

# REAPRENDER A VER por Isabela Herranz

**Con frecuencia se cree que los trastornos de la visión son irreversibles, pero según demuestra la experiencia de muchas personas que se han negado a aceptar esta visión pesimista e inexorable, es posible corregirlos de forma natural. Para ello sólo hay que "reaprender a ver".**

Aunque muchas personas de culturas no industrializadas ven perfectamente hasta incluso los noventa años, las afecciones oculares van en aumento en todos los países industrializados. En España, por ejemplo, se estima que hay alrededor de 10 millones de miopes, 6 millones de hipermetropes y 16 millones de presbitas, sin contar patologías graves como las cataratas, el glaucoma o el desprendimiento de retina, también muy elevadas entre la población. Por desgracia, la actitud general frente a estas afecciones es creer que son irreversibles, pero si los huesos rotos, las quemaduras y otros órganos enfermos se curan, ¿por qué hemos de creer que la vista, el sentido de percepción más importante que tenemos, es la única parte del cuerpo humano que no puede sanarse a sí misma?

## **Microcirugía: milagro a corto plazo**

La experiencia de miles de personas que se han recuperado de diversas afecciones oculares mediante la reeducación ocular demuestra que la forma del ojo se puede modificar sin tener que recurrir a operaciones quirúrgicas de alto coste y sobre todo de dudoso resultado a largo o corto plazo. Sin embargo, la creciente práctica de la queratectomía fotorrefractiva y la Lasik (láser in situ queratomileúsis) está contribuyendo a reforzar la idea de que la mejor forma de librarse de las prótesis es recurriendo a la microcirugía, un método que parece infalible porque permite programar las intervenciones con ayuda informática y realizar cortes con décimas de milímetro de precisión.

Si a pesar de su elevado coste la microcirugía se ha hecho popular es debido a que además de "rápida" apenas entraña molestias, no precisa anestesia general y el paciente recién operado se va a su casa inmediatamente después. No es de extrañar que la demanda de estas operaciones -unas 50.000 en 1998- sea cada día mayor. Los cirujanos oftalmológicos estiman que dentro de pocos años esta opción será la más utilizada por los afectados de ciertos trastornos oculares. Se afirma que el resultado de estas intervenciones es definitivo, pero aproximadamente un 80% de personas operadas ha podido comprobar que no es así: el problema sólo se corrige temporalmente, ya que al cabo de algunas semanas, meses o años se suele volver a la visión borrosa original. Este "retroceso" es fácil de explicar según el oftalmólogo Bruce May:

"Estas técnicas mejoran la agudeza visual hasta el punto de no necesitar gafas, pero no cambian el problema básico de la miopía, solamente el estatus refractivo. La persona sigue teniendo miopía y sigue sujeta a los riesgos de la misma". Por su parte John Selby, autor de la Guía completa para el cuidado y recuperación de la vista, atribuye a factores psicológicos el elevado porcentaje de fracasos de la microcirugía: "Si de niños elegimos conscientemente emborronar nuestra visión, los intentos médicos de corregir la condición se complicarán con la reacción emocional que viola la decisión original del organismo de generar una visión borrosa. Cuando llevamos gafas nos estamos ocultando detrás de nuestras muletas. Cuando la cirugía elimina ese aislamiento, y la persona no está preparada emocionalmente para el retorno repentino a la percepción directa y clara, se producirán traumas y usualmente un nuevo desarrollo de la condición de miopía".

Así pues, parece que si la cirugía no va acompañada de una terapia psicológica y de técnicas de reeducación ocular los antiguos problemas reaparecerán. En vista de ello quizá la propuesta de los partidarios de la recuperación natural sea mucho más rentable a la larga.

