¿Qué es y para qué se utiliza la terapia visual?

LA TERAPIA VISUAL ES UNA OPCIÓN DE TRATAMIENTO DE DISFUNCIONES VISUALES, BASADA EN PROGRAMAS DE EJERCICIOS VISUALES PERSONALIZADOS A LAS NECESIDADES DE CADA PACIENTE, QUE AYUDA A MEJORAR LA VISIÓN DE UNA FORMA NO INVASIVA. EXISTEN MUCHOS PROBLEMAS VISUALES QUE NO SE PUEDEN SOLUCIONAR SOLO CON GAFAS O LENTILLAS, NI CON CIRUGÍA OCULAR. SINO QUE SON DEFICIENCIAS VISUALES, CUYA SOLUCIÓN PASA POR ENTRENAR AL SISTEMA VISUAL PARA QUE SEA CAPAZ, POR SÍ MISMO, DE ORGANIZARSE DE MANERA EFICIENTE.

Los ojos son una extensión física del cerebro. No solo es necesario ver bien, sino saber entender e interpretar la información que nos llega a través de ellos. Por ello, en muchas ocasiones, la utilización de compensaciones ópticas, como lentes de contacto o gafas, no son suficientes. Ahí es donde entra la terapia y rehabilitación visual. Una técnica que consiste en la realización de programas de entrenamiento específicos con los que se consigue mejorar las habilidades visuales, tanto a nivel ocular como a nivel de las áreas visuales del cerebro.

La terapia visual es un proceso no invasivo que empezó sin el soporte de la evidencia científica, de ahí que tuviera muchos detractores. Por suerte, la ciencia se ha puesto de su parte, apareciendo estudios científicos que avalan su uso para determinadas anomalías de la visión.

Corrección de alteraciones binoculares y acomodativas

Con la terapia visual se pueden corregir alteraciones binoculares y acomodativas que pueden tener nuestros ojos. Mientras las primeras se refieren a problemas que afectan a la visión conjunta y coordinada de ambos ojos en las diferentes posiciones de mirada, las alteraciones acomodativas se refieren a la capacidad de nuestros ojos de enfocar en distintas distancias.

Problemas como el ojo vago o ambliopía, el estrabismo en los casos que es intermitente o alternante, dificultades de colocar los ojos en diferentes posiciones de miradas o problemas leves de alineación ocular a la hora de leer, por ejemplo, reducen el rendimiento de nuestros ojos. Lo cual puede ocasionar dolores de cabeza, mala compresión al leer, visión doble, fatiga ocular o visión borrosa, entre otra sintomatología. Problemas que, en determinados casos, con una buena rehabilitación vi-

sual pueden tratarse o servir de ayuda en la pre y poscirugía del estrabismo.
Muchas disfunciones visuales pasan desapercibidas, no se trata de pacientes con una gran pérdida de agudeza visual que les incapacite en su día a día, pero sí con molestias que pueden afectarles en su trabajo o su cotidianeidad.
Actualmente, hay un exceso de visión cercana propiciado por el uso de las nuevas tecnologías. Este uso intenso y extenso del sistema ocular propicia un estrés visual que provoca incomodidad al realizar esfuerzos visuales, tanto en adultos como en niños a una edad cada vez más temprana.

Terapia visual para todas las edades

En el caso de los niños rara vez son ellos los que se quejan de falta de visión. Normalmente son los padres o los maestros los que se dan cuenta de que el pequeño tiene algún problema visual por un bajo rendimiento escolar, por una baja comprensión lectora o confunden letras y palabras al escribir en su cuaderno lo que está en la pizarra, por ejemplo. Una falta de visión que no siempre puede solucionarse sólo con unas lentes, al tratarse de alteraciones que van más allá de las binoculares o acomodativas. Sin embargo, siempre con el diagnóstico de un óptico optometrista especializado, la terapia visual puede ser la solución.
La terapia visual puede aplicarse a todas las edades, aunque es preferible empezarla a los cinco o seis años, cuando el niño es capaz de comprender las instrucciones de su terapeuta. Del mismo modo, siempre resultará más efectiva en edades tempranas para ayudar al buen desarrollo visual del niño y a su aprendizaje.

LA REHABILITACIÓN SIEMPRE SERÁ PERSONALIZADA A CADA PACIENTE, SEGÚN SEAN SUS NECESIDADES, CON EL FIN DE CONSEGUIR UNA VISIÓN NÍTIDA, CÓMODA Y EFICIENTE

En los adultos, la rehabilitación visual también es efectiva y puede ayudar a optimizar su vida laboral y personal. Mientras que en los adultos más mayores la terapias visuales se utilizan para perfeccionar su calidad de visión en la vida diaria.
En este último caso, la rehabilitación visual se utiliza sobre todo para baja visión, a pesar de que la mayoría de estos pacientes mayores también tienen otras patologías visuales vinculadas a la edad. Partiendo del hecho de que no toda la retina está dañada, a través de un conjunto de ejercicios pueden aprovechar el resto visual que poseen para llevar una vida mejor. De este modo, por ejemplo, si hay un problema en el campo central de la mácula, con la terapia visual se enseña al paciente a observar por una zona periférica cercana a la mácula. No tendrá la misma nitidez, pero se puede conseguir con ayudas ópticas.

