****

Índice.

**Lección Número 1. 4**

¿Por Qué Cuidar La Percepción Del Órgano De La Vista?

**Lección Número 2. 6**

Afecciones De La Vista.

**Lección Número 3. 9**

La Protección Ocular Adecuada.

**Lección Número 4. 10**

La Alimentación Saludable y Su Relación Con El Cuidado Visual.

**Lección Número 5. 13**

Seguridad Visual Frente a La Pantalla De La Computadora.

**Lección Número 6. 16**

Perjuicios De La Exposición Prolongada a Rayos UV y Luz Infrarroja.

**Lección Número 7. 18**

Ejercicios Beneficiosos Para Los Ojos.

**Lección Número 8. 20**

Los Aportes De La Medicina Oriental.

**Lección Número 9. 22**

¿Cuándo No Hay Que Demorar La Consulta Al Oftalmólogo?

**Lección Número 10. 23**

Repasemos, Por Favor: Los Consejos Prácticos De Cada Día.

**Lección Número 11. 25**

En Suma…

Lección Número 1.

**¿Por Qué Cuidar La Percepción Del Órgano De La Vista?**

Indudablemente la facultad de ver se considera una de las más importantes. La vista constituye uno de los cinco sentidos, que permite representar los objetos y el mundo que nos circunda. Podemos dirigir la vista a un punto determinado de un objeto o persona y ver detalles con precisión. O podemos realizar una visión panorámica de aquellas cosas o personas que tenemos ante nuestros ojos. La vista nos permite comparar una cosa respecto de otra. Nos permite apreciar un color o una forma. Conectada al sistema nervioso y a las funciones cerebrales, la vista percibe e interpreta las señales. La percepción sensorial de la vista nos permite avizorar un peligro.

Los ojos constituyen el órgano de la visión. A pesar de ser órganos pequeños, los ojos poseen un sistema de funcionamiento complejo. La membrana iris, el cristalino, la pupila, la membrana dura esclerótica que envuelve el ojo, salvo la córnea trasparente, integran junto con músculos y nervios algunos de los componentes imprescindibles que permiten la visión.

Pero, ¿por qué cuidar la percepción del órgano de la vista? En primer lugar, para tener una mejor calidad de vida. Y luego, para evitar o atenuar muchos de los problemas que pueden surgir en la visión. Muchas de las afecciones en la vista pueden ser efímeras, aunque también pueden ocasionar pérdidas en la visión que sean de carácter permanente, parciales o totales.

Como la mayoría de los problemas orgánicos, suele pasar que a la vista no le damos la importancia que tiene hasta que no sufrimos algún malestar. Como cuando comenzamos a perder la visión y nos damos cuenta de que hay determinados tipos de letras que ya no los podemos distinguir. O como cuando sufrimos alguna molestia en los ojos como lagrimeo, ardor, hinchazón, picazón, enrojecimiento de los párpados. Recién ante estas circunstancias reparamos en los inconvenientes que nos puede traer ver afectada la visión.

Si de manera habitual fuéramos precavidos con el cuidado de nuestros ojos nos evitaríamos muchos problemas. Pensando en mantener por el mayor tiempo posible una visión óptima hemos escrito este libro electrónico. Valga la obviedad, un libro electrónico que por suerte usted puede aprovechar porque lo tiene ante sus ojos sin dificultad para leerlo.

Hay un sinnúmero de acciones que se pueden llevar a cabo cada día como para prevenir afecciones y mejorar la calidad de la visión, como por ejemplo: usar protección ocular adecuada cuando sea necesario, aprender técnicas de masajes y ejercicios destinados a fortalecer la musculatura ocular, alimentarse en forma apropiada, no fumar, tomar recaudos a la hora de permanecer frente a la pantalla de la computadora.

Estimado lector. Si en este momento no está sufriendo ninguna afección ocular, de todos modos este libro electrónico está indicado para su bienestar y para prevenir posibles afecciones en el futuro. Si, por el contrario, está padeciendo algún malestar visual, con los aportes que le brinda el presente libro electrónico tendrá la posibilidad de aliviar e incluso de curar algunas afecciones.

