

**VISIÓN Y DEPORTE**



# El ejercicio físico previene enfermedades oculares y mejora la salud ocular en deportistas

LA AGUDEZA VISUAL Y LA CAPACIDAD DE COORDINAR LOS MOVIMIENTOS DEPENDEN EN GRAN MEDIDA DE LA VISTA, ESPECIALMENTE EN EL ÁMBITO DEPORTIVO. YA SEA PARA SEGUIR UNA PELOTA EN MOVIMIENTO, CALCULAR DISTANCIAS O EVITAR OBSTÁCULOS, TENER UNA VISIÓN ÓPTIMA ES UN FACTOR DECISIVO PARA LOS DEPORTISTAS.

La actividad diaria depende en un 80 % de la visión. Esto se amplifica en el ámbito deportivo, donde se requiere agilidad y respuestas rápidas. Así, la agudeza visual juega un papel importante en el rendimiento deportivo, ya que permite a los atletas realizar movimientos precisos y reaccionar de manera efectiva a los estímulos del entorno.

La visión estática y dinámica son esenciales en diferentes disciplinas, desde el fútbol hasta el tenis, donde la capacidad de seguir y anticipar el movimiento de los objetos es clave. El ejercicio físico contribuye a la salud ocular, previniendo enfermedades y mejorando funciones visuales vitales para una óptima coordinación y percepción en el campo de juego. Sin embargo, los problemas visuales afectan la capacidad para reaccionar a tiempo, calcular distancias o percibir detalles en el campo de juego.

## Optimizando la visión en el deporte

La actividad física ofrece numerosos beneficios para la salud ocular, entre los que se incluyen la prevención de enfermedades relacionadas con la edad, como la degeneración macular y el glaucoma. La actividad física mejora la circulación sanguínea en los ojos, lo que favorece la oxigenación de los tejidos oculares. La práctica regular de deportes puede reducir el riesgo de desarrollar problemas oculares graves y ayudar a controlar patologías como la retinopatía diabética. Actividades como el tiro con arco o el golf, que requieren puntería y coordinación visual, son especialmente recomendables para ejercitar los músculos oculares y mejorar la visión.

Existen otras habilidades visuales esenciales para un rendimiento óptimo en el deporte. La oculomotricidad, que implica el movimiento de los ojos, es crucial para explorar el espacio en diferentes direcciones. En deportes como el tenis, voleibol o balonmano, donde el ojo sigue objetos en rápido movimiento, esta habilidad permite mantener el enfoque y la coordinación. Por otro lado, la acomodación y la convergencia son funciones visuales necesarias para enfocar objetos a distintas distancias y coordinar ambos ojos al observar objetos cercanos. Estas capacidades tienen un gran impacto en deportes donde se manejan pelotas, como el fútbol, baloncesto o voleibol.

La visión binocular y la estereopsis, que es la percepción de la profundidad, permiten a los deportistas calcular distancias y ubicar objetos con precisión. Esto resulta útil en deportes como boxeo, motociclismo o fútbol, en los que una correcta percepción de la profundidad es crucial para evitar colisiones y calcular las velocidades. La capacidad de distinguir detalles en situaciones de bajo contraste o luminosidad juega un papel relevante en deportes que se practican en condiciones de luz variable, como aquellos al aire libre o nocturnos. Una buena sensibilidad al contraste mejora la visibilidad y favorece la reacción rápida ante estímulos.

### **Defectos refractivos comunes entre los deportistas**

A pesar de la relevancia de todos los factores visuales en el rendimiento deportivo, muchos atletas padecen defectos refractivos que afectan su visión. Son alteraciones en la forma del ojo que impiden un enfoque adecuado de la luz en la retina, provocando visión borrosa o distorsionada. Entre los más comunes se encuentran la miopía, la hipermetropía, el astigmatismo y la presbicia, patologías que pueden afectar el desempeño de los deportistas de manera significativa.

La miopía es un defecto refractivo frecuente, causado por una elongación excesiva del ojo, lo que provoca que la luz se enfoque antes de la retina. Esto genera visión borrosa para los objetos lejanos, dificultando tareas como seguir una pelota. Por otro lado, la hipermetropía ocurre cuando el ojo es más corto de lo normal, lo que hace que la luz se enfoque detrás de la retina, causando dificultades para ver de cerca con claridad. Esta condición puede ser problemática para deportistas que requieren precisión en la visión cercana.

El astigmatismo es otro defecto refractivo, causado por una córnea de forma irregular, que genera una visión distorsionada al enfocar la luz en múl-

tiples puntos de la retina. Esto puede afectar la capacidad de los deportistas para percibir correctamente los objetos, influyendo en la anticipación de movimientos y en la toma de decisiones rápidas. Finalmente, la presbicia, una condición relacionada con la edad, afecta principalmente a personas mayores de 40 años, ya que el cristalino pierde elasticidad, dificultando el enfoque de objetos cercanos. Aunque el ojo sigue siendo estructuralmente normal, los deportistas mayores pueden desarrollar una visión borrosa de cerca, lo que afecta su capacidad para detectar detalles o realizar tareas que requieren una vista precisa.

### **El impacto de las patologías oculares en el rendimiento físico**

Existen diversas patologías oculares que pueden interferir en el rendimiento deportivo. El glaucoma se caracteriza por un aumento de la presión intraocular, que puede dañar el nervio óptico y afectar la visión periférica. Este tipo de alteración visual representa un desafío para los deportistas, ya que la pérdida de la visión periférica dificulta la anticipación de movimientos y reacciones rápidas. Las cataratas, por su parte, causan opacidad en el cristalino, lo que genera visión borrosa y deslumbramientos que afectan la claridad visual durante la práctica deportiva.

El estrabismo, una patología en la que los ojos no están alineados correctamente, afecta la visión binocular y la percepción de la profundidad, lo que es crucial en deportes que requieren estimaciones precisas de distancia y

### **Decálogo para no perder de vista**

1. Practicar deporte es beneficioso para la salud, también ocular.
2. El deporte consiste, en gran medida, en responder a estímulos visuales, que representan más del 80 % del total de información que recibimos.
3. Una buena visión es un factor importante en la práctica deportiva.
4. La percepción del espacio, la valoración de las distancias, la evaluación de las velocidades y otras habilidades deportivas implican capacidades múltiples, tanto oculares, como cerebrales y físicas.
5. La visión deportiva no se reduce a la agudeza visual central y en reposo, sino también a la visión periférica, la sensibilidad al contraste, la motilidad ocular, etc.
6. Una cuarta parte de las lesiones oculares se producen en el ámbito deportivo y el porcentaje es aún mayor en niños y adolescentes.
7. La mayoría de los accidentes podrían evitarse con un buen estado físico y visual, una buena técnica y un material y equipamiento adecuados, que deben incluir protección ocular.
8. Realizar revisiones oftalmológicas periódicas minimiza riesgos y puede aumentar nuestro rendimiento deportivo.
9. Cualquier proceso ocular o sistémico que provoque molestias agudas y/o afectación visual puede condicionar nuestra práctica deportiva, si no se trata adecuadamente.
10. Practicar deporte puede ser un aliciente más para prevenir e intentar mejorar nuestro potencial visual, un aspecto especialmente relevante en este ámbito.

*Fuente: Visión de juego. Salud ocular y rendimiento visual en el deporte. IMO.*

coordinación visual. Por otro lado, la ambliopía, también conocida como “ojo vago”, se produce cuando uno de los ojos no se desarrolla correctamente, lo que afecta su capacidad de ver con claridad. Aunque el ojo dominante puede mantener una visión normal, la falta de coordinación entre ambos ojos puede dificultar la percepción de la profundidad y la ejecución de movimientos precisos.

### Reducir los riesgos oculares durante la práctica deportiva

El deporte, especialmente aquel que implica contacto físico o el manejo de objetos, conlleva riesgos de accidentes oculares. Los deportistas pueden sufrir lesiones de los ojos debido a pelotazos, caídas o contacto directo con otros jugadores. Entre los accidentes más comunes se encuentran las fracturas orbitarias, las lesiones corneales y, en casos más graves, el desprendimiento de retina o la pérdida del globo ocular.

En deportes como el golf, el squash o el rugby, los riesgos de contusiones oculares son elevados debido a la velocidad de las pelotas y la proximidad con la que se juega. En este sentido, el uso de gafas deportivas protege los ojos de posibles impactos. Los deportistas que practican deportes de contacto, como el boxeo o las artes marciales, también tendrían que contar con cascos para una protección ocular adecuada.

Por otro lado, el clima y los agentes químicos pueden representar una amenaza para la salud ocular. Las altas temperaturas y el viento provocan sequedad en el ojo, mientras que el cloro en las piscinas o los productos químicos utilizados en los campos de fútbol a veces causan irritaciones y quemaduras. Para mitigar estos riesgos, los deportistas pueden utilizar gafas protectoras adecuadas y seguir recomendaciones para protegerse de la exposición solar y los productos químicos.

### Un paso por delante: prevención y cuidados visuales en el deporte

La prevención y el cuidado de la salud ocular son esenciales para garantizar una vista óptima. Es conveniente que los deportistas se sometan a revisiones oftalmológicas periódicas para detectar posibles problemas refractivos o

patologías oculares que puedan afectar su visión. Asimismo, el uso de lentes de contacto, gafas deportivas o incluso cirugía refractiva puede ser una excelente opción para corregir defectos refractivos y mejorar el rendimiento.

Es fundamental aplicar medidas preventivas, como el uso de gafas de sol con protección UV, lentes deportivas con protección lateral y el uso de lágrimas artificiales para evitar la sequedad ocular en climas extremos. Una mayor concienciación y protección frente a los accidentes oculares, mediante gafas resistentes y ligeras, es conveniente para la seguridad. ■

*Fuente: Visión de juego. Salud ocular y rendimiento visual en el deporte. IMO*

**LOS DEPORTISTAS  
PUEDEN SUFRIR  
LESIONES DE LOS OJOS  
DEBIDO A PELOTAZOS,  
CAÍDAS O CONTACTO  
DIRECTO CON OTROS  
JUGADORES**

