

Gafas Reticulares - gimnasia ocular

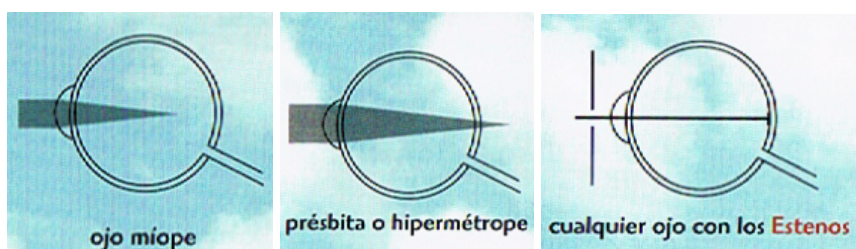
“Gafas reticulares”. Su nombre científico es “gafas de agujeros estenopeicos”. El principio estenopeico (“estrechar la vista”) se conoce desde el Renacimiento y muchos saben que si miran una hoja de papel a través de un agujero, pueden ver como por una lupa.

¿Para quién?

¡Para todos! para miopes, hipermétropes, présbitas, astigmáticos. En general puede ser favorable en todos los problemas visuales, incluso quien padece de cataratas puede descubrir que ve más nítido. Son ideales para mirar la TV, delante del ordenador, y también para leer. En todos estos casos los minúsculos agujeros estimulan imperceptibles movimientos de la visión, que liberan las tensiones de la musculatura extraocular.

¿Cómo funcionan las Gafas Reticulares?

Además de mejorar la elasticidad de los músculos extraoculares las Gafas Reticulares también permiten ver más nítido. Los agujeros reducen la amplitud del cono producida por los defectos de refracción mejorando la nitidez.



Agujeros cónicos o cilíndricos: Los agujeros cónicos son más pequeños cerca del ojo y más abiertos en la superficie externa. Esto reduce el fenómeno de los halos de difracción presente en los agujeros cilíndricos.

Agujeros piramidales: Aquí los agujeros en el exterior tienen una base cuadrada, para proporcionar una retícula robusta y sutil. La alineación es ortogonal. Este tipo de gafas reticulares son recomendadas en algunos casos para problemas leves de vista, por debajo de las 2 dioptrías.

Agujeros finos: Quien tiene problemas superiores a 5 ó 6 dioptrías generalmente ve mejor a través de agujeros de un tamaño menor, que permiten una visión algo similar a la de las gafas normales.

¿Se pueden llevar por la calle?

¡Claro que sí! Existen muchos modelos especialmente bonitos y aptos para mujer, hombre y niño. Las Gafas Reticulares también pueden usarse como gafas de sol, o para leer un libro en la playa, siempre evitando situaciones extremas.

¿Cómo se usan las Gafas Reticulares?

Muchos se encuentran cómodos enseguida y pueden usar las gafas reticulares en todas las actividades y durante todo el tiempo deseado. Quien sienta algún tipo de malestar, tendrá que seguir un programa gradual de aumento para su uso.

Programa ejemplo: Consiste en utilizarlas el primer día sólo 10 o 15 minutos 3 veces al día, luego ir incrementando el tiempo de utilización en forma gradual, (esto dependerá del grado de adaptación de cada persona en particular) hasta llegar a reemplazar por completo a las gafas graduadas. Hay personas que al utilizarlas por primera vez, perciben como una sutil presión en la zona de la nuca o pesadez en la zona de los ojos. Esto es porque se comienza a ejercitar todo el sistema de enfoque y no es para alarmarse, al contrario es un indicio de que se está ejercitando; no obstante en ese momento hay que dejar de utilizarlas hasta que se le pase y relajar la vista.

Algunos ven nítido, pero desdoblado

Es un fenómeno debido a las viejas costumbres de fijeza de la mirada relacionada con el uso de las gafas normales. En primer lugar, hace falta recordar que se ha de mover la cabeza, no sólo los ojos, sin tratar de enfocar toda una frase o un objeto a la vez, sino un trozo cada vez. Luego, hay un simple ejercicio que desbloquea la tensión, causa del desdoblamiento: de vez en cuando durante la lectura, pararse sobre una línea y “barrer” con la mirada, moviendo la cabeza de derecha a izquierda y de izquierda a derecha sobre las letras, sin leer. Las letras parecerán moverse “brincando” en dirección opuesta al movimiento de cabeza y ojos. Apenas aparece este efecto se puede volver a la lectura con ojos “desbloqueados”.

Para realzar lo anterior y acompañar el uso de las gafas reticulares con ejercitación visual, visite nuestra página web www.blancama.org en el menú encontrará libros, ejercicios, cursos,...

Beneficios de las gafas reticulares o de agujeros

1. Ayuda a ver más claramente tanto de lejos como de cerca.
2. Elimina el estrés y la tensión causada por las lentes de aumento.
3. Detiene el aumento de la miopía, hipermetropía, presbicia y astigmatismo.
4. No crea dependencia como las gafas con lentes de aumento.
5. Activa la habilidad natural del sistema visual para ver nítidamente.
6. Promueve los buenos hábitos de visión.
7. Ayuda a mejorar la vista de forma natural.

Preguntas y Respuestas acerca de las Gafas Reticulares

¿Tienen efectos secundarios o contraindicaciones?

No tienen efectos secundarios, teniendo en cuenta sus limitaciones. No se deben usar para conducir ni en actividades muy rápidas, como deportes en movimiento que necesitan una buena visión periférica o de rápido enfoque. Además, necesitan mucha luz. Delante del ordenador o de la televisión hay que aumentar la luminosidad y, quien lea en la cama, necesitará un foco directo sobre el libro.

¿Cuándo y cuánto tiempo puedo usar las gafas reticulares?

Frecuentemente, sustituyendo a las gafas comunes de aumento (TV, ordenador y leer).

Para casos de graduación elevada de miopía, hipermetropía, astigmatismo o presbicia, tales como mayores de 5 dioptrías, se recomienda bajar en un escalón la graduación de las gafas de aumento (prescritas) y utilizar las gafas reticulares conjuntamente.

Cuando se usan gafas reticulares, o se realiza algún proceso natural de mejora de la vista, en general, es recomendable graduar las lentes de aumento un poco por debajo de la graduación prescrita.

¿Cuánto tiempo debo utilizar las gafas reticulares para mejorar la vista?

Es muy variable, depende de cada caso. Además hay que tener en cuenta, que lo más importante para lograr mejorar la vista es reducir la causa que produce no ver bien, como el stress visual y la tensión en el sistema de visión para lo cual las gafas reticulares son específicas y muy recomendables.

En este proceso ayuda bastante minimizar el uso de las gafas de aumento (prescritas). Y sustituirlas siempre que sea posible, de manera segura y apropiada, por las gafas reticulares.

¿Puedo usarlas de forma preventiva si veo bien?

Sí, es recomendable cuando se realiza una actividad en la que se mantiene la vista a una misma distancia durante un tiempo prolongado, como puede ser leer o utilizar el ordenador. También se pueden utilizar como gafas de sol, si no se está en condiciones extremas como en alta montaña.