

MAR BUENO

MOVIMIENTO Y VISIÓN PERIRFÉRICA



**GOLD
VISION
2023**

6 de marzo

En las sesiones anteriores, en las que hemos trabajado la ambliopía, nos hemos ocupado sobre todo de estimular la agudeza visual central.

Sin embargo, para que haya una buena visión binocular y los ojos estén alineados correctamente, también es esencial tener una buena visión periférica.

En la clase de hoy vamos a hacer unos ejercicios de yoga para activar la visión del movimiento y estimular los bastones, que son los receptores de la retina periférica.

Definición de visión periférica

La visión periférica es la habilidad de localizar, reconocer y responder a la información en las distintas áreas del campo visual que se encuentra alrededor del objeto sobre el cual fijamos la atención.

La función característica de la retina periférica es la detección del movimiento.

También la usamos cuando realizamos acciones de alcanzar y atrapar (por ejemplo, en juegos con pelotas)

Además, tiene un papel muy importante en la coordinación visomotora, la postura y el movimiento en el espacio.

Causas de la pérdida de visión periférica

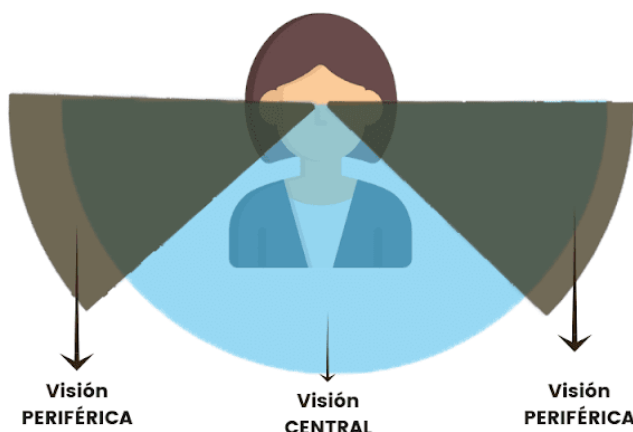
Como he comentado hace un momento, la visión periférica nos permite ver nuestro entorno, puede abarcar hasta 180° y gracias a ella podemos localizar y reconocer los objetos que están a nuestro alrededor.

Es decir, dentro de nuestro campo visual.

Tener una buena visión periférica nos ayuda a ser más eficaces en nuestro día a día.

Gracias a ella podemos movernos por la calle, ubicarnos en lugares desconocidos, conducir, subir o bajar escaleras, hacer deporte o cualquier otra cosa que requiera que seamos conscientes del mundo que nos rodea, aunque no estemos directamente enfocados en éste.

La retina periférica funciona por los bastones, las células fotorreceptoras de la retina encargadas de la visión en blanco y negro y en condiciones de poca luz.



Es también la que nos informa cuando un objeto se mueve dentro del campo visual, aunque no sepamos de qué objeto se trata.

Síntomas y consecuencias de la pérdida de visión periférica

La pérdida o deficiencia de la visión periférica conlleva una pérdida de campo visual que nos impide ver bien lo que hay a nuestros lados, creando una visión en túnel, que dificulta el buen funcionamiento del sistema visual.

A su vez, la disminución del campo visual produce la llamada “visión túnel”, en la que a pesar de ver nítidamente las imágenes con la retina central, dejamos de detectar el movimiento y tenemos dificultades para movernos en el entorno, practicar ciertos deportes, conducir y otras actividades en las que interviene la retina periférica.

Una cosa que hemos de tener en cuenta, es que por regla general la pérdida de VP suele avanzar muy lentamente, sin dolor.

Por eso muchas veces se detecta cuando ya es muy severa.

De ahí, la importancia de hacer chequeos de campo visual y ser conscientes cuando practicamos los ejercicios de la amplitud de dicho campo.

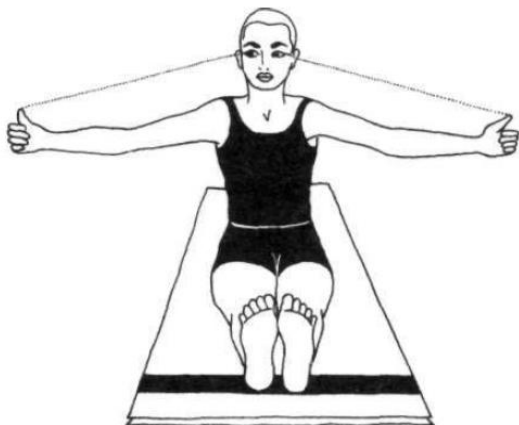


Causas de la pérdida de visión periférica

- Glaucoma
- Retinitis pigmentaria
- Hipertensión intracraneal idiopática

Veremos una por una en siguientes lecciones

Ejercicios de la sesión de hoy



ven con la visión periférica.

Si no son claramente visibles, llevarlos un poco hacia delante hasta que lleguen a la vista. La cabeza no debe moverse. Mirar a un punto fijo directamente en frente y al nivel de los ojos.

Fijar la posición de la cabeza en esta posición neutral.

A continuación, sin mover la cabeza hacia un lado, se mueven los ojos de esta manera.

- a) pulgar izquierdo
- b) el espacio entre las cejas, bhrumadhya
- c) pulgar derecho

1.- Visión oblicua

Posición de sentado con las piernas estiradas en frente del cuerpo.

Levanta los brazos a los lados a nivel del hombro, manteniéndolos rectos.

Hacer puños con las manos con el pulgar hacia arriba.