Diagnóstico y tratamiento

Es el óptico optometrista el que ha de valorar el realizar terapia visual u otros procedimientos. Si es así, la rehabilitación siempre será personalizada a cada paciente, según sean sus necesidades, con el fin de conseguir una visión nítida, cómoda y eficiente.
Establecido el diagnóstico de cada paciente, se prescribirá la secuencia de las terapias en función de cada uno de ellos. Se suele programar una rutina diaria de ejercicios visuales para hacer en casa de unos 15 o 20 minutos. Pero, además, se programan sesiones semanales con el optometrista en su consulta para ver la evolución y ajustar los ejercicios siempre que éste lo considere necesario.
Se trata de ejercicios visuales que realizan una estimulación neurofisiológica que ayuda a mejorar el rendimiento de las habilidades visuales. Ejercicios para mejorar la fijación y la movilidad de los ojos, estiramientos oculares, mejorar la visión periférica, para enfocar el lejos y el cerca, para ayudar a la convergencia, la percepción visual o el aprendizaje, etc.

Algunos ejercicios de terapia visual

Por ejemplo, se puede mejorar la fijación y la movilidad de los ojos con estiramientos oculares. Es decir, haciendo girar los ojos en círculos siguiendo un estímulo hacia derecha durante cinco segundos y después haciendo lo mismo girando los ojos hacia la izquierda.
Para mejorar la flexibilidad acomodativa de los ojos es bueno realizar ejercicios de enfocar de cerca y de lejos. Se coloca un estímulo frente a nuestros ojos, a una distancia de unos 20 o 30 centímetros, y se realizan cambios de enfoque de lejos a cerca lo más rápido posible, de manera que siempre se vea nítido.
Si se coge un lápiz, se estira el brazo y se acerca poco a poco a la nariz, intentando ver solo una punta, que no se vea doble, se puede mejorar la capacidad de convergencia de los ojos. Una función muy necesaria para realizar tareas prolongadas en visión próxima.
Existen otros ejercicios que mejoran la atención y la concentración. Como ante un escrito en el que aparecen los nombres de los colores en tonos que nos son los suyos, intentar decir los colores lo más rápido posible evitando leer las palabras.
Ejercicios que los pacientes pueden realizar fácilmente en su casa sin ningún tipo de supervisión del profesional. Eso sí, siempre que hayan sido pautados por su óptico optometrista.

Otras herramientas usadas en la rehabilitación visual

En ocasiones, para la realización de los ejercicios de terapia visual, los profesionales ópticos optometristas se valen de la ayuda de distintas herramientas que los complementan, como lentes correctoras, lentes terapéuticas, prismas, filtros

ópticos, parches oculares, dispositivos de entrenamiento de integración visual o programas informáticos.

La incorporación de algunas de estas herramientas en los últimos años ha ayudado a reducir los tiempos de recuperación. E incluso en el caso de los programas informáticos, algunos de los softwares pueden ser utilizados por el propio paciente en su casa, a través de una Tablet, móvil u ordenador.

La terapia y la rehabilitación visual no es algo que sea efectiva a corto plazo. Como suele ocurrir en la mayoría de tratamientos, el tiempo de recuperación dependerá mucho del paciente y de su disfunción. Pero, se ha de tener en cuenta que, en el caso de la rehabilitación visual, es muy importante la constancia y la paciencia para conseguir buenos resultados.

Algunos pacientes lo logran, leyendo más rápido y con mayor grado de concentración, e incluso aumentando su eficacia en el trabajo. Para otros, desaparecen por completo los dolores de cabeza y ya no tienen visión deficiente.

La terapia visual, con evidencia científica, es efectiva siempre que se sea constante y no se esperen resultados inmediatos. Pero, a base de muchas sesiones diarias y del asesoramiento y el seguimiento del óptico optometrista, se consiguen resultados muy beneficiosos para el paciente, sin una intervención invasiva.

LA TERAPIA VISUAL PUEDE APLICARSE A TODAS LAS EDADES, AUNQUE ES PREFERIBLE EMPEZARLA A LOS CINCO O SEIS AÑOS

¿CUÁNDO REALIZAR TERAPIA Y REHABILITACIÓN VISUAL?

- Ojo vago o ambliopía
- Problemas de enfoque
- Estrabismo (intermitente o alternante)
- Problemas de movimientos oculares
- Problemas acomodativos
- Traumatismo
- Problemas de coordinación