

## OPINIÓN DE LA EXPERTA



¿QUÉ PAREDES SE PUEDEN DERRIBAR EN UNA REFORMA?

**Eva Mesa,**  
diseñadora,  
interiorista y  
cofundadora de  
Tinda's Project

Por norma general, las paredes de 6 cm de grosor o menos se pueden derribar porque no se consideran paredes maestras, pero en edificaciones muy antiguas hay que tener en cuenta que quizás, aún siendo tabiques, el peso de las viviendas superiores recaiga sobre ellos. Antes de derribar nada hay que consultar a un arquitecto que visite la vivienda y confirme las actuaciones que se deben realizar. Un técnico es imprescindible en estos casos para evitar problemas que pueden perjudicar nuestra casa y la de nuestros vecinos. Las paredes de 15 cm o más se consideran maestras y soportan la carga del edificio. Es recomendable mantenerlas, aunque esto no quiere decir que no se puedan eliminar o reducir colocando unos pilares y/o vigas. No obstante, lo debe marcar un técnico y llevarlo a cabo empresas especializadas.



## Botiquín de emergencia para bricoladores

El bricolaje no tiene por qué suponer ningún peligro para tu salud, pero, a veces, por imprudencia o accidente, sufrimos algún disgusto. Rescatamos las recomendaciones de los optometristas de **Specsavers Ópticas** para evitar lesiones oculares cuando emprendemos tareas DIY, ya que están registrando un aumento de ellas desde los meses de confinamiento. Y es ahora, durante el verano, cuando vuelven a proponerse las mejoras en casa.

La optometrista y directora de óptica, Louise Stone, señala que «es importante ser precavido y prestar mucha atención cuando se realiza cualquier actividad que pueda suponer que nos entre algo en el ojo, como cortar leña, podar el jardín, taladrar o pulir, y usar una protección ocular adecuada». ¿Cuáles son las medidas en caso de emergencia?

**Objetos extraños en el ojo:** si parpadeas, puedes causarte un mayor daño. Imagínalo como una hoja pegada en tus limpiaparabrisas... seguirá raspando y arañando el cristal. Trata de sacarlo y, si es necesario, tira de tus pestañas para levantar el párpado de la superficie del ojo mientras lo haces. Acude a tu optometrista para que te haga una limpieza y, si es necesario, retire el cuerpo extraño.

**Químicos o disolventes en el ojo:** ¡Agua, agua y agua! Es esencial enjuagar el ojo inmediatamente con agua. Inclina la cabeza para que el agua corra desde el ojo hacia el oído... nunca en la otra dirección, ya que se podrían transferir los químicos al otro ojo. Las sustancias alcalinas son tan peligrosas que el tiempo de reacción es muy importante, así que enjuaga el ojo durante unos 20-30 minutos, y busca asistencia médica urgente.

**Cortes:** si te haces un corte en el exterior del ojo, por ejemplo en el párpado, límpialo y trátalo como harías con cualquier otro rasguño, manteniéndolo limpio y seco, y aplicando pomada antiséptica si es necesario. Si el corte te está causando dolor o alteraciones visuales, acércate a un optometrista.

**Ojo morado:** muchos moretones se curan por sí solos, pero si experimentas problemas de visión, dificultad para enfocar de cerca, dolor en reacción a la luz o distorsión de las líneas, habla con tu óptico; podría causar iritis, desprendimiento de retina, etc.