

¿Como funcionan los Estenos?

Además de mejorar la elasticidad de los músculos extraoculares los **Estenos** también les permiten a muchas personas de ver más nítido.



ojo míope



présbita o hipermetrope



cualquier ojo con los **Estenos**

Los agujeros reducen la amplitud del cono producida por los defectos de refracción y por lo tanto mejoran la nitidez.

Más información

www.metodobates.it/ind-span.htm

buena  vista

iEstenos!
fitness para tus ojos





¡Estenos!



En italiano y en alemán se llaman "rasterbrille", que significa "gafas reticulares". Pero su nombre científico es "gafas de agujeros estenopeicos". El principio estenopeico ("estrechar la vista") se conoce desde el Renacimiento y muchos saben que si miran una hoja de papel a través de un agujero, pueden ver como por una lupa

¿Para quien?

Para todos! Para miopes, presbítas, astigmáticos. Hasta quien padece de cataratas puede descubrir que ve más nítido. Son ideales para mirar la TV, delante del ordenador, hasta para leer. En todos estos casos los minúsculos agujeros estimulan imperceptibles movimientos de la visión, que liberan las tensiones de la musculatura extraocular.

¿Agujeros cónicos, o redondos?

Los agujeros cónicos son más pequeños cerca del ojo y más abiertos en la superficie externa. Esto reduce el fenómeno de los halos de difracción presente en los agujeros redondos (que en realidad son cilíndricos).

Los Estenos cónicos son particularmente aptos para miopías, presbicias y astigmatismos medio-bajos, de 1,5 a 5 dioptrías.

¿Agujeros piramidales?

Aquí los agujeros en el exterior tienen una base cuadrada, para proporcionar una retícula robusta y sutil. La alineación es ortogonal. Este tipo de gafas reticulares son perfectas para problemas leves de vista, por debajo de las 2 dioptrías.

Estenos de agujeros finos

Quien tiene problemas superiores a 5 ó 6 dioptrías generalmente ve mejor a través de agujeros de un tamaño menor, que permiten una visión no muy diferente a la de las gafas normales.

¿Como se usan las gafas reticulares?

Muchos se encuentran cómodos enseguida y pueden usar las gafas reticulares en todas las actividades y durante todo el tiempo deseado.

Quien sienta algún tipo de malestar, tendrá que seguir un programa de aumento gradual en su uso.

Algunos ven nítido, pero desdoblado

Es un fenómeno debido a las viejas costumbres de fijeza de la mirada relacionada con el uso de las gafas normales. En primer lugar, hace falta recordar que se ha de mover la cabeza, no sólo los ojos, sin tratar de enfocar toda una frase o un objeto a la vez, sino un trozo cada vez. Luego, hay un simple ejercicio que desbloquea la tensión, causa del desdoblamiento: de vez en cuando durante la lectura, pararse sobre una línea y "barrer" con la mirada, moviendo la cabeza de derecha a izquierda y de izquierda a derecha sobre las letras, sin leer. Las le-

tras parecerán moverse "brincando" en dirección opuesta al movimiento de cabeza y ojos. Apenas aparece este efecto se puede volver a la lectura con ojos "desbloqueados."

¿Otros ejercicios particulares?

Existen muchos modos de utilizar los Estenos en el método Bates: en las oscilaciones amplias, en el delinear, y en muchos otros. Pero el empleo cotidiano es tan simple que no es necesario ningún ejercicio particular.

¿Se pueden llevar por la calle?

Claro que sí! Existen muchos modelos especialmente bonitos y aptos para mujer, hombre y niño. Los Estenos también pueden usarse como gafas de sol para leer un libro en la playa, pero evitando situaciones extremas.

Contraindicaciones

No se deben usar para conducir ni en actividades muy rápidas. Además, necesitan mucha luz. Delante del ordenador o de la televisión hay que aumentar la luminosidad y, quien lea en la cama, necesitará un foco directo sobre el libro.