





Terapia visual: entrenar los ojos para tener al 100% todas las habilidades visuales

LA REHABILITACIÓN VISUAL TRABAJA LA MOTILIDAD, LA VISIÓN BINOCULAR, EL ENFOQUE, LA COORDINACIÓN VISUAL Y LA ORGANIZACIÓN ESPACIAL. SE APLICA EN CASOS DE OJO VAGO O ESTRABISMO O CUANDO APARECEN, EN LOS NIÑOS, PROBLEMAS DE APRENDIZAJE RELACIONADOS CON TRASTORNOS QUE AFECTAN LAS HABILIDADES VISUALES.

Para la mayoría de problemas refractivos como la miopía o el astigmatismo existen soluciones prácticas como las lentes oftálmicas o las lentillas graduadas. Algunas de estas deficiencias visuales, además, se pueden solucionar mediante cirugía. Pero ¿qué pasa cuando hay otros problemas funcionales que no se solventan con estas opciones? Aquí entra en juego la rehabilitación visual, también llamada terapia visual, que consiste en un entrenamiento completo para los ojos. La terapia visual tiene como fin obtener una visión simple, nítida, confortable y eficaz. En la sociedad actual, donde hay un uso excesivo de la visión de cerca, esta es una opción terapéutica a tener muy presente en sus diferentes variantes.

Es muy eficaz, por ejemplo, en la infancia. De hecho, es especialmente útil cuando la población infantil presenta problemas relacionados con la motilidad ocular o con la visión binocular. Consiste en “entrenar” al sistema visual para que por sí solo sea capaz de enfrentarse a las exigencias del medio. Es importante porque, a edades tempranas, un problema de salud visual puede afectar negativamente el desarrollo de los niños, su aprendizaje, concentración o su capacidad de aprender a leer y escribir. Por eso, es necesario que los ojos estén en buena forma para que puedan “mirar” bien y por tanto ayudar al cerebro a “ver mejor”. Y es que una alteración en la alineación de la mirada o en la acomodación pueden disminuir el rendimiento visual. Aunque es frecuente su aplicación en niños, ya que es a estas edades es cuando los problemas visuales pueden empezar a evidenciarse, la terapia visual también es aplicable en adultos.

Mejora la visión, la concentración y la agudeza

De igual manera que sucede con la mayoría de los tratamientos, los resultados de la terapia visual varían dependiendo de cada persona, su problema y, sobre todo, su constancia. Es importantísimo tener muy presente que para conseguir unos buenos resultados con este tipo de entrenamiento para ojos hay que tener mucha constancia y dedicarle mucho empeño a los programas personalizados de ejercicios. Si se siguen las pautas con esmero se pueden mejorar muchas habilidades.

El Consejo de Colegios de Ópticos Optometristas de España asegura que la rehabilitación visual, primero, mejora la alineación ocular, un aspecto fundamental para no recibir la información visual distorsionada. En segundo lugar, la fijación, que es la capacidad de mantener la visión en un punto sin que cause un gran esfuerzo. Seguidamente, la terapia visual mejora la agudeza visual, sobre todo de cerca, necesaria para leer, escribir, y facilita ver bien sin distorsión a cualquier distancia y poder retener cualquier imagen. Por otra parte, trabaja la coordinación ocular, básica para que ambos ojos trabajen a la par, y puedan transmitir al cerebro las imágenes que perciben como una sola.

¿Necesito entrenamiento visual?

No es lo mismo disponer de una buena vista que tener una buena visión. La visión se produce tras un completo proceso neuronal en el que se ven implicadas muchas estructuras y mecanismos óculo-musculares que, entre otros aspectos, permiten enfocar, procesar e identificar imágenes. Por lo tanto, es importante consultar con un óptico optometrista si es eficaz la terapia visual si existe, sobre todo, alguno de estos problemas:

- Ojo vago
- Estrabismo
- Disfunciones de la motilidad ocular
- Disfunciones binoculares no estrábicas

Además, este entrenamiento permite mejorar las capacidades de fusión y agudeza visual del paciente. La terapia puede mejorar la percepción de profundidad, la visión periférica o lateral, la memoria visual; e, igualmente, aumenta la percepción y discriminación de detalles, lo que favorece la capacidad de ver pequeños objetos rápidamente y con precisión. La terapia visual, por todo esto, es una gran aliada no solo como tratamiento, sino como prevención de disfunciones refractivas o de otro tipo de alteraciones más graves que pueden generarse por problemas anteriores o por condiciones ergonómicas o posturales inadecuadas.

¿En qué consiste?

La terapia visual consiste en un programa personalizado de ejercicios visuales, diseñados y supervisados por un óptico optometrista. Su principal objetivo es tratar ciertos problemas o mejorar el rendimiento de las habilidades visuales del paciente. Es decir, optimizar en lo medida de lo posible los problemas de visión que no se pueden tratar sólo con gafas o con cirugía. Y estos suelen ser problemas de coordinación visual, ambliopía, retrasos en el aprendizaje derivados de la dificultad en la lectoescritura, etc.

Para llegar a los objetivos fijados, se realizan sesiones -generalmente, semanales- en la consulta del especialista donde se trabajarán diferentes ejercicios basados en el aprendizaje y la automatización de las habilidades visuales. Y, por otro lado, existe una segunda parte de esta terapia visual que trabaja la destreza más mecánica con ejercicios que fácilmente se pueden hacer en casa. Cada una de estas rutinas no suele durar más de 10 o 15 minutos al día. Con esta combinación, de sesiones con el experto y en casa, se consigue afianzar unos nuevos hábitos visuales muy saludables. También es posible que el ortoptista, el especialista en rehabilitación visual, utilice programas informáticos y dispositivos de entrenamiento de la integración visual, motora y sensitiva. Por ejemplo, ciertas aplicaciones o el uso de la realidad virtual permiten realizar los procedimientos de terapia visual infantil de forma más controlada y con una retroalimentación informativa crucial para el óptico optometrista.

El ortoptista enseñará a realizar ejercicios muy eficaces, por ejemplo, en patologías de retina en las que aún se conservan áreas recuperables. En esos casos, se puede aprovechar el resto visual y enseñar al paciente a mirar por una zona periférica cercana a la mácula o a recoger información de una forma eficaz mediante un rastreo visual. También se pueden practicar ejercicios para el manejo de ayudas o ejercicios de orientación y movilidad. La lista de movimientos y propuestas es muy amplia. Para trabajar la convergencia se suele coger un lápiz y estirar el brazo, acercarlo poco a poco hasta la nariz e intentar ver solo una punta, sin llegar a ver doble. Y para mejorar la percepción visual se puede intentar decir los colores apuntados en un papel lo más rápido posible, sin leer las palabras, por ejemplo. Durante la terapia visual en niños y niñas con dificultades de aprendizaje que presentan ciertas habilidades perceptuales limitadas, se pueden realizar ejercicios como este último y también juegos de memoria visual o tangrams, que permiten mejorar la percepción de la información que reciben a través de sus ojos, y que les proporcionará un mayor rendimiento sin sobreesfuerzo. ■