Mira hacia el frente. Los pulgares se

d) el espacio entre las cejas

e) la izquierda pulgar.

Inhala cuando los ojos van al entrecejo y exhala cuando miras los pulgares.

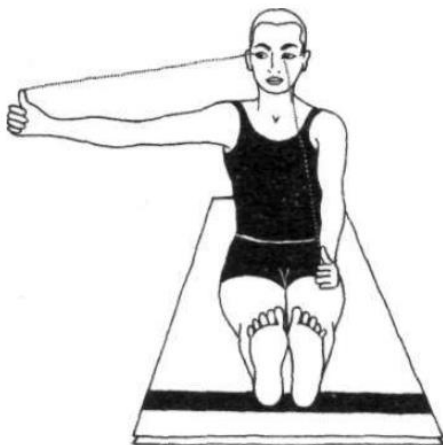
Repetir este ciclo de 10 a 20 veces manteniendo la cabeza y la espalda recta en todo momento. Por último, cerrar y descansar los ojos.

Beneficios:

Relaja la tensión de los músculos que están tensos por el constante trabajo de cerca.

También previene y es útil en caso de estrabismo

2.- Recepción y visualización de lado



Mantener la misma posición del cuerpo como en el ejercicio anterior, pero ahora coloca el pulgar izquierdo sobre la rodilla izquierda de manera que apunte hacia arriba.

Mantén el pulgar derecho a la derecha del cuerpo de manera que apunte hacia arriba.

Sin mover la cabeza, se centran los ojos en el pulgar izquierdo, a continuación, en el pulgar derecho y luego volver al pulgar izquierdo.

Repetir este proceso de 15 a 20 veces, luego descansar y cerrar los ojos.

Repita el mismo procedimiento en el lado izquierdo del cuerpo. La cabeza y la espalda están rectas en todo momento.

Por último, cerrar y descansar los ojos.

Respiración: Exhala mientras miras hacia abajo. Inhala mientras miras hacia arriba.

Beneficios: Mejora la coordinación de los músculos laterales.

3.- Visualización de rotación



Coloca la mano izquierda sobre la rodilla izquierda.

Pon el puño derecho por encima de la pierna derecha con el pulgar derecho

apuntando hacia arriba y el codo recto.

Hacer un gran movimiento circular con el brazo derecho en sentido horario y luego en sentido antihorario.

Repetir con el pulgar izquierdo.

Mantén la cabeza y la espalda recta en todo momento.

Por último, cerrar y descansar los ojos.

Respiración:

Inhala mientras se completa el arco superior del círculo.

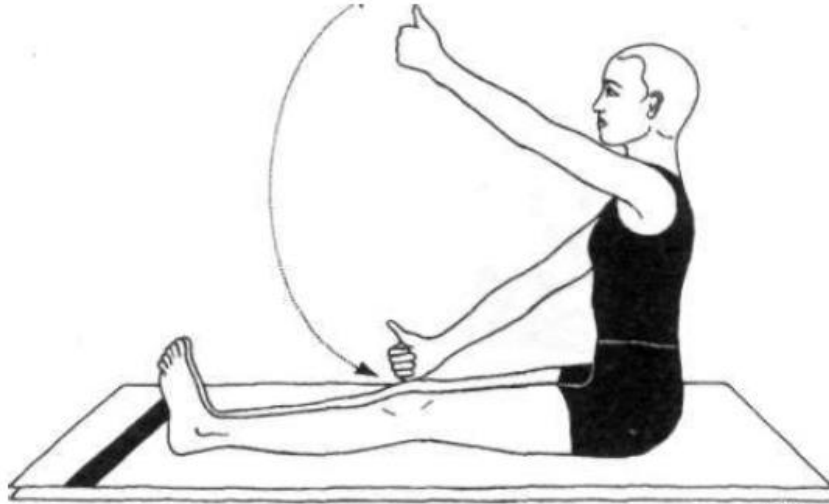
Exhala mientras se completa el arco inferior.

La respiración debe ser suave y sincronizado con la formación de un círculo perfecto.

Beneficios:

Visualización de rotación que restablece el equilibrio en los músculos que rodean los ojos y mejora las actividades coordinadas de ambos globos oculares.

4.- Arriba y abajo



Coloca los dos puños sobre las rodillas con ambos pulgares apuntando hacia arriba.

Manteniendo los brazos rectos, levanta lentamente el pulgar derecho mientras sigues el movimiento del pulgar con los ojos. Cuando el pulgar se eleva al máximo, volver lentamente a la posición inicial.

Todo el tiempo mantener los ojos centrados en el pulgar sin mover la cabeza. Practicar el mismo movimiento con el pulgar izquierdo.

Repetir 15 a 20 veces con cada pulgar, alternando el movimiento de los brazos

Mantenga la cabeza y la espalda recta en todo momento.

Por último, cerrar y descansar los ojos.

Respiración:

Inhala mientras levantas los ojos.

Exhala al tiempo que bajas los ojos.

Beneficios:

Equilibra los músculos rectos superior e inferior, así como estimula campo visual.

Bien.

La próxima semana veremos las causas de la pérdida de visión periférica y haremos una clase especial para prevenir el glaucoma.

Te dejo, también en los anexos el test de la rejilla de Amsler, tal y como hablamos en clase.

Si te interesa tener más información sobre el test de la rejilla, escíbeme o dímelo en clase para hacer una píldora sobre él.

Que tengas una excelente semana,

¡Muchas gracias!

Un abrazo

Mar