Lo invitamos a que se sumerja en la lectura de cada una de las lecciones que siguen. Y a la par de la lectura a conciencia, también le proponemos que empiece a practicar los consejos que se enuncian. De ser posible, le recomendamos que se haga una rutina diaria con las acciones bienhechoras para sus ojos. Sabemos que si nos ha elegido es porque aprecia su bienestar físico en general y el bienestar de sus ojos en particular. A no perder más tiempo y adelante con la lectura. ¡Muchas gracias por su atención y le deseamos el mayor de los éxitos!

Sinceramente.

***Federico Rivas***

[***www.ComoMejorarSuVision.com***](http://www.ComoMejorarSuVision.com)

Lección Número 2.

**Afecciones De La Vista.**

Diversas son las afecciones que puede sufrir en la vista un niño o un adulto de cualquier edad. La vista puede padecer cataratas u opacamiento del cristalino de uno o ambos ojos, glaucoma o lesión en el nervio óptico por un aumento de la presión ocular, o enfermedades de la retina, como problemas en la capa de tejido sensible a la luz de la parte posterior del ojo.

También la vista puede padecer problemas, hereditarios o no, como la miopía, que es el defecto por refracción de la vista que solo permite ver los objetos próximos al ojo, por una curvatura excesiva del cristalino, que forma las imágenes delante de la retina. O se puede padecer astigmatismo, una turbación en la vista por desigualdad en la curva del cristalino.

O hipermetropía, cuando los rayos paralelos al eje forman un foco detrás de la retina. También la vista puede disminuir con el paso de los años y originar la presbicia, al variar la convergencia del cristalino por disminuir la acomodación que se provoca por los músculos ciliares.

Las afecciones de la vista más comunes son la conjuntivitis y el orzuelo. Veamos algunas precisiones acerca de estas afecciones, como para poder darnos cuenta si es lo que estamos padeciendo, así como para ayudar a prevenir o curar.

* **¿Qué es la conjuntivitis?** La conjuntivitis es una inflamación de la conjuntiva. La conjuntiva es la mucosa o membrana delgada que recubre la cara posterior del párpado y la superficie anterior o parte blanca del ojo. La conjuntiva provoca mucosidad y las lágrimas, sustancias que colaboran con la lubricación ocular.
* **¿Qué tipos de conjuntivitis pueden manifestarse?** Pueden manifestarse diversos tipos de conjuntivitis, como las que enumeramos a continuación:
* La conjuntivitis bacteriana o producida por una bacteria, que ataca a los dos ojos, es más habitual en los niños. Suele observarse secreción amarillo verdosa. Algunas veces se provoca por el frío intenso o debido a infecciones respiratorias. Por lo general persiste durante una semana.
* La conjuntivitis viral en uno o ambos ojos, provocada por un virus al infectarse las vías respiratorias superiores. Este tipo de conjuntivitis suele ser contagiosa, puede acompañar a gripes y resfríos y extenderse hasta una semana. Se manifiesta un lagrimeo persistente.
* La conjuntivitis por alergia o irritación es provocada por polen, humo, gases contaminantes tóxicos, polvo, algunos cosméticos o jabones. La picazón intensa con el consiguiente enrojecimiento se manifiesta en ambos ojos. Se supura una mucosidad blanquecina. Este tipo de conjuntivitis desaparece cuando se evita aquello que provoca la alergia.
* **¿Cuáles son los síntomas de la conjuntivitis?** Ardor, lagrimeo, sensibilidad ante la luminosidad, hinchazón del párpado, picazón, enrojecimiento más intenso en la periferia que en el centro del ojo. El sistema inmunitario reacciona ante un cuerpo extraño y provoca la exaltación de los micro-vasos sanguíneos de la conjuntiva.
* **¿Cómo aliviar o curar la conjuntivitis?** Cuando la conjuntivitis es leve se puede tratar con baños de agua boricada, que es antiséptica. Sin embargo, una conjuntivitis viral o bacteriana puede llegar a necesitar tratamiento con gotas o ungüentos antibióticos, para lo cual hay que consultar a un médico oculista u oftalmólogo.

