

SALUD

## TUS OJOS, AL

¿Sabías que también los puedes entrenar? Un nuevo método mejora el rendimiento visual en un 96%,

**D**e la misma manera que practicamos ejercicio para mantener nuestro cuerpo en forma, y acudimos al médico al menor síntoma de dolor, ¿por qué no hacemos lo mismo con nuestros ojos? A través de ellos captamos el 80% de la información que recibimos cada día y son la única vía al exterior de nuestro cerebro. Conservarlos en buen estado depende única y exclusivamente de nosotros. Pero, ¿cómo podemos hacerlo? "Hay que distinguir entre problemas de vista, como puede ser la miopía, el astigmatismo o la presbicia, que se corrigen con gafas, lentillas e incluso cirugía, y los problemas de visión; es decir, cómo funcionan los dos ojos de forma coordinada al enfocar a diferentes distancias -explica Olga Esteban, óptico-optometrista del Instituto Federópticos-. Y para que las funciones visuales estén al 100%, hacen falta un montón de habilidades que no todo el mundo ha sabido desarrollar". Los problemas de visión se traducen en algunos síntomas físicos que no sabemos muy bien a qué asociar, como ojos enrojecidos, sensación de arenilla, dolor de cabeza al empezar a leer o, incluso, sequedad ocular. Pero hay otras consecuencias

muy graves: los problemas visuales suelen traducirse, sobre todo en los más pequeños, en problemas de rendimiento en el colegio. Un par de datos ilustrativos: en España, el 33% de los casos de fracaso escolar son causados por problemas visuales, de acuerdo con los datos del Ministerio de Educación; sin embargo, solo un 27% de las revisiones que se realizan en nuestro país corresponden a niños con edades comprendidas entre los 5 y los 10 años, cuando en realidad esta cifra debería alcanzar al 100% de los niños.

Todos tenemos una cantidad de energía determinada cada día y, si la empleamos en intentar enfocar lo que tenemos delante, al final nos quedamos con muy poca para entender lo que hemos leído. Por eso es tan importante acudir a una terapia visual, para que los ojos aprendan a mirar correctamente y que toda la energía se utilice de la forma adecuada.

### Rendimiento y agudeza

El tratamiento es muy sencillo. Gracias a él, un 60% de los pacientes logra unos resultados óptimos a los seis meses. "Normalmente trabajamos con niños, de hecho el 60% de los que acuden a nuestras consultas son menores cuyos padres o profesores han advertido algún comportamiento anómalo en cuanto a su rendimiento o visión", explica Esteban, en cuyo centro han realizado un estudio con conclusiones claras: realizar entrenamiento visual mejora el rendimiento una media del 96% y la agudeza visual en un 79%. Tras un análisis completo, se diagnostica el problema y se hace el pronóstico para su recuperación. El número de sesiones que deberá realizar dependerá del problema.

En esas sesiones se enseña a trabajar cuatro ejercicios, si se trata de adultos, o tres, en algunos casos de niños. Una vez aprendidos, se les da una carpeta con instrucciones para que realicen esos trabajos cada día y vayan anotando los resultados, y se les cita en dos semanas para empezar con otros nuevos. "Lo que hacemos es enseñarles a hacer el ejercicio, pero luego el trabajo diario en casa es fundamental. Cuando terminan las sesiones, el paciente recibe unas pautas de mantenimiento que deberá realizar durante los siguientes seis



FOTOS: GETTY IMAGES.

✂ EL 33% DE LOS CASOS DE **ABANDONO ESCOLAR** EN NUESTRO PAÍS ESTÁN CAUSADOS POR PROBLEMAS VISUALES.

# 100%

algo clave para evitar el fracaso escolar. Por GALA MORA

## 10 consejos de higiene visual

1. La sala de trabajo o estudio debe estar bien aireada y con la temperatura adecuada.
2. La iluminación sobre la tarea que se está realizando debe ser más intensa que la del resto de la habitación.
3. Evita que los ojos reciban directamente la luz de los focos.
4. Sostén el bolígrafo o el lápiz de forma que los dedos pulgar, índice y medio queden lejos de la punta, para no tener que torcer la cabeza al escribir.
5. Lo ideal es que el material de lectura esté inclinado unos 20 grados con respecto al suelo.
6. La altura de la silla y de la mesa deben permitir apoyar en el suelo toda la planta de los pies, para tener una postura adecuada.
7. La distancia mínima que debe existir entre los ojos y el punto de lectura debe ser igual a la que hay entre el codo y el nudillo del dedo índice [distancia de Harmon].
8. Evita trabajar de cerca si estás cansado o tienes sueño.
9. Procura mover los ojos, y no la cabeza, cuando estés leyendo.
10. Procura no ver la televisión en un cuarto a oscuras y evita que haya reflejos en la pantalla.



meses, pero sin acudir a consulta. Transcurrido ese tiempo, vuelven para una evolución final y reciben el alta definitivo", asegura la especialista.

Existen diferentes tipos de ejercicios, según el problema a tratar, pero todos son sencillos y prácticos. Por ejemplo, en los movimientos sacádicos en un texto, lo que se busca es mejorar las habilidades visuales que se utilizan durante la lectura. Los sacádicos son movimientos voluntarios y los utilizamos para dirigir la mirada a un objeto que nos llama la atención, para situar la imagen frente a la región de la retina que dispone de mayor agudeza visual. Solo hace falta un texto cualquiera y un bolígrafo, con el que se irá rodeando las letras que diga el terapeuta. Eso sí: es importante mantener la distancia indicada por el especialista y solo se pueden mover los ojos.

### Los ojos aprenden

Una vez finalizada la terapia, si se hacen los ejercicios de mantenimiento de manera constante, no hay que hacer ninguna sesión recordatoria. Hay que pensar que, cuando los ojos aprenden, ellos mismos se autogestionan. "Lo que hacemos es enseñarles y, cuando lo han aprendido, sale solo. De ahí la importancia de distinguir entre agudeza visual, que es la capa-

dad que tienes de ver algo muy pequeño, y rendimiento, que se trata de la capacidad que tienes de entender lo que tus ojos ven. Lo que mejoramos es el rendimiento", explica Esteban. Para saber si hace falta recurrir a estos tratamientos, hay que descubrir si existe un problema. Cuando se trata de niños, lo primero es hablar con sus profesores. Son los que mejor saben si su vista está funcionando bien o mal, si ven bien la pizarra, si fruncen el ceño, si se acercan mucho al cuaderno, si al copiar de la pizarra se tapan un ojo... En casa podemos darnos cuenta si tienen dolores de cabeza, sobre todo al final del día, cuando están más cansados.

En el caso de los adultos, los síntomas físicos suelen ser más habituales: dolor de cabeza, ojos rojos, lagrimeo... Lo que sucede es que los adultos tienen que estar mal para pedir ayuda. En el caso de un menor, Esteban recomienda una revisión, independientemente de que haya dado signos de problemas o no, cuando se escolarice, es decir, en torno a los tres o cuatro años. Y si hay que realizar en casa el tratamiento, hay que evitar que haga alguna actividad más: "Es un trabajo neuronal y físico, y requiere esfuerzo", afirma la terapeuta. ■

➤ **INFO:** Instituto Federópticos. Telf.: 91 533 68 90.