

# Visión y deporte: más allá de las buenas prácticas

**EN LOS ÚLTIMOS AÑOS, LA PRÁCTICA DE EJERCICIO Y DEPORTE ESTÁ VIVIENDO UN CONTINUO AUMENTO ENTRE LA POBLACIÓN. ESO SÍ, PARA EVITAR LESIONES O FUTUROS PROBLEMAS ES IMPORTANTE PONER EL FOCO EN LA PREVENCIÓN. Y AQUÍ ES CRUCIAL CUIDAR LA VISIÓN PORQUE SIN ELLA LA AGUDEZA VISUAL DINÁMICA O LA PERIFÉRICA NO PODRÍAN EXISTIR. Y SON HABILIDADES MÁS QUE NECESARIAS, YA QUE LA VISIÓN APORTA UN 80% DE LA INFORMACIÓN NECESARIA PARA MARCAR UN GOL O METER LA PELOTA EN EL HOYO.**

La Primera Delegación del Colegio Nacional de Ópticos-Optometristas, formada por las comunidades de Madrid, Extremadura y Castilla-La Mancha, recuerda que, igual que sucede en el día a día, al hacer deporte se somete a la visión a un esfuerzo. Por eso, la entidad es de la opinión que visión y deporte deben ir de la mano. De aquí nace, precisamente, la rama de la optometría conocida como Visión Deportiva que se encarga de las implicaciones entre el sistema visual y la práctica de ejercicio físico. Y es más importante de lo que se cree, porque popularmente existen ciertas prácticas y creencias que son erróneas. Un ejemplo: la mayoría de los deportistas se quitan las lentillas o las gafas para hacer deporte. En realidad, la actividad física es una de las que más requiere el uso de ellas. No solo para ver bien, también como medida preventiva.

La Visión Deportiva trabaja tres puntos clave. Por un lado, se esfuerza en conseguir unas habilidades visuales que faciliten la práctica deportiva. La agudeza visual es la capacidad de



reconocimiento de las imágenes y su detalle, siendo la base del resto de capacidades visuales. Por otro, este campo quiere proteger la visión tanto de radiaciones solares, lesiones oculares, etc. Y, finalmente, busca mejorar el rendimiento y las habilidades visuales que pueden ser determinantes en los diferentes tipos de deporte. Las capacidades más importantes en la práctica de ejercicio físico son la motilidad ocular, que permite explorar el espacio en todas sus direcciones; el campo visual, que permite analizar los objetos con precisión y localizarlos; la visión binocular, que permite ver en 3D para calcular mejor distancias, espacios y volúmenes; la acomodación, importante en los juegos de velocidad; el tiempo de reacción visual o la coordinación ojo-mano.

Y es que la relación entre una correcta visión y el deporte es más que palpable. Un atleta necesita ver bien, pero a su vez, el deporte mejora la visión. Más si cabe en una sociedad en la aumentan los casos de miopía debido al sedentarismo y al abuso de las pantallas. Salir al aire libre y practicar algún tipo de deporte permite ejercitar funciones claves como la visión periférica y, además, ayuda a mantener en buena forma la salud visual. De hecho, existen algunas prácticas que son recomendables para mejorar la vista. Así, por ejemplo, el tiro con arco es perfecto para ejercitar los músculos oculares y la visión. Otros deportes que requieren de una buena coordinación visual espacial pueden ser el pádel o el golf. Por su parte, se aconseja practicar deportes aeróbicos para asegurar una correcta oxigenación de los ojos.

### **Entrenamiento visual deportivo**

Varios estudios científicos concluyen que los deportistas suelen tener mejores habilidades visuales que la población más sedentaria. A su vez, estas competencias acaban siendo diferentes en función de las demandas del deporte practicado. Es decir, el perfil de un tirador al arco es muy diferente al jugador de rugby. La mayoría de estas aptitudes visuales específicas pueden mejorarse con un entrenamiento visual concreto que, consecuentemente, va a tener relación directa con el rendimiento deportivo de cada persona.

“Gracias al entrenamiento visual deportivo, se puede obtener un mayor rendimiento, mejorando velocidades de reacción y anticipación en cualquier acción que el atleta haga en el terreno de juego y bajo estrés”, puntualiza la doctora Marina Verseckas, miembro de Top Doctors. Esta preparación de la salud visual, finalmente, hará que las acciones motrices sean cada vez más eficaces y más automáticas. Consecuentemente, los

resultados deportivos serán mejores. Por ejemplo: un jugador de baloncesto necesita procesar todo su campo visual y tener un buen tiempo de reacción para poder saber dónde están sus compañeros y decidir rápidamente a quién de ellos pasarle la pelota. Quizás, el tiempo de reacción y la conciencia de la visión periférica del jugador son buenos, pero para marcar la diferencia, necesita que sean excelentes. Y esa potenciación de habilidades es la que se logra con el entrenamiento visual deportivo. También se puede entrenar la flexibilidad de enfoque, la percepción de profundidad, la memoria visual, la discriminación visual o la coordinación ojo-mano-pie, entre muchas cualidades más.

### **Cómo proteger los ojos**

En primer lugar, es importante adaptarse a cada deporte, a sus necesidades, tiempos, estrategias, etc. En líneas generales, se recomienda usar gafas protectoras que reduzcan al mínimo los riesgos oculares como los traumatismos y eviten lesiones. Lo mejor es que sean resistentes al impacto y, si se va a realizar una actividad de alta intensidad, que protejan frontal y lateralmente. Hay quien, por su parte, realiza deportes donde es más cómodo utilizar lentes de contacto. Aquí hay que dejarse aconsejar por los profesionales sanitarios. Por otro lado, es importante tener especial cuidado cuando se realicen actividades al aire libre con gran intensidad solar. Un ejemplo son los deportes de nieve en los que los ojos pueden sufrir mucho si no se cuidan y se toman precauciones. La exposición prolongada a las radiaciones ultravioleta durante una jornada de esquí pueden inflamar la córnea, dar dolor de cabeza, causar hipersensibilidad a la luz y, a largo plazo, favorecer la aparición de cataratas. ■

### **Frío y deporte**

En invierno, los amantes del deporte blanco disfrutan de la temporada al máximo. Eso sí, deben tener en cuenta que exponerse al sol sin protección puede dañar la córnea, la retina y el cristalino. Eso favorece, a su vez, la aparición prematura de cataratas o las úlceras crónicas. Así, en la nieve y en la montaña hay que prestar atención a las radiaciones solares. La Primera Delegación del Colegio Nacional de Ópticos-Optometristas recuerda en su página web que, por cada 1.000 metros de altura, el efecto dañino de los rayos del sol aumenta un 15%. Además, la nieve, por ejemplo, refleja el 80% de los rayos ultravioleta.

Por lo tanto, es crucial para cuidar la visión usar gafas con los filtros adecuados y tener especial cuidado con los niños y niñas. Sus ojos son más delicados y sensibles porque sus estructuras oculares de protección aún no filtran correctamente la radiación ultravioleta. La recomendación es siempre dejarse asesorar por un óptico optometrista y acudir a un establecimiento sanitario de óptica para elegir las mejores gafas para esquiar este invierno.

**ES CRUCIAL PARA CUIDAR LA VISIÓN USAR  
GAFAS CON LOS FILTROS ADECUADOS  
Y TENER ESPECIAL CUIDADO CON  
LOS NIÑOS Y NIÑAS**