

MAR BUENO

# REDUCIR EL ESTRÉS PARA MEJORAR LA AGUDEZA VISUAL

**GOLD  
VISION  
2023**

8 de mayo



En esta sesión hacemos ejercicios para aumentar la agudeza visual a la vez que reducimos el estrés.

Es estrés tiene un impacto negativo sobre la salud, incluida la salud ocular.

Una de las funciones que se ven afectadas es la agudeza visual, que es una parte importante de la visión global.

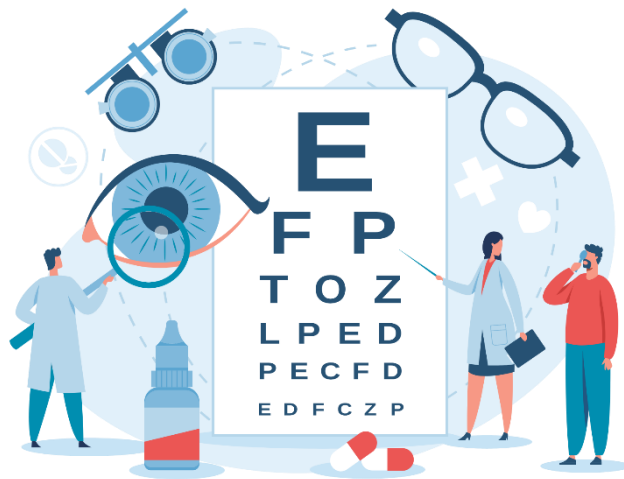
## ¿Qué es la agudeza visual?

La agudeza visual es la capacidad de nuestro sistema visual para distinguir detalles de forma nítida a una distancia y condiciones determinadas.

Generalmente la medimos con optotipos y es una prueba indispensable en el examen visual.

Tener una buena agudeza visual no conlleva necesariamente que haya una buena visión binocular o unas habilidades visuales bien desarrolladas.

No obstante, es una buena referencia para comprobar la mejora de la visión, sobre todo cuando empezamos un programa de yoga y/o terapia visual.



## Factores que afectan a la agudeza visual

### Factores físicos

- Iluminación  
Las condiciones de iluminación de la sala o del lugar en el que nos encontremos pueden hacer que veamos más o menos nítido.  
La mejor iluminación es la luz natural.
- Optotipo  
Es importante que el optotipo tenga un buen contraste y una tipografía fácilmente reconocible
- Ojo  
La AV variara en función del tamaño, la capacidad de enfoque, la graduación, etc.

### Factores fisiológicos

- Motilidad ocular.  
La estabilidad de la imagen retiniana está directamente relacionada con la calidad de los movimientos oculares (seguimientos, sacádicos, etc.)
- Edad del sujeto  
La AV suele ser muy baja al nacer y va aumentando con la edad. Lo ideal es que al llegar a una visión 20/20 se estabilizara.  
Lamentablemente debido en parte al mal uso y en algunos casos al abuso de la visión, es frecuente que aparezcan defectos refractivos que reduzcan dicha AV
- Monocularidad / binocularidad  
La AV binocular es normalmente entre el 5% y 10 % mayor que la monocular.
- Efecto de medicamentos  
Algunos medicamentos como midriáticos, mióticos, ciclopéjicos pueden alterar la AV tanto de lejos como de cerca

- Algunas enfermedades oculares o sistémicas  
Patologías como la queratoconjuntivitis, diabetes mellitus, hipertensión, problemas de tiroides, etc., también afectan a la agudeza visual
- Factores neuronales  
Se refiere a problemas en la transmisión de la información a través de la vía visual, al grado de desarrollo de la corteza visual, etc.

### Factores psicológicos

- Experiencias previas con la prueba.
- Fatiga física o psíquica. (Estrés)
- Motivación / aburrimiento

De todos estos factores, el que vamos a tener en cuenta en esta clase es el estrés.

Porque el estrés afecta tanto a la visión, que incluso puede causar una pérdida repentina de la misma.

Esta pérdida es temporal y ocurre en raras ocasiones. Quien lo ha experimentado se ha llevado un gran susto.

Ese síntoma es quizá el más alarmante para la persona. Sin embargo, el estrés puede dar lugar a otros síntomas que no se manifiestan de forma tan abrupta y que a la larga pueden provocar problemas visuales.

De hecho, la causa de un gran número de ellos es la tensión ocular y mental.

## Efectos del estrés en la visión

- Visión borrosa  
Es uno de los síntomas comunes. Al principio puede ser intermitente y remite cuando el sistema visual está relajado.  
Pero si sometemos a los ojos más estrés puede ser que esa visión borrosa se convierta en algo habitual, incluso que aparezca la miopía.
- Fotosensibilidad  
La ansiedad produce una dilatación pupilar que hace que la luz sea mucho más molesta.
- Lagrimo  
Normalmente va aparejado con la fotosensibilidad.
- Visión en túnel  
Se reduce el campo visual por lo que disminuye la visión lateral, particularmente cuando estamos nerviosos.
- Flashes de luz  
Es habitual en estados de estrés el ver brillos intermitentes, que a veces aparecen cuando estamos realizando una tarea visual.
- Tics en el ojo  
Son pequeños temblores o espasmos que tienen lugar en los párpados, debido a un movimiento involuntario en los músculos. Puede durar días o semanas y no suelen tener importancia, más allá de lo molestos que pueden llegar a ser.

Por todo lo anterior, es esencial tratar de reducir nuestro estrés al máximo.

A pesar de que no podamos eliminar todos los factores estresantes que tenemos alrededor, es vital que minimicemos los efectos del estrés en nuestro cuerpo y en nuestra visión.

Los ejercicios de esta sesión, junto con la meditación para eliminar el estrés pueden ayudarte a lograrlo.

La respiración que practicamos 4:1, también es un buen antídoto contra la ansiedad.

Espero que te sea útil y que después de practicarla experimentes los beneficios de la relajación, tanto en tu cuerpo como en tu mente.



## Masaje ayurveda para los ojos



### Punto 1 – Ángulo interior de la órbita superior

- Para el dolor de ojos después de trabajos extenuantes.
- Fatiga ocular
- Debilidad de la vista
- Dolores por irritación del seno frontal (sinusitis)
- Migrañas

### Punto 2 – Borde interno inferior de la órbita

- Infecciones nasolaringeas
- Congestión nasal
- Sequedad ocular

Punto 3 – En el centro del hueso del pómulo

- Fatiga física y mental
- Dolores de dientes
- Inflamación de las fosas nasales

Punto 4 – Borde externo del ángulo del ojo

- Problemas de sueño debidos a la tensión mental
- Nistagmus
- Dolor de ojos

Punto 5 – Sienes

- Fatiga mental
- Dolor de cabeza inespecífico

Punto 6 – Labio superior, justo debajo de las fosas nasales.

En la foto puedes ver que el punto 6 corresponde al ángulo de la mandíbula inferior. En ese caso se utiliza para eliminar la tensión de la misma.

Sin embargo, en la sesión utilizamos la acupresión en los puntos justo bajo las fosas nasales que sirven para

- Es un punto despertador, de reanimación
- Estimula la circulación
- Relaja la musculatura
- Neuralgia del trigémino