

puede ser clave al pensar en estra-

SEGÚN LOS EXPERTOS:

## Estas prácticas pueden ser beneficiosas para mantener una buena salud ocular

Pese a que celebridades como Paul McCartney aseguran mejorar su visión mediante técnicas como el yoga visual, los expertos advierten sobre la falta de evidencia científica que respalde su efectividad. Sin embargo, medidas como la regla 20-20-20 y el parpadeo consciente sí destacan como alternativas comprobadas para cuidar la vista, sobre todo frente al uso excesivo de pantallas.

### CONSTANZA MENARES

El cantante británico de 82 años Paul McCartney aseguró al periódico The Times que realizaba yoga ocular para no tener que usar anteojos. En la entrevista, el artista contaba que había aprendido la técnica en India hace algunos años y que la practicaba frecuentemente para ejercitar su vista.

McCartney está tan convencido de sus beneficios que incluso en YouTube hay tutoriales (<https://tinyurl.com/tutorialmccartney>) donde el mismo enseña a hacer los movimientos. Estos incluyen, entre otros, mirar lo más arriba posible, luego al centro y después hacia abajo, lo más que se pueda.

"La literatura señala que el yoga ocular es una práctica basada en una serie de ejercicios oculares diseñados para mejorar la salud visual, reducir la fatiga ocular y fortalecer los músculos del ojo. Estos ejercicios están inspirados

en las antiguas tradiciones del yoga y se enfocan en mantener la relajación, mejorar la movilidad ocular y favorecer una visión más clara", explica Romina Caro, académica de la carrera de Tecnología Médica de la Facultad de Medicina y Ciencia de la U. San Sebastián.

Sin embargo, la experta precisa que, aunque el yoga en general mejora el bienestar físico y mental, "aún no existe evidencia científica sólida que respalde sus beneficios para la salud ocular".

En esta línea, Caro añade que "para establecer una relación clara entre la práctica del yoga ocular y la salud visual sería necesaria la realización de ensayos clínicos randomizados de alta calidad que evalúen los efectos de la práctica en diferentes condiciones visuales, incluyendo la prevención o manejo de patologías específicas como el glaucoma, la retinopatía o la fatiga visual".

### Higiene visual

Si bien hay una falta de evidencia científica respecto a las ventajas del yoga visual, existen algunas prácticas de higiene y ergonomía visual que los especialistas sí recomiendan.

Nelsareth Campos, oftalmóloga y académica de la U. de Talca, sugiere controlar el uso de dispositivos electrónicos y, al utilizarlos, seguir la regla de 20-20-20: "Cada 20 minutos tomar un descanso de 20 segundos y mirar a más de 20 pies (seis metros) de distancia".

Esta técnica ayuda a relajar los músculos oculares, prevenir la sequedad en los ojos al promover el parpadeo y mejorar el bienestar general, al hacer pausas regulares frecuentes en el uso de las pantallas.

"Es una estrategia simple y efectiva para cuidar la salud visual en quienes pasan mucho tiempo frente a computadores o celulares", precisa Caro.

Entre otras medidas sugeridas por

las entrevistadas se encuentra el parpadeo consciente, sobre todo frente a pantallas, cuando se suele parpadear menos, lo que produce resequecedad y malestar ocular. Asimismo, se recomienda mantener una distancia adecuada entre los ojos y el monitor o el material de lectura. Si bien esta varía según la comodidad y visión de una persona, generalmente, en el primer caso, la distancia ideal es de aproximadamente 50 y 70 centímetros, mientras que en el segundo, el texto debería estar a unos 35 o 50 centímetros de los ojos.

Caro afirma que "realizar movimientos oculares suaves hacia arriba, abajo, izquierda, derecha y en círculos, puede mejorar la movilidad de los músculos oculares y reducir la tensión".

Por otro lado, los ejercicios de enfoque y relajación "pueden mejorar la coordinación binocular, reducir el estrés y la fatiga visual", asegura Campos.

Las entrevistadas coinciden: lo

principal es controlar el tiempo frente a las pantallas, utilizar una luz adecuada para la lectura o trabajo que amerite esfuerzo visual, mantener una dieta equilibrada con ingredientes que incluyan vitamina D y omega 3, usar lentes de sol para cuidar los ojos de la radiación del sol, dormir por lo menos ocho horas y, por último, realizar controles oftalmológicos una vez al año.

"El sentido de la visión es un sistema muy complejo, con una anatomía que no solo incluye músculos, por lo que es delicado afirmar o creer que solo a través de ejercicios oculares sea posible prevenir o reducir la necesidad de usar lentes. Por ejemplo, los problemas de visión como la miopía, la hipermetropía y el astigmatismo tienen un factor genético y hereditario importante, con formas y características de estructuras refractivas del ojo que son propias de cada persona y que no pueden modificarse con ejercicios", advierte Caro.

### La distancia adecuada

para sostener material de lectura varía según cada persona, pero generalmente se recomienda mantener el texto a una distancia de aproximadamente 35 a 50 centímetros de los ojos. De esta manera, no se fuerza la vista ni se genera fatiga ocular.