En el caso de que la conjuntivitis sea contagiosa, hay que extremar las medidas de higiene, como lavarse las manos con agua y jabón cada vez que se toca el ojo afectado. No hay que compartir elementos de uso personal, como toallas, jabones, fundas, pañuelos, anteojos. Por más que la conjuntivitis sea infecciosa suele desaparecer sin tratamiento.

* **¿Qué es un orzuelo?** Un orzuelo consiste en una inflamación glandular en la base de las pestañas o borde de los párpados. En la glándula sebácea se produce una infección por una bacteria. Algunas veces un orzuelo puede provocarse por frotar intensa y repetidamente el ojo. Podríamos decir que el orzuelo tiene la apariencia de un granillo.
	+ **¿Por qué se provoca un orzuelo?** Un orzuelo se provoca por una infección bacteriana. Los gérmenes suelen ser los estafilococos.
	+ **¿Cuáles son los síntomas de un orzuelo?** Si bien es una afección que no se considera grave, resulta bastante dolorosa. Presenta el aspecto de un grano o bultito, que puede ser más prominente en su cara interna o en su cara externa. En algunos casos la hinchazón puede extenderse a todo el párpado. Se tiene la sensación de poseer un cuerpo extraño y aumenta la sensibilidad en la zona afectada, en especial ante la claridad intensa.
	+ **¿Cómo aliviar o curar un orzuelo?** Un orzuelo nunca debe apretarse o intentar hacerlo estallar con la presión de los dedos. Por el contrario, requiere un proceso de maduración que dura algunos días y luego drena por sí solo.

Aunque los orzuelos no son contagiosos, hay que extremar las medidas higiénicas en la zona y en las manos como para no agravar los síntomas molestos. Para aliviar el dolor y provocar su maduración más rápida, se pueden aplicar compresas con una gasa o un algodón, embebidos en agua caliente. Hay que cuidar que la temperatura del agua no sea tan elevada como para quemar la piel. Aplicar las compresas unas cuatro veces al día por espacio de diez minutos, colocándose en una habitación en penumbras.

Lección Número 3.

**La Protección Ocular Adecuada.**

La vista requiere usar protección en muchas ocasiones. Tengamos en cuenta algunos de los momentos donde se hace imprescindible el uso de protección ocular adecuada. Con respecto a la protección de la vista cuando se permanece al sol, le dedicamos una lección especial porque se lo merece.Ver: *Lección Número Seis. Perjuicios de la exposición prolongada a rayos UV y luz infrarroja.*

Muchos de los deportes que se practican requieren protección ocular. Si se esquía en la nieve es imprescindible usar gafas, ya que el reflejo de la nieve incrementa las radiaciones y hay peligros de quemaduras. Al desplazarse a alta velocidad con gafas se evita que pueda penetrar alguna partícula extraña en uno o ambos ojos.

Asimismo, hay que utilizar gafas especiales para proteger la vista cuando se realizan deportes acuáticos y, sobre todo, en la práctica de aquellos deportes que requieren permanecer debajo del agua, como el buceo o la natación. En cuanto a la natación, lo ideal es utilizar protección ocular cuando se nada en una piscina o cuando se nada en el mar. Tanto puede perjudicar la vista el agua clorada y con el agregado de productos químicos, como el agua salada del mar.

En otras ocasiones donde se hace imprescindible el uso de protección ocular es cuando se permanece en lugares donde hay partículas suspendidas en el aire, como polvo o materiales como el metal, o sustancias peligrosas como las químicas.

Absolutamente necesario es utilizar protección cuando se realizan trabajos de soldadura. Existen gafas especiales o caretas para el soldador. Hay que tener en cuenta que el elemento que se utilice, ya sean gafas o careta, debe ser resistente aunque de material liviano. Las gafas o careta no deben lastimar la cara, deben ser fáciles de colocar y no tienen que impedir la ventilación de la zona cubierta. Además de cubrir la parte frontal de ambos ojos, deben cubrir la parte lateral.

