



Media Luna Oftalmológica

Programa Mantenga Sana su Visión

PUNTO CIEGO

NOSOTROS SERVIMOS

LIONS

Capitulo 35



Lions Clubs International
FOUNDATION



León Marcela Alejandra Martínez
Gobernadora Distrito "O"-5



Capítulo 35

LOS EJERCICIOS PARA LOS OJOS PUEDEN MEJORAR LA VISIÓN ALREDEDOR DEL PUNTO CIEGO

Un estudio recientemente publicado encontró que algunos ejercicios pueden mejorar la visión alrededor del borde del punto ciego del ojo.

Todos tenemos un punto ciego natural en cada ojo. Para que podamos ver, la luz debe entrar al ojo y llegar a unas células sensibles a la luz en la retina en la parte posterior del ojo, que crean impulsos eléctricos. Entonces el nervio óptico lleva estos impulsos eléctricos al cerebro donde son interpretados como una imagen. No hay células detectoras de luz en el punto por el que el nervio óptico pasa a través de la retina en la parte posterior del ojo; por lo tanto no hay visión en esa área. En una investigación realizada en la Universidad de Queensland, Australia, se hicieron pruebas en diez personas utilizando imágenes de líneas móviles, de colores, que a veces estaban dentro y otras veces fuera del punto ciego. En el curso de veinte sesiones, el tamaño del punto ciego se redujo en un diez por ciento.

Los investigadores proponen la teoría de que, como resultado de los ejercicios, las células sensibles a la luz alrededor del borde del punto ciego se hicieron más sensibles a la luz. Esta mejoría no pasó de un ojo al otro, por lo que sería necesario entrenar cada ojo por separado. Mejorar la visión alrededor del punto ciego fisiológico no es una prioridad para la mayoría de nosotros; sin embargo, esta investigación puede indicar formas de mejorar la visión de quienes sufren de puntos ciegos por la degeneración macular relacionada con la edad u otras afecciones.

ENCUENTRE SU PUNTO CIEGO

La mayoría del tiempo no nos damos cuenta de los puntos ciegos en nuestra visión porque no se encuentran en la visión central, y el cerebro se encarga de llenar las áreas faltantes. No se entiende a ciencia cierta cómo se produce este llenado, pero parece ser una combinación de información suministrada por el cerebro de lo que probablemente esté en el área faltante y la reutilización de los impulsos eléctricos producidos por las áreas de la retina que rodean el punto ciego.

Por lo general es muy fácil ver nuestro punto ciego. Para encontrarlo, debemos sentarnos a aproximadamente treinta centímetros de una pantalla, donde haya un punto y un signo más (+). Cerrar el ojo izquierdo y fijar el otro en el punto en la imagen. Al mover la cabeza acercándola y retirándola de la pantalla, el signo más (+) desaparecerá cuando se encuentre en el punto ciego. Se puede repetir la prueba con el ojo izquierdo mirando fijamente el signo más y esperando a que el punto desaparezca a medida que nos movemos.

MITOS ACERCA DE LOS EJERCICIOS PARA LOS OJOS

A veces se han propuesto ejercicios oculares para mejorar la visión en quienes usan anteojos u otra corrección de visión para ver con mayor claridad. Sin embargo, no hay ninguna investigación que demuestre que los ejercicios pueden mejorar la agudeza visual o cambiar la prescripción de sus anteojos o de sus lentes de contacto.

Los ejercicios oculares se utilizan en personas con estrabismo u otros problemas de alineación ocular. Son ejercicios para los músculos que controlan el movimiento de los ojos y no afectan la prescripción para corregir la visión.

La información facilitada por este medio no puede, en modo alguno, sustituir a un servicio de atención médica directa, así como tampoco debe utilizarse con el fin de establecer un diagnóstico, o elegir un tratamiento. La utilización de este servicio se lleva a cabo bajo la exclusiva responsabilidad de los usuarios.





Media Luna Oftalmológica

Centros Oftalmológicos Creados



Lions Clubs International
FOUNDATION



León Marcela Alejandra Martínez
Gobernadora Distrito "O"-5