

Referencias

1. Aslam A. Contact lenses and spectacles: a winning combination. Optician, 2013; 246:6425; 26-28.
2. Special Eurobarometer 412. Sport and physical activity. European Commission, March 2014. http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/ebs_412_en.pdf.
3. Lifestyle and Eye Health, The Vision Care Institute. www.thevisioncareinstitute.co.uk/sites/default/files/private/uk/pdf/TVCI%20Eye%20Health%20papers%20Jan2010.pdf
4. Rah MJ, Walline JJ, Jones-Jordan LA et al. Vision specific quality of life of pediatric contact lens wearers. Optom Vis Sci, 2010;87:560-6.
5. Data on file, Johnson & Johnson Vision Care 2011. Face-to-face consumer research in seven countries (France, Germany, Italy, Spain, Sweden, Russia and the UK).
6. A survey of UK contact lens practice for children and young people. College of Optometrists, 2014.
7. Walline JJ, Jones LA, Sinnott L et al. Randomized trial of the effect of contact lens wear on self-perception in children. Optom Vis Sci, 2009;86:222-32.
8. McParland M and Esterow G. Parent and child attitudes to vision correction. Poster presentation at British Contact Lens Association Clinical Conference, 2014.
9. Rose KA, Morgan IG, Ip J et al. Outdoor activity reduces the prevalence of myopia in children. Ophthalmology, 2008;115:8 1279-1285.
10. Sulley A and Ruston D. What practitioners and patient understand about UV. Poster presentation at British Contact Lens Association Clinical Conference, 2013.
11. Sasaki H, Sakamoto Y, Schnider C et al. UV-B Exposure to the eye depending on solar altitude.
12. Vinger PF. A practical guide for sports eye protection. Phys Sportsmed, 2000;28:49-69.
13. Ong HS, Barsam A, Morris OC et al. A survey of ocular sports trauma and the role of eye protection. Cont Lens Anterior Eye, 2012;35:285-7.
14. Thebpatiphat N, Hammersmith KM, Rocha FN et al. Acanthamoeba keratitis: a parasite on the rise. Cornea, 2007;26:6 701-6.
15. Laby DM, Kirschen DG and Pantall P. The visual function of Olympic-level athletes – an initial report. Eye & Contact Lens, 2011;37:3116-22.