### **Adiós a las prótesis**

Mejorar la visión naturalmente es una transformación interna, no un tipo de tratamiento o cura procedente del exterior: sólo cuando se decide conscientemente ver de nuevo con claridad y se rompen los hábitos inconscientes que mantienen la contracción emocional y la distorsión física puede tener lugar la recuperación visual. Para tal fin es preciso tomar conciencia de que dichos defectos están más relacionados con los hábitos perceptivos desarrollados en la niñez a causa de distorsiones emocionales y condiciones ambientales generadoras de estrés que a factores genéticos.

Además de los malos hábitos de visión adquiridos a temprana edad y perpetuados a lo largo de la vida, no hay que olvidar que las gafas graduadas son otra interferencia para recuperar la visión. Sin duda lo ideal sería "eliminarlas": "El mejor enfoque mientras se está mejorando la visión es descartar las gafas permanentemente", postulaba William H. Bates. Sin embargo, también señaló que cuando esto es inviable por nuestras necesidades de vida, pueden utilizarse unas gafas de "transición" que permitirán a sus ojos acomodarse al cambio sin impedirle conducir y trabajar segura y cómodamente durante el proceso, aunque este se prolongue más tiempo. No olvide que si sus gafas tienen pleno poder corrector, estará imposibilitando cualquier esfuerzo de mejora, según exponen los defensores de la reeducación ocular como R. M. Kaplan: "En mi investigación sobre el cansancio y la doble visión, he comprobado que en un

75% de veces la prescripción de lentes muy graduadas para la miopía y el astigmatismo altera la forma de coordinar los ojos... He descubierto que, reduciendo la graduación de las lentes correctoras, los ojos trabajan más coordinados".

Al principio no podrá "arrojar las gafas" sin más, pero sí intentar no depender tanto de ellas para todo. Empiece por no utilizarlas en casa y siempre que el entorno le resulte familiar. Siempre que lleve gafas más flojas y vaya incorporando hábitos correctos de visión mientras las lleva tendrá éxito. Si no ha tirado gafas antiguas más flojas sáquelas de nuevo y vuelva a usarlas. Las lentillas están desaconsejadas por completo en este proceso.

Si está interesado de verdad en mejorar su visión, busque un óptico "neutral" que le apoye incondicionalmente y le haga gafas más flojas a medida que las vaya necesitando. El estudio de libros especializados es asimismo necesario, pero sobre todo es aconsejable que, al menos en las primeras fases, busque un profesor del método Bates que le enseñe los hábitos y principios claves de la visión natural.

¿Cuánto tiempo puede tardarse en mejorar la visión? Depende por completo del individuo, pero con frecuencia es necesario continuar la práctica durante semanas y meses. Cuando se produce la mejora esta es permanente. No es necesario cambiar de costumbres ni perseguir un programa rígido de ejercicios ritualizados: basta con adecuar ciertas prácticas de una forma diaria para mantener la vista fuerte y robustecida.

### **La vigencia de William H. Bates**

A finales del siglo XIX, William H. Bates, oftalmólogo y cirujano ocular, descubrió los principios y hábitos de la visión clara y natural. Profundamente insatisfecho con el resultado de los tratamientos sintomáticos usuales, Bates consiguió demostrar tras muchos años de investigación que los músculos de los ojos se relajan cuando se reaprenden hábitos correctos de visión. Los estudiantes de medicina de la Post-Graduate Medical School and Hospital de Nueva York a los que Bates enseñó el método se beneficiaron de sus descubrimientos. A Bates, en cambio, le costó su puesto de trabajo en dicha facultad.

A pesar del tiempo transcurrido su método no sólo no ha perdido vigencia, sino que ha servido de ejemplo e inspiración para muchos investigadores posteriores como Janet Goodrich o Thomas R. Quackenbush, profesores de higiene ocular y autores de excelentes libros para todo aquel que desee trabajar de forma autodidacta. Es lamentable que un conocimiento tan valioso y necesario como el saber ver no se difunda en la escuela, uno de los

primeros ámbitos donde el niño suele empezar a deteriorar su visión.

Afortunadamente, existen algunos centros de este tipo en diversas ciudades de nuestra geografía. Asimismo, se van incorporando en los colegios y empresas programas de educación visual para combatir el cansancio visual, pero por desgracia estas iniciativas son muy escasas todavía.

## **NORMAS BÁSICAS DE HIGIENE VISUAL**

### **Luz:**

- Trabaje siempre que pueda con luz natural.
- La luz debe entrar por el lado izquierdo (para los diestros) y por el derecho (para los zurdos).
- Si necesita leer o hacer tareas visuales a corta distancia utilice dos fuentes de luz: una general, indirecta, que ilumine suavemente toda la estancia, y una supletoria que enfoque directamente la zona donde está trabajando.
- Los fluorescentes perjudican la vista.
- Si emplea halógenos, procure que tengan cristal protector.
- Para leer no utilice bombillas inferiores a 60W. Las bombillas de luz solar son las más recomendables de todas.

### **Distancia y postura:**

- La distancia ideal para ver de cerca debe ser aproximadamente la longitud de nuestro antebrazo (entre 30 y 40 cms).
- Tenga en cuenta la altura de la mesa y de la silla para mantener una postura y distancia correctas.
- Utilice atril de lectura con una inclinación de unos 20° al plano horizontal.
- Evite leer en la cama, tumbado o en vehículos en movimiento.

### **Utilización correcta de los ojos:**

- Mantenga los ojos abiertos evitando fruncir el ceño, entornar los párpados y alzar demasiado las cejas.
- Parpadee suave, rápida y frecuentemente: una vez cada cinco segundos aproximadamente.
- Cierre los ojos un par de minutos después de realizar tareas a corta distancia.
- Mire objetos lejanos a través de una ventana después de un trabajo visual cercano.
- Lávese los ojos (párpados cerrados) con agua fría varias veces al día.
- Realice pausas cuando trabaje a corta distancia: cortas y frecuentes levantando la vista unos instantes y mirando por la ventana o a su alrededor; largas (un par de minutos de duración) aproximadamente cada media hora. Levante la vista y mire al infinito o a su alrededor.
- Evite la mirada fija de los ojos intentando abarcar todas las partes del

objeto que mire de un solo golpe. Mueva los ojos y recorra los objetos por partes.

- Mantenga la visión periférica: no pierda conciencia de todo lo que hay a su alrededor.

### **PRESBICIA: EL MITO DE LA VEJEZ**

Cuando el ojo no puede ver bien de cerca, aproximadamente después de los cuarenta años, se dice que la persona tiene presbicia (vista cansada) y este defecto se considera resultado del proceso natural de envejecimiento. Afirmaciones como las siguientes se leen con frecuencia en revistas médicas españolas de actualidad: "No sólo las personas con defectos visuales, sino todo el mundo, terminan sufriendo vista cansada. No hay que preocuparse: la vista cansada no es una enfermedad, en realidad es ley de vida... La única corrección posible es la utilización de gafas con una lente positiva que permita al ojo enfocar correctamente la imagen en la retina".

La condición se acepta, tanto por los profesionales ópticos como por la gente de a pie como uno de los inconvenientes inevitables de la edad, pero lo cierto es que la presbicia "no es un resultado normal de la edad": hay niños que a los diez años la padecen, mientras que otras personas no la sufren nunca.

Puesto que esta condición se debe a un acortamiento del globo ocular causado por la tensión permanente de los músculos recti, cuando los músculos oblicuos se relajan, el ojo regresa a la forma normal para la visión a distancia. Así pues, cuando una persona con presbicia descansa los ojos cerrándolos o haciendo un palmeado, siempre es capaz, aunque sólo durante unos momentos, de leer bien de cerca, lo cual indica que su fallo previo no se debía a un fallo de sus ojos sino a tensión al ver. Cuando la tensión se elimina permanentemente, la presbicia se revierte. Así lo demostró William H. Bates en sus experimentos con animales y en sí mismo.

**Publicado con el título "Mírate a los ojos" en la revista Año Cero, (nº 106, mayo 1999, páginas 94-98).**

© Isabela Herranz