La vista es uno de los sentidos más preciados que poseemos. A través de ella experimentamos la belleza del mundo, conectamos con los demás y realizamos actividades cotidianas. Sin embargo, la salud visual suele ser relegada a un segundo plano.

De acuerdo con el informe de finales del 2019 de la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de 250 millones de personas en el mundo tienen discapacidad visual. De estas, 36 millones son ciegas y 217 millones tienen baja visión. En México, el 12% de la población padece algún problema visual, siendo la catarata, la retinopatía diabética y el glaucoma las principales causas de ceguera.

El uso excesivo de pantallas ha contribuido al aumento de la miopía, especialmente en niños y jóvenes. Se estima que la prevalencia de la miopía se ha duplicado en los últimos 30 años. Y según estimaciones de investigaciones británicas para el 2030 la mitad de la población mundial tendrá miopía y para el 2050 será la totalidad de la población mundial. Si bien este panorama no es bueno, también denota que la miopía (y otros problemas visuales) se ven mucho más impactados por nuestros hábitos y estilo de vida, sobre los que tenemos control, que por la genética o factores deterministas que sólamente podrían variar un 2% en 20 años.

La Dra. Ainhoa de Federico, experta en educación visual y fundadora de Volver a Ver Claro, propone una serie de ejercicios sencillos y poderosos para mejorar la vista. Estos ejercicios se basan en investigaciones acumuladas en diversas disciplinas a lo largo de los últimos 100 años, que defiende la idea de que los problemas visuales están menos asociados a la genética que a los hábitos y el estilo de vida, por lo tanto se puede aprender a ver mejor cultivando los buenos hábitos requeridos para cuidar de los ojos y mejorar la visión de manera natural. Además la vista depende en un 90% del cerebro y sólo en un 10% de la

condición de los ojos, por lo tanto se puede entrenar el cerebro para aprender a ver mejor.

“Estos ejercicios son fáciles de realizar, y siempre podrán encontrarme en línea para orientarles si quieren ir más allá”, comenta la experta, quien a continuación, nos brinda los detalles de estos ejercicios, la duración de cada uno y sus beneficios:

1. Palmeo:

Qué hacer: Frotar las palmas de las manos hasta que se calienten, sacudirlas para que se relajen y cubrir los ojos cerrados con las palmas durante unos minutos, sin presionar.

Duración: 2-5 minutos ya permiten notar sus efectos. Se puede hacer más tiempo siempre y cuando no haya glaucoma o presión intra-ocular alta.

Beneficios: Relaja los músculos oculares, mejora la circulación, reduce la tensión y la fatiga visual, descansa el sistema nervioso y favorece la producción de opsinas que nos permiten ver mejor con los ojos abiertos.

2. Asoleo:

Qué hacer: Con los ojos cerrados, orientar la cara hacia el sol y balancear la cara y el cuerpo.

Duración: 2-5 minutos o el tiempo que resulte agradable en función de la hora del día, la estación del año y la ubicación de la persona. Es mejor comenzar por la mañana o por la tarde e ir adaptando la duración y el momento del día progresivamente.

Beneficios: Mejora la circulación sanguínea en los ojos, fortalece la retina, ayuda a prevenir la degeneración macular y las cataratas. Combinado con el palmeo regula la presión intraocular y previene el glaucoma.

3. Cambio de enfoque:

Qué hacer: Cambiar la vista entre un objeto cercano (como un dedo) y un objeto lejano (como un árbol). Cualquier juego con pelotas invita al cambio de enfoque cerca-lejos.

Duración: 2-3 minutos o el tiempo que resulte agradable.

Beneficios: Fortalece los músculos oculares, mejora la flexibilidad del cristalino y previene la aparición de cataratas al mantener el cristalino mejor nutrido y más limpio.

¿Cuándo realizar los ejercicios?

La Dra. Ainhoa de Federico recomienda realizar estos ejercicios al menos dos veces al día durante 10-15 minutos cada vez. Esos minutos son más fáciles de encontrar de lo que pensamos en diferentes momentos de nuestro día donde tenemos tiempos de espera (mientras esperamos a nuestros hijos a la salida de la escuela, mientras estamos en el tránsito, mientras

se cocinan los alimentos…).

Ainhoa de Federico recalca que “es importante ser constante y realizarlos de forma correcta para obtener resultados”, pues hay múltiples beneficios:

- Mejoran la agudeza visual.
- Reducen la fatiga visual.
- Relajan los músculos oculares.
- Corrigen los errores de refracción.
- Previenen el glaucoma
- Previenen la degeneración macular.
- Previenen las cataratas
- Ayudan a mejorar la coordinación ojo-mano.

“Es importante mencionar que hay que consultar con un oftalmólogo si algo te incomoda o si tienes alguna condición que amenaza a tu vista. No debemos usar estos ejercicios como un sustituto de la atención médica profesional si la requieres”, insiste la experta, quien también nos recuerda que “cuidar tu vista es una inversión en tu calidad de vida”.

Sobre Ainhoa de Federico

Es Doctora, Profesora-Investigadora en la Universidad de Toulouse, Francia. Co-fundadora y ex Directora del Máster de Educación en Salud donde ha enseñado su Método Volver a Ver Claro por años y actualmente Directora del primer Diplomado Universitario del mundo para formar a Coaches Visuales: los profesionales de la visión natural en el Centro Internacional de Coaching Visual, que también dirige en la Universidad Internacional en Desarrollo Humano y Liderazgo, México.