

VISIÓN Y LOS NIÑOS

Cuando de pequeños, nos explicaban que "el ojo funciona como una cámara de fotografiar" contribuyeron a que no comprendiésemos lo que causa el desenfoque visual. Al comparar los ojos a un objeto mecánico y separado del cuerpo, al ignorar el proceso de la información recibida por el cerebro y de como la mente reacciona ante todos estos estímulos, nos dieron una idea muy equivocada de como funcionan realmente los ojos. Es muy importante entender y comprender como la visión cambia desde la mañana a la noche. Esta fluctúa debido a factores de cansancio, estrés y la tensión física y mental que se va acumulando a lo largo del día.

Optometristas y oftalmólogos pasan muchos años aprendiendo a tratar enfermedades de los ojos y prescribiendo gafas. Durante todos esos años aprenden que la visión solo puede empeorar. Por eso muchos son escépticos a la idea opuesta, que la visión puede mejorar. De todas maneras, cada vez hay más de estos profesionales que han visto los resultados positivos de practicar el Método Bates y apoyan la idea de aconsejar gafas con menos dioptrías de las que normalmente se solían prescribir dándose cuenta de la mejora de la visión de sus clientes.

De hecho, fue un oftalmólogo el primero que empezó a investigar las causas del desenfoque visual. ¿Porque una persona que goza de buena salud y en la que todos sus órganos funcionan bien, tiene una inexplicable disfunción en un órgano aparentemente saludable? En sus estudios el Dr. William Bates (1860 – 1931) encontró que el desenfoque visual estaba relacionado con el estrés. No solo el estrés físico, sino también el mental. A través de su retinoscopio cuando le estaba examinando, el Dr. Bates, comprobó como los ojos de un niño con visión normal se volvieron miopes de repente. Cuando se dio la vuelta, se dio cuenta de que otro niño estaba mirando al paciente a través de una ventana. Ese momento en el que el paciente se dio cuenta que le estaban mirando mientras le estaban examinando los ojos, fue lo bastante estresante como para que se volviese temporalmente miope.

Para entender como esto puede suceder, es importante saber que el desenfoque visual funcional no esta causado por ojos "vagos". Es más una situación en donde los ojos están "demasiado tensos", y que esta tensión provoca la imposibilidad de que los ojos y los cristalinos puedan cambiar de forma para acomodarse a la distancia.

Esto es lo que causa la miopía, hipermetropía, astigmatismo, estrabismo, ambliopía y presbicia.

Patricia Werman, una oftalmóloga alemana que trabaja con el método Bates desde hace años dice "vivimos tiempos en los que se están produciendo grandes cambios y cada vez hay más gente insatisfecha con la medicina mecánica y la falta de consideración por parte de los profesionales para dedicar su tiempo a explicar lo que les esta sucediendo". Hoy en día hay oftalmólogos y ópticos que tienen en consideración la parte mental y emocional del paciente.

Trabajar con los factores emocionales es lo que ha hecho que estos niños puedan empezar a recuperar la visión para que solo utilicen las gafas cuando sean necesarias.

También en estos últimos años los doctores se han dado cuenta de la importancia de tener una nutrición idónea. Proteínas, vitaminas y minerales componen la estructura de los ojos. Si se carece de algún nutriente esencial o hay sustancias toxicas en el cuerpo, el desarrollo de la visión puede ser afectada.

Entonces ¿como podemos ayudar a nuestros hijos para que mantengan una visión saludable? Lo que debemos de entender es que la visión es más que la habilidad de percibir letras negras sobre papel blanco. La visión es también el percibir colores, profundidad, contraste y comprender lo que estamos viendo.

Como ya he mencionado antes, muchas veces hay una causa emocional. Hay que identificar el periodo cuando la visión del niño empezó a deteriorarse.

A veces se tiene que ajustar a un cambio de vida: una casa o colegio nuevo, nuevos amigos, el niño entonces, internaliza sus sentimientos y emociones, provocando una tensión física continua. El resultado suele terminar con los músculos del cuello, hombros y oculares tensos y desarrollando el habito visual de fijar la mirada. Todo esto contribuye a desenfocar.

También debemos notar lo estresante que es para un niño el ir al óptico a que le revise la vista. En una situación normal, esta comprobado que el niño esta más relajado, por lo que su visión es más nítida. Esto se debe de tener en cuenta al graduar las gafas ya que se puede poner una graduación más alta de lo necesario, contribuyendo así a que la visión se deteriore.

Bailar practicando la lateralidad:

Los dos hemisferios del cerebro son responsables de diferentes áreas de la percepción visual. El uso de los dos lados del cerebro simultáneamente es crucial para tener una visión clara tanto para distancias cortas como lejanas, para crear movimiento y tener la imaginación necesaria para el proceso visual y una buena visión.

Pincel mágico:

"fijando los ojos" hace que el movimiento de los ojos, que normalmente vibra rápidamente, sea mas lento. Este movimiento es el que ayuda a que la luz entre a través de la cornea y a la retina. El pincel mágico ayuda a los ojos a adquirir un movimiento más rápido y esto produce lo contrario de la "fijación"

Balanceo – acomodación de los ojos:

Ayuda a flexionar los músculos de acomodación. Si el balanceo se hace respirando profundamente y parpadeando es muy efectivo.

Palmeado:

Se utiliza para descansar y refrescar las células de la retina.

10 HABITOS PARA CUIDAR LOS OJOS

- 1 .Siéntate recto y los pies apoyados en el suelo.
- 2 .Cuando escribas no apoyes la cabeza en la mano.
- 3 .Pestañea.
- 4 .Mira en la distancia de vez en cuando.
- 5 .Lee con luz natural. Cuando pases pagina, mira a distancia.
- 6 .Si notas cansancio ocular cubre los ojos con las manos ahuecadas.
- 7 .No enfoques y se consciente de todo lo que hay alrededor.
- 8 .Cuando uses el ordenador:

- .Mira a la distancia.
- .Levántate cada 25 minutos y mira un objeto lejano.
- .Baja lo más posible el brillo del monitor.
- .Que el ordenador muestre fondo oscuro y letras claras.
- .Salpica tus ojos con agua y abre la ventana.

9. Las sensaciones de movimiento y profundidad se perciben a través de la retina. En tu retina solo hay formas y colores. Los nombres y los símbolos los pone la mente.

10. Asegúrate que duermas un mínimo de 8 horas.

EL 90 % DE LAS COSAS LAS HACEMOS USANDO LOS OJOS: CUIDA TUS OJOS Y ELLOS CUIDARAN DE TI