Lección Número 4.

**La Alimentación Saludable y Su Relación Con El Cuidado Visual.**

Tanto la sobrealimentación como la falta de algunos nutrientes pueden provocar problemas en la visión. Hay que mantener un peso saludable, ya que el sobrepeso puede ocasionar diabetes, que lleva hasta la pérdida de visión (enfermedad diabética del ojo o glaucoma).

Con respecto a los nutrientes imprescindibles para una buena visión, hacemos hincapié en aquellos que no deben faltar en la dieta diaria y en cantidades adecuadas. La dieta que ayude a la salud de los ojos debe ser rica en frutas y vegetales, en especial los de color verde oscuro (espinacas, col rizada). También se deben consumir pescados fríos de aguas profundas, que son aquellos que contienen ácidos grasos omega 3, tales como el atún, el atún rojo, el mero, el salmón, el salmón rosado.

**La alimentación de niños y adultos de todas las edades debe incluir:**

* **La** **vitamina A, antixeroftálmica o retinol.** Se trata de una vitamina liposoluble, es decir, soluble en cuerpos grasos. Justamente, se denomina retinol porque genera los pigmentos necesarios para el funcionamiento de la retina, que es la membrana interior formada por una expansión del nervio óptico que tapiza el fondo del ojo. La vitamina A o retinol ayuda a desarrollar una buena visión ante la luz tenue o luz nocturna.

La vitamina A se considera antioxidante porque puede proteger contra los radicales libres. Recordemos que los radicales libres son moléculas que poseen uno o más electrones impares que giran en las órbitas externas. Dichas moléculas son altamente activas, ya que el electrón solitario busca a otro electrón para salir de su condición atómicamente inestable. Por ello sustrae un electrón de la molécula vecina, lo que provoca la oxidación, al alterar su estructura y convertirla a su vez en radical libre.

Los agentes antioxidantes actúan como mecanismos de defensa. Algunos son sintetizados por las células de los tejidos y otros deben ingresar con los alimentos. Niveles bajos de antioxidantes, entre ellos la vitamina A, se asocian a patologías de envejecimiento, como las cataratas u opacamiento del cristalino.

La vitamina A colabora con la visión, además de contribuir a las funciones celulares, al mantenimiento del sistema inmune, al crecimiento óseo y al aparato reproductivo.

¿En qué alimentos podemos encontrar a la vitamina A? En el hígado, en los huevos, en el aceite de hígado de bacalao, en la leche enriquecida con vitamina A, en los cereales enriquecidos con vitamina A, en la avena, en los pescados de aguas frías (salmón, sardina, atún), en las carnes rojas y blancas. En cuanto a los alimentos vegetales, hay que consumir: zanahoria, col rizada, espinaca, melón, mango, durazno.

* **El zinc.** Sustancia que de por sí no es antioxidante, aunque forma parte de las moléculas antioxidantes y de ahí su importancia para actuar como protector ante los radicales libres.

El zinc ayuda a combatir las bacterias y los virus, así como a fabricar proteínas y el ADN. Al menos 30 miligramos diarios de zinc son necesarios en la dieta, como para ayudar a fortalecer la visión. Se encuentra presente en las ostras, en las carnes rojas, en las carnes blancas, (aves), en los mariscos (cangrejos, langostas), en los cereales fortificados, en los frutos secos, en la calabaza, en la sandía, en la leche y los productos derivados, en el cacao amargo, en los frijoles, en los maníes.

* + **La luteína.** Pigmento amarillo de la familia de los carotenoides. La parte externa de la retina tiene ácidos poliinsaturados que son atacados por los radicales libres. A la luteína se la considera antioxidante, por lo que protege la vista. Asimismo, la luteína actúa como filtro solar, protegiendo a los ojos de algunos de los efectos nocivos del sol.

¿En qué alimentos se encuentra presente la luteína? La yema de huevo contiene un porcentaje importante de luteína. También la podemos hallar en las algas, los guisantes, los arándanos, el brócoli, el apio, los vegetales de hojas verdes, la flor de calabaza, las naranjas. Unos 20 miligramos de luteína en la dieta diaria bastan para beneficiar a los ojos.

Tanto la vitamina A, el zinc como la luteína, no deben faltar en la alimentación diaria. En lo posible, conviene obtener estas sustancias a través de los alimentos naturales, sin necesidad de suplementar. Sin embargo, no olvidemos que las sustancias que ingresan al organismo a través de los alimentos tienen carácter efímero, por lo se hace necesario reponerlas en forma constante.

Lección Número 5.

**Seguridad Visual Frente a La Pantalla De La Computadora.**

Hoy día son muchas las personas que permanecen varias horas frente a la pantalla de la computadora, ya sea por entretenimiento o por cuestiones laborales. Si es por esto último, quizás no se pueda evitar pasar demasiado tiempo frente a la pantalla.

Lo que sí se puede hacer es tomar los recaudos necesarios como para evitar posibles daños en la visión, así como trastornos osteomusculares y de estrés psicofísico.

Uno de los problemas que plantea el uso de la computadora por lo general por razones laborales es la diferencia entre el contraste de un texto en papel (contraste negativo) y el de la pantalla (contraste positivo). Cuando hay que consultar en forma repetitiva y alternada el papel y la pantalla, se provoca una fatiga elevada de la visión.

Si se trabaja con un documento de lectura durante un tiempo prolongado, conviene colocarlo en un atril porta-documento en la posición adecuada, como para evitar distorsión del ángulo visual y movimientos innecesarios del cuello. La pantalla debe estar ubicada a la altura de los ojos del usuario. Los documentos a leer deben colocarse en el mismo plano de la pantalla.

Las fuentes de iluminación (natural o artificial) deben evitar niveles lumínicos altos. Se debe impedir el deslumbramiento. Cuando la iluminación ambiental es muy elevada se provoca deslumbramiento excesivo. Lo ideal es combinar las fuentes de iluminación directa con la indirecta, en las cantidades adecuadas.

Además de considerar la iluminación puntual en la zona de la pantalla, hay que considerar la iluminación en el entorno, como la que reflejan las paredes o mobiliarios cercanos.

**Algunas recomendaciones muy importantes para cuidar la vista si se permanece varias horas frente a la pantalla de una computadora.**

**A saber:**

* Evitar flujo luminoso excesivo, ya sea natural o artificial.
* Colocar una iluminación direccional, regulable en altura, cuya potencia esté en función del requerimiento visual.
* Evitar cualquier tipo de reflejo sobre la pantalla.
* Regular el brillo y el contraste de la pantalla en forma adecuada.
* La pantalla debe ser graduable en altura e inclinación y debe quedar posicionada a la altura de la vista.
* La persona debe ubicarse a unos 50 o 60 centímetros de la pantalla (distancia cara-pantalla).
* Conviene utilizar un teclado separado del equipo, regulable en altura y ángulo. La distancia de visualización del teclado debe ser igual que el de la pantalla.
* Hay que evitar leer por mucho tiempo documentación que esté impresa en papeles satinados o brillantes, o con colores intensos y contrastes altos. También deben evitarse las letras poco claras o muy pequeñas, así como las fotocopias de mala calidad.
* Por cada hora de trabajo frente a una pantalla de computación, realizar un descanso de al menos diez o quince minutos.
* Si no es posible levantarse para descansar, concentrarse por unos segundos en dirigir la vista hacia un punto lejano (fuera de la pantalla).
* En el ambiente donde se utiliza la computadora no deben flotar partículas tóxicas y/o molestas, como polvillos o fibras.
* Consultar al médico oculista u oftalmólogo para examinar el campo visual al menos una vez al año, como práctica preventiva o cuando se detecta una anomalía.

Lección Número 6.

**Perjuicios De La Exposición Prolongada
a Rayos UV y Luz Infrarroja.**

La exposición prolongada a rayos UV (ultravioleta) y a luz infrarroja puede causar problemas en la vista. El ojo humano capta una longitud de onda que va de 380 a 780 nanómetros (medida de longitud que es la milmillonésima parte del metro).

Fuera de esos parámetros están la luz infrarroja y la luz ultravioleta. Aunque el ojo no tiene respuesta visual a estas longitudes de onda, pueden penetrar en los ojos y causar quemaduras, por el aumento de la temperatura de los tejidos y los daños fotobiológicos.

Resultan más vulnerables a los efectos nocivos en la vista de los rayos UV y luz infrarroja las personas de edad avanzada, quienes tengan poca pigmentación y quienes estén ingiriendo fármacos fotosensibles.

**Para evitar los problemas de las radiaciones UV, se recomienda:**

* Cuando se permanece bajo el sol, utilizar anteojos de sol homologados, que bloqueen de 99 a 100 por ciento las radiaciones UBA y UVB. Los anteojos de sol deben ser lo suficientemente grandes como para cubrir la vista al frente y ambos laterales.
* Utilizar lentes de contacto con protección ultravioleta.
* Para transitar bajo el sol, utilizar sombreros con alas, gorros o vinchas con viseras.
* Si el sol es muy intenso se puede recurrir al uso de sombrillas.
* Evitar exponerse al sol entre las diez de la mañana y las cuatro de la tarde en verano, y entre las 11 de la mañana y las tres de la tarde en las estaciones con sol menos intenso.
* Además de los anteojos, utilizar para transitar bajo el sol cremas o emulsiones con pantalla solar de factor de protección 30 o más, con el agregado de vitamina A. Colocar la crema o emulsión en toda la piel que quede expuesta a los rayos del sol, sin olvidar el contorno de los ojos.
* Evitar en lo posible hacer uso de las camas solares o utilizarlas con moderación, tomando los recaudos necesarios para proteger la vista.

Lección Número 7.

**Ejercicios Beneficiosos Para Los Ojos.**

Los ejercicios oculares ayudan a fortalecer la musculatura de dicha zona, de esa manera se evita el cansancio. Están indicados especialmente para las personas que pasan muchas horas frente a la pantalla de la computadora o con la vista concentrada, en actividades como conducir medios de locomoción por un tiempo prolongado, leer mucho, manejar diversas máquinas.

Los ejercicios que proponemos en esta lección son simples, aunque hay que tener la constancia de hacerlos a diario y repetirlos varias veces como para que surtan efecto. Lo ideal es programar pausas durante el trabajo y realizar al menos algunos de estos ejercicios. Para una mayor efectividad, durante los ejercicios el cuerpo debe permanecer inmóvil y relajado; solo se mueven los ojos.

**Ejercicio Nº 1.**

Ubicarse en un lugar tranquilo y permanecer relajado con la espalda y la cabeza derechas, ya sea en forma sentada o de pie. Cerrar los ojos apretando los párpados por cinco segundos y luego abrir los ojos por cinco segundo. Repetir diez veces cada movimiento.

**Ejercicio Nº 2.**

Sentarse en posición cómoda, con la espalda derecha y las manos sobre las rodillas. Mirar un punto cercano por algunos segundos. Luego mirar un punto alejado por algunos segundos, que se pueda distinguir con claridad y sin esfuerzo. Entrecerrar los ojos. Repetir cinco veces.

**Ejercicio Nº 3.**

Sin mover la cabeza, levantar los ojos para mirar un punto alto, luego de unos segundos bajar los ojos para mirar un punto bajo. Repetir cinco veces.

**Ejercicio Nº 4.**

Siempre con la cabeza inmóvil, rotar los ojos lentamente y en forma amplia hacia un lado y hacia el otro. Realizar cinco círculos hacia cada lado. Al terminar, parpadear varias veces y cerrar unos segundos los ojos para descansar.

**Ejercicio Nº 5.**

Colocar un lápiz apoyado en la punta de la nariz, en forma perpendicular. Comenzar levantar el lápiz en forma lenta, hasta donde se pueda distinguir con claridad. Enfocar ambos ojos en el lápiz por cinco segundos. Repetir el ejercicio cinco veces.

**Ejercicio Nº 6.**

Permanecer sentado, en una silla o en el suelo aunque siempre con la espalda y la cabeza rectas. Frotar las palmas de las manos entre sí por unos segundos y cubrir ambos ojos cerrados. Concentrarse en respirar en forma profunda mientras se tienen los ojos tapados, sin presionar. Volver a frotar las manos y cubrir los ojos una vez más.

Insistimos en la conveniencia de practicar estos sencillos ejercicios a diario, incluso en lo posible dos o tres veces al día. Los resultados que se comprobarán al poco tiempo de la práctica intensiva serán:

* Disminución de la fatiga visual.
* Disminución de la visión borrosa por cansancio.
* Disminución de los dolores de cabeza recurrentes por esfuerzo de la vista.
* Disminución del estrés que provoca el cansancio visual.

Lección Número 8.

**Los Aportes De La Medicina Oriental.**

La medicina oriental practica técnicas que propenden al poder de autocuración del organismo, a través de estimular puntos estratégicos. También ayuda a estimular la secreción de endorfinas, sedantes naturales del organismo. Hay ciertas técnicas que son adecuadas para la vista.

Lo bueno de este tipo de ayudas es que no ofrecen contraindicaciones ni poseen efectos secundarios. Sin embargo, si se decide consultar a un terapeuta hay que tener la precaución de acudir a un profesional idóneo, que practique este tipo de medicina con seriedad.

Existe un tipo de masaje que se denomina yuyao, muy adecuado para mejorar la visión al disminuir las inflamaciones. El yuyao es un punto medio entre las cejas, donde se realiza la estimulación por presión con los dedos. Un ejercicio simple de practicar es presionar los dedos pulgares en los puntos medios entre las cejas y continuar con presiones leves alrededor de cada ojo, unos diez segundos.

También el masaje japonés denominado shiatzu ayuda a armonizar y mejorar la visión. Se trata de una terapia manual no invasiva, que se practica en puntos de la cara. Para aliviar la visión, se puede presionar con ambos pulgares o dedos índices en la zona superior de nacimiento de la nariz. Los movimientos de presión deben ser ascendentes y descendentes, por espacio de diez segundos.

Otro tipo de masajes que se puede realizar para mejorar la visión es el denominado shibai, que se sitúa en ambas mejillas. Se puede presionar con ambos dedos medios en los puntos de las mejillas, que se sitúan donde convergen una línea imaginaria perpendicular a las pupilas y horizontal a la parte media de la nariz. Se presiona y luego se realizan movimientos circulares suaves, por unos diez segundos.

Asimismo, las personas que han sufrido parálisis facial en uno o en ambos lados de la cara, suelen ver afectada su vista.

La parálisis facial provoca incapacidad para contraer los músculos y debilidad en la musculatura facial y, por ende, en la musculatura que compromete a la vista. Recordemos que los nervios faciales controlan los músculos y transportan los impulsos nerviosos a las glándulas lacrimales. Con la parálisis facial se provocará caída del párpado y dificultad para cerrar el o los ojos afectados, lo que puede predisponer a ulceraciones en la córnea.

Realizar masajes faciales cuando se padece parálisis facial unilateral o bilateral, favorecerá activar y mejorar la musculatura de la zona de los ojos. Existe un tipo de masaje indicado para las personas que han sufrido parálisis facial, que se concentra en estimular lo que en las terapias orientales denominan “los puntos del templo”.

Se utiliza la presión de los pulgares y los nudillos de los dedos índices, en las zonas aledañas a los ojos. Hay que realizar movimientos circulares entre las mejillas y en los contornos de los ojos, por unos cinco minutos. Se puede impregnar la yema de los dedos con unas gotas de aceite esencial de eucaliptus, para lograr mayor efectividad.

Lección Número 9.

**¿Cuándo No Hay Que Demorar La Consulta Al Oftalmólogo?**

Muchas veces los problemas que afectan la vista requieren una consulta al médico oftalmólogo u oculista. ¿En qué casos no hay que demorar una consulta?

**Algunos de los siguientes síntomas requieren visitar al médico:**

* Inflamación de uno o ambos ojos.
* Dolor en uno o ambos ojos.
* Visión doble.
* Secreción en uno o ambos ojos.
* Lesión en uno o ambos ojos.
* Golpe en uno o ambos ojos.

Para mayor tranquilidad, si una afección a la vista persiste por mucho tiempo e incluso tiende a repetirse con frecuencia, lo mejor es acudir a una consulta al médico oftalmólogo. Muchas veces también es necesario obtener un diagnóstico preciso como para poder encarar un tratamiento en forma conveniente, como en el caso de determinar el tipo de conjuntivitis que se padece.

Recomendamos incrementar las medidas de higiene, como lavarse las manos cada vez que se está en contacto con la zona infectada, para evitar el contagio o la propagación de la infección. En ningún caso hay que automedicarse, aunque se trate de medicamentos de venta sin receta.

Lección Número 10.

**Repasemos, Por Favor: Los Consejos Prácticos De Cada Día.**

Siempre estamos a tiempo de ayudar a mejorar nuestra visión y/o prevenir problemas visuales. ¿De qué manera?

**Veamos:**

* No fumar. Los fumadores tienen más riesgo de degeneración macular, cataratas y daños en el nervio óptico.
* Usar anteojos de sol homologados, que bloqueen del 99 al 100 por ciento de las radiaciones UV y rayos infrarrojos.
* De ser necesario, utilizar anteojos con aumento que tengan la graduación indicada por el oftalmólogo, tras el chequeo correspondiente.
* Lavar las lentes de contacto adecuadamente.
* Alimentarse a diario con los nutrientes necesarios, sin excesos aunque sin carencias.
* Utilizar protección ocular cuando se practican deportes como esquí en la nieve, esquí acuático, natación, buceo, lucha, ciclismo, motonáutica.
* Leer con la iluminación adecuada y hacer pausas regulares cuando se lee durante varias horas.
* Mirar televisión desde al menos unos dos metros de distancia. La pantalla del televisor conviene que esté ubicada al frente y a la altura de la vista.
* Establecer pautas de descanso cuando se permanece muchas horas frente a la pantalla de la computadora.
* No utilizar colirios sin prescripción médica, aunque sean de venta libre.
* No utilizar anteojos con aumento si no han sido recetados por un oftalmólogo.

Lección Número 11.

**En Suma…**

Como se habrá podido apreciar a lo largo de estas lecciones que hemos agrupado bajo el título “***Cómo Mejorar Su Visión De Manera Natural. La Importancia De Valorar La Facultad De Ver”***, hay muchas acciones preventivas que pueden ayudar a tener una mejor visión y a evitar muchos problemas. Lo conveniente es establecer hábitos de cuidado diario.

Si se es joven y aún no se ha padecido ningún problema visual, conviene tomar los recaudos para que ello no suceda en los años venideros. Cuando se es cuidadoso con realizar lo necesario para conservar la salud de los ojos es muy posible que se llegue a la vejez con una buena vista.

Hay que decir que la buena visión no disminuye tanto debido a la edad avanzada, sino que la buena visión más bien disminuye cuando no se la protege y cuida como es debido, como se tiene que hacer con todos los órganos vitales.

Por fortuna, nunca es tarde para intentar mejorar la visión. Hay que centrarse en aquellas recomendaciones prácticas que hemos enunciado, sin claudicar. Demás está decir que no da resultados hacer los ejercicios un día, interrumpirlos una semana, volverlos a retomar. Lograr fortalecer la visión por medio de ejercicios significa que hay que practicarlos con constancia y regularidad.

Como habrá podido observarse, hemos aportado recomendaciones muy sencillas, que no requieren acciones complicadas o imposibles. Solo hay que perseverar en alcanzar la meta de conservar y aún mejorar la visión.