

# REDUCCIÓN DE LA PRESBICIA

Por Ray Gottlieb, O.D., Ph.D.

La presbicia puede revertirse o retrasarse aprendiendo a cruzar los ojos mientras se utiliza el gráfico de reducción de la presbicia. Utilicé este enfoque por primera vez en 1976 con un hombre de 52 años con agudeza visual de 6/60 (20/200) de cerca y 6/12 (20/40) de lejos. Tenía la visión típica de la mediana edad, era ligeramente hipermetrope y había estado usando gafas de lectura y bifocales desde los 40 años. Después de enseñarle a relajar su mente y sus ojos utilizando los ejercicios de Bates de palmeo, exposición al sol y fijación central, le enseñé ejercicios de convergencia (cruzar los ojos) y divergencia (descruzar los ojos). Hice un gráfico con un par de objetivos idénticos separados horizontalmente por cinco centímetros. Dos semanas después, su agudeza se aclaró a 6/12 (20/40) de cerca y 6/6 (20/20) a 6 metros (20 pies). ¿Cómo lo hizo? Le encantó el ejercicio de convergencia y practicaba siempre que tenía la oportunidad. Lo hacía cuando comía, en el baño, antes de acostarse y en el trabajo, daba vueltas en su silla giratoria ejecutiva mientras convergía y divergía los objetivos. ¿Duró? Tres años después, a los 56 años, su visión era aún mejor.

Puedo leer letras pequeñas sin esfuerzo. Cuando empecé a "necesitar" gafas de lectura en mis primeros cuarenta, practiqué el mismo ejercicio y unas semanas después tenía una visión clara de cerca sin esfuerzo. Después de muchos años, todavía veo letras pequeñas con facilidad y no uso gafas para leer. No necesito practicar esto a diario ni siquiera semanalmente. Después de 3-4 meses de descuido, mi visión se vuelve borrosa y mis ojos sienten tensión de cerca. Por lo general, espero unos días, esperando que desaparezca por sí sola, pero finalmente practico este ejercicio y después de cuatro o cinco días, el problema desaparece. Hago quince minutos el primer día y luego en los días siguientes hago ejercicio durante quince minutos varias veces, hasta una hora (cuatro sesiones de quince minutos a lo largo del día) en el último día. Sigo el procedimiento descrito a continuación asegurándome de relajarme para que las letras pequeñas se aclaren con una luz tenue y a distancias más cortas. Pronto mi enfoque vuelve y no hago ejercicio hasta que lo necesito de nuevo unos meses después. No sé si hay un límite de edad superior. Recientemente me sentí alentado cuando un optometrista de 75 años que había estado usando trifocales de +2,50 D durante 20 años practicó el ejercicio. Después de cuatro meses, podía leer las letras pequeñas en el gráfico de presbicia sin gafas y sin converger. Otros optometristas informaron resultados similares.

Muchos de mis pacientes ganan una visión más nítida y también sienten una mejoría en sus ojos. Algunas personas aprenden a hacer esto rápidamente y con facilidad, pero otras deben luchar al principio para superar la frustración y la incomodidad, pero finalmente llegan a disfrutar del ejercicio porque se sienten bien. Les recomiendo que también hagan los ejercicios de palmeo y exposición al sol de Bates para relajar sus ojos, pero no todos lo hacen. Y estos ejercicios no funcionan para todos, incluso después de una práctica dedicada. Si los ejercicios van a funcionar, deberías saberlo en un mes.

No todos pueden aprender a hacer el ejercicio. Los malos convergentes tienen que construir primero la convergencia mirando objetivos más cercanos y moviendo sus ojos de cerca a lejos y viceversa. Después de que esto se haga más fácil, pueden intentar el ejercicio de presbicia. Estrábicos y personas con problemas binoculares más incrustados necesitan terapia de visión supervisada.

Si estos ejercicios causan molestias, limita el tiempo inicial de entrenamiento de convergencia, hazlo varias veces al día, pero durante periodos muy cortos, a veces solo durante 30-60 segundos. A medida que la convergencia se haga más fuerte y cómoda, aumenta gradualmente el tiempo de práctica a quince minutos seguidos. Los ojos deben estar relajados antes de empezar, después de terminar y siempre que sientas tensión en los ojos.

## **Aprender a usar el gráfico de reducción de la presbicia.**

No todos pueden cruzar voluntariamente los ojos, pero aquellos que pueden deben hacerlo con el gráfico sostenido a unos 40 centímetros de distancia. Presta atención a los dos puntos negros cerca de la parte superior de la página. Deben duplicarse y verás tres o cuatro puntos. El objetivo es ver tres puntos. Así que mueve el gráfico más cerca o más lejos y modifica cuánto cruzan tus ojos hasta que puedas ver y mantener tres puntos. Asegúrate de que la página no esté inclinada.

Si no es posible cruzar voluntariamente los ojos, sostén el gráfico a unos 40 centímetros de distancia y coloca un bolígrafo con la punta justo debajo del par de puntos superiores. Mira el punto del bolígrafo mientras lo acercas lentamente hacia tu nariz. Observa los puntos detrás del bolígrafo. Primero se duplican en cuatro, pero cuando el bolígrafo está a aproximadamente la mitad de la página, los dos puntos centrales se fusionan y aparecen tres puntos mágicamente. Esto es emocionante y en la emoción se pierde la fijación en el bolígrafo y los dos puntos originales vuelven. Practica ver tres puntos mirando nuevamente el bolígrafo. Mira el bolígrafo y no los puntos. Conviértete en consciente de cuándo se duplica el bolígrafo.

Para ganar fuerza, coloca el bolígrafo a esta distancia, ve los tres puntos y muévelo lentamente junto con el gráfico a la derecha, luego a la izquierda, arriba, abajo. Intenta acercarte más, alejarte o hacer un círculo siempre viendo tres puntos. Practica de pie, caminando y sentado. Aprende a parpadear y respirar para reducir la tensión. No inclines el objetivo.

El siguiente paso es ver tres después de quitar el bolígrafo aprendiendo a ver tres mientras haces parpadeos rápidos y lentos. ¿Puedes sentir cómo tus ojos convergen? Observa el punto medio e intenta mantener tres puntos a medida que mueves lentamente el bolígrafo hacia tu nariz. Al principio, los tres puntos se mantienen brevemente durante solo un segundo, pero con la práctica se mantendrán durante más tiempo. Para fortalecer el reflejo, mueve el objetivo hacia la izquierda, hacia la derecha, etc., como se describió anteriormente. Pronto, la convergencia se volverá fácil y no necesitarás el bolígrafo.

Ahora mira las palabras en el párrafo alrededor del punto medio. Mira las letras grandes de la palabra 'Cruza' y luego las letras más pequeñas. Si esto te resulta difícil, utiliza el bolígrafo como apoyo. Relájate para leer las letras pequeñas. La visión de cerca debería ser significativamente más clara al converger. Con la práctica continua, se volverá aún más clara y notarás una mejora en tu visión cercana en la vida cotidiana.

### **Cambia el brillo, la cercanía y el tamaño del texto.**

La luz brillante aumenta la claridad. Para mejorar la agudeza visual de cerca, comienza con una alta luminosidad. A medida que las letras se aclaren, reduce la luz para aprender a relajarte y aclararlas en la penumbra o incluso a la luz de las velas. Si puedes hacerlo, incluso letras más pequeñas se verán claras con luz brillante. Repite el proceso: encuentra el umbral de visión clara en condiciones de iluminación ideales, relájate y luego aclara en condiciones de poca luz. Utiliza la misma técnica sosteniendo el gráfico a diferentes distancias. Aclara las letras grandes a cuarenta, luego a treinta y cinco, treinta, veinticinco o incluso quince centímetros de distancia. En cada distancia, relájate y deja que las letras se aclaren. Con éxito, retrocede a cuarenta centímetros y haz lo mismo con letras más pequeñas. Repite con letras aún más pequeñas. Mantente justo en el umbral de visión clara, entra en una ligera borrosidad, relájate para aclarar (esto puede llevar varios minutos) y luego muévete lentamente hacia condiciones más exigentes.

Aprende a relajarte siguiendo las indicaciones en el párrafo inferior. Deja que el objetivo se enfoque sin esfuerzo. Deja que la convergencia estimule y fortalezca el enfoque para que, eventualmente, se aclare a la distancia de lectura de cerca sin gafas y sin converger.

Los párrafos están posicionados en la página para que parezcan en 3D. La convergencia de dos párrafos adyacentes hace que el del medio se hunda detrás de los demás. La divergencia produce lo contrario: el párrafo central flota entre tú y la página.

### **Divergir los gráficos**

Aunque el texto en el gráfico de presbicia menciona solo la convergencia, la divergencia también es importante. Coloca la nariz en la página debajo de los dos puntos superiores de modo que un punto esté delante de cada ojo. Finge mirar a través de los puntos hacia la habitación más allá de la página para ver un punto grande y borroso. Mueve la página lentamente hacia afuera y deberían aparecer dos puntos más a la izquierda y a la derecha del punto central. No te enfoques directamente en la página, sino enfócate suavemente y sé consciente de toda la habitación. Aprende a mantener tres puntos mientras miras el punto central. Si este método falla, copia el gráfico de presbicia en una transparencia. Mira a través de este gráfico transparente a una pared plana a uno o dos metros de distancia. Esto obligará a los ojos a divergir más allá de la página para ver tres puntos. El siguiente paso es mirar el punto central sin volver a converger en dos puntos. Intente deslizar un trozo de papel blanco detrás del gráfico transparente. Esto ayuda a buscar el efecto 3D. La divergencia hace que el párrafo central parezca flotar más cerca, por encima de la página. Practica moviendo el objetivo y caminando como se describe anteriormente. Trabaja para divergir los objetivos y ver la impresión con claridad. Si puedes ver las letras pequeñas mientras diverges el gráfico, ya no eres presbíope.

Algunas personas sobreconvergen (esoforía) y no pueden divergir fácilmente. Intentan compulsivamente con demasiada fuerza y, en lugar de dejar que la convergencia se relaje, convergen inconscientemente más. Puede ser necesario el uso de lentes, prismas y una terapia visual más extensa para algunas personas. Los miopes suelen tener un mejor desempeño en la divergencia sin gafas.

Diverge y converge el gráfico durante cada sesión. Practica la manera difícil hasta que se vuelva fácil. Practica con y sin gafas. Enséñate a alternar, divergiendo y convergiendo rápidamente los objetivos y con visión clara. Esto amplía aún más el rango de acomodación y convergencia.

Parpadea y respira.

E

HT

AERB

DNAKNILB

OTYRTEAELP

STLUSERTSEBROF

YRTOTEUQINHCEITSEBEHT

tnirpezissihdtaarotelbaebtonyamuoy

E

HT

AERB

DNAKNILB

OTYRTEAELP

STLUSERTSEBROF

YRTOTEUQINHCEITSEBEHT

tnirpezissihdtaarotelbaebtonyamuoy

E

HT

AERB

DNAKNILB

OTYRTEAELP

STLUSERTSEBROF

YRTOTEUQINHCEITSEBEHT

tnirpezissihdtaarotelbaebtonyamuoy

E

HT

AERB

DNAKNILB

OTYRTEAELP

STLUSERTSEBROF

YRTOTEUQINHCEITSEBEHT

tnirpezissihdtaarotelbaebtonyamuoy

# Cruza

tus ojos para  
aclarar este  
texto. Sostén

un bolígrafo hacia arriba,  
en medio de esta página.  
Mira el punto. Observa los  
puntos de arriba. ¿Ves  
cuatro? Mueve el bolígrafo  
más cerca o más lejos para  
ver tres. Para aprender a  
sostener tres puntos sin un  
bolígrafo, mira el punto del  
medio y acerca lentamente el  
bolígrafo hacia tu nariz. ¿Se  
ve más claro así con los ojos  
cruzados?

Si no puedes leer esta letra  
pequeña, no te fuerces. Cuanto  
más te esfuerces, peor verás. El  
secreto para una mejor visión es  
la relajación. El exceso de tensión  
en los músculos de los ojos  
interrumpe la circulación y hace  
que la visión sea rígida e  
insensible. Para aclarar esta letra,  
cruza (converge) tus ojos como  
se indicó anteriormente. ¿Puedes  
ver la letra a través de cualquiera  
de los puntos mientras los  
converges? ¿Puedes leerla?

Puedes superponer  
estos ocho párrafos de  
siete maneras  
diferentes al converger  
a diferentes distancias.  
Sostén el bolígrafo más  
cerca para converger  
más o más lejos para  
converger menos.  
¿Tienes que converger  
más para aclarar esta  
letra? Observa la  
profundidad en los  
párrafos centrales  
mientras cambias la  
convergencia. ¡Respira!

Relájate mientras aclaras esta letra  
diminuta. Aprende a esperar a que  
las letras se aclaren. Si ves imá-  
genes borrosas, letras fantasma o  
líneas negras o blancas, no hagas  
nada. Permite que la imagen  
cambie por sí sola. No te esfuerces  
por la claridad. Respira, parpadea y  
practica soltar la tensión en tus  
pies, piernas, pelvis, estómago,  
manos, hombros, cuello, mandíbula  
y ojos. La respiración no debe ser  
forzada. Prueba a parpadear rápido  
y despacio. Esta nueva forma de  
enfocarse se volverá más fuerte y  
automática. Con el tiempo, verás  
con claridad sin converger."

# Cruza

tus ojos para  
aclarar este  
texto. Sostén

un bolígrafo hacia arriba,  
en medio de esta página.  
Mira el punto. Observa los  
puntos de arriba. ¿Ves  
cuatro? Mueve el bolígrafo  
más cerca o más lejos para  
ver tres. Para aprender a  
sostener tres puntos sin un  
bolígrafo, mira el punto del  
medio y acerca lentamente el  
bolígrafo hacia tu nariz. ¿Se  
ve más claro así con los ojos  
cruzados?

Si no puedes leer esta letra  
pequeña, no te fuerces. Cuanto  
más te esfuerces, peor verás. El  
secreto para una mejor visión es  
la relajación. El exceso de tensión  
en los músculos de los ojos  
interrumpe la circulación y hace  
que la visión sea rígida e  
insensible. Para aclarar esta letra,  
cruza (converge) tus ojos como  
se indicó anteriormente. ¿Puedes  
ver la letra a través de cualquiera  
de los puntos mientras los  
converges? ¿Puedes leerla?

Puedes superponer  
estos ocho párrafos de  
siete maneras  
diferentes al converger  
a diferentes distancias.  
Sostén el bolígrafo más  
cerca para converger  
más o más lejos para  
converger menos.  
¿Tienes que converger  
más para aclarar esta  
letra? Observa la  
profundidad en los  
párrafos centrales  
mientras cambias la  
convergencia. ¡Respira!

Relájate mientras aclaras esta letra  
diminuta. Aprende a esperar a que  
las letras se aclaren. Si ves imá-  
genes borrosas, letras fantasma o  
líneas negras o blancas, no hagas  
nada. Permite que la imagen  
cambie por sí sola. No te esfuerces  
por la claridad. Respira, parpadea y  
practica soltar la tensión en tus  
pies, piernas, pelvis, estómago,  
manos, hombros, cuello, mandíbula  
y ojos. La respiración no debe ser  
forzada. Prueba a parpadear rápido  
y despacio. Esta nueva forma de  
enfocarse se volverá más fuerte y  
automática. Con el tiempo, verás  
con claridad sin converger."

# Cruza

tus ojos para  
aclarar este  
texto. Sostén

un bolígrafo hacia arriba,  
en medio de esta página.  
Mira el punto. Observa los  
puntos de arriba. ¿Ves  
cuatro? Mueve el bolígrafo  
más cerca o más lejos para  
ver tres. Para aprender a  
sostener tres puntos sin un  
bolígrafo, mira el punto del  
medio y acerca lentamente el  
bolígrafo hacia tu nariz. ¿Se  
ve más claro así con los ojos  
cruzados?

Si no puedes leer esta letra  
pequeña, no te fuerces. Cuanto  
más te esfuerces, peor verás. El  
secreto para una mejor visión es  
la relajación. El exceso de tensión  
en los músculos de los ojos  
interrumpe la circulación y hace  
que la visión sea rígida e  
insensible. Para aclarar esta letra,  
cruza (converge) tus ojos como  
se indicó anteriormente. ¿Puedes  
ver la letra a través de cualquiera  
de los puntos mientras los  
converges? ¿Puedes leerla?

Puedes superponer  
estos ocho párrafos de  
siete maneras  
diferentes al converger  
a diferentes distancias.  
Sostén el bolígrafo más  
cerca para converger  
más o más lejos para  
converger menos.  
¿Tienes que converger  
más para aclarar esta  
letra? Observa la  
profundidad en los  
párrafos centrales  
mientras cambias la  
convergencia. ¡Respira!

Relájate mientras aclaras esta letra  
diminuta. Aprende a esperar a que  
las letras se aclaren. Si ves imá-  
genes borrosas, letras fantasma o  
líneas negras o blancas, no hagas  
nada. Permite que la imagen  
cambie por sí sola. No te esfuerces  
por la claridad. Respira, parpadea y  
practica soltar la tensión en tus  
pies, piernas, pelvis, estómago,  
manos, hombros, cuello, mandíbula  
y ojos. La respiración no debe ser  
forzada. Prueba a parpadear rápido  
y despacio. Esta nueva forma de  
enfocarse se volverá más fuerte y  
automática. Con el tiempo, verás  
con claridad sin converger."

# Cruza

tus ojos para  
aclarar este  
texto. Sostén

un bolígrafo hacia arriba,  
en medio de esta página.  
Mira el punto. Observa los  
puntos de arriba. ¿Ves  
cuatro? Mueve el bolígrafo  
más cerca o más lejos para  
ver tres. Para aprender a  
sostener tres puntos sin un  
bolígrafo, mira el punto del  
medio y acerca lentamente el  
bolígrafo hacia tu nariz. ¿Se  
ve más claro así con los ojos  
cruzados?

Si no puedes leer esta letra  
pequeña, no te fuerces. Cuanto  
más te esfuerces, peor verás. El  
secreto para una mejor visión es  
la relajación. El exceso de tensión  
en los músculos de los ojos  
interrumpe la circulación y hace  
que la visión sea rígida e  
insensible. Para aclarar esta letra,  
cruza (converge) tus ojos como  
se indicó anteriormente. ¿Puedes  
ver la letra a través de cualquiera  
de los puntos mientras los  
converges? ¿Puedes