

MAR BUENO

# MEJORAR LA VISIÓN DE LEJOS

**GOLD  
VISION**

**2023**

27 de marzo

## MEJORAR LA VISIÓN DE LEJOS

En la sesión anterior realizamos una práctica para relajar el sistema visual y el resto de las cadenas musculares del cuerpo.

Sin relajación es muy improbable alcanzar una buena visión.

Porque es precisamente la tensión la que causa la mayoría de los problemas visuales.

Entre ellos, el principal es la pérdida de visión de lejos.

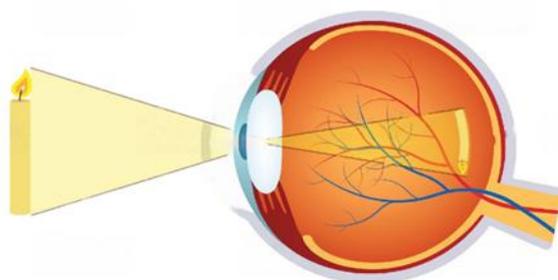
Cuando los músculos oculares están tensos y rígidos crean una presión sobre el globo que puede deformarlo y hacerlo más alargado.

Es entonces cuando se produce la visión borrosa de lejos, o lo que conocemos como miopía.

### ¿Qué es la miopía?

La miopía es un defecto refractivo, que no una enfermedad, en la que las imágenes se forman por delante de la retina.

Esa es la razón por la que se ve borroso de lejos



Podemos clasificar la miopía de varias maneras en función de las dioptrías, de la magnitud o de las causas.

Pero el que más nos interesa es la llamada miopía axial que es la que se produce por un alargamiento del globo ocular.

Este alargamiento es debido en la gran mayoría de los casos a la tensión de los músculos extraoculares.

Sobre este tipo de miopía tenemos mucho poder de acción porque podemos relajar, flexibilizar y dar movimiento a dichos músculos.

De esa manera disminuimos el estrés visual y es más fácil que el ojo recupere su forma original para mejorar el enfoque y la visión.

No obstante, veamos los grados de miopía.

### **GRADOS DE MIOPIA**

1. Adaptativa  
También llamada miopía escolar porque suele iniciarse en la infancia, coincidiendo con el periodo escolar. No suele sobrepasar las 5 o 6 dioptrías.
2. De grado medio  
Hasta 10 dp.
3. Magna  
De 15 a 20 dp
4. Degenerativa  
Aumenta durante toda la vida y puede llegar hasta las 30 dp.

En los dos primeros grados no suele haber alteraciones orgánicas relevantes.

Al contrario, en la miopía magna y la degenerativa las estructuras oculares pueden presentar diferentes patologías.

## COMPENSAR LA MIOPIA

Para solucionar la miopía es requisito imprescindible evitar las tensiones, relajar los músculos oculares y relajarlos, para que recuperen su equilibrio y su capacidad de adaptación para ver tanto de lejos como de cerca.

Debemos tener en cuenta que los ojos miopes suelen ser bastante estáticos, siempre están enfocados en visión próxima y tienen dificultades para la fijación central.

Por este motivo es importante dotarles de movimiento, aumentar la flexibilidad de acomodación y estimular la retina central.

Hasta no hace mucho tiempo el único remedio para compensar la miopía era ponerse gafas.

Si bien es cierto que en ocasiones son necesarias, se ha comprobado, que el uso de éstas no alivia la tensión de la musculatura del ojo y por tanto la miopía tiende a aumentar.

También se creía que los problemas de acomodación eran irreversibles. Pero ahora se sabe que trabajando con terapia visual podemos influir voluntariamente en los músculos ciliares que cambian la curvatura del cristalino.

Para tratar estos problemas la terapia visual utiliza principalmente ejercicios para relajar las tensiones y reeducar al ojo para que vuelva a moverse libremente y puede variar con facilidad el enfoque a las distintas distancias.

Además de esto, la terapia visual nos provee de una serie de hábitos de higiene visual para ayudarnos a mejorar la agudeza visual y prevenir el deterioro de la visión.

**CONSEJOS DE CUIDADOS GENERALES PARA MEJORAR LA VISIÓN DE LEJOS**

1. Reaprender el hábito de ver los detalles.  
Debido a que generalmente los miopes ven mal de lejos, ven los objetos desdibujados. Es esencial volver a enseñar al ojo a poner atención a los detalles.
2. Tomarse un tiempo cada día para salir al exterior y reeducar a sus ojos a ver objetos cada vez más lejanos (si es posible sin gafas)
3. Si la persona tiene una miopía leve (menos de 2 dioptrías) es aconsejable que vaya abandonando progresivamente el uso de gafas una vez iniciada la práctica de terapia visual.  
NOTA: Si son necesarias para conducir o cualquier otra actividad que pueda suponer un riesgo no llevarla, por supuesto, hay que ponerlas. Lo contrario aumentaría aún más la tensión.
4. En los casos de más de 2 dioptrías, pueden ir tomando un tiempo al día para no usar gafas. Por ejemplo, en situaciones seguras y que no exijan una visión perfecta.
5. Realizar ejercicios físicos.  
Principalmente para deshacer las tensiones de hombros, cuello, cabeza. También incluir ejercicios que movilicen el tórax y el abdomen.
6. Gimnasia ocular y terapia visual.  
Sería aconsejable hacer dos rondas de los ejercicios que vamos a hacer en la serie de hoy (solo la parte de ejercicios oculares) para obtener un mayor beneficio.
7. Practicar palmeos varias veces al día
8. Tomarse unos minutos al día para practicar respiraciones conscientes.

Bien, pues hasta aquí la sesión de hoy.

El próximo día vamos a ver el perfil psicológico del miope y las emociones asociadas a la miopía.

Haremos una kriya de kundalini yoga para crear equilibrio emocional y visual en casos de ver mal de lejos.

Hasta entonces, que tengas una muy buena semana.

Un fuerte abrazo

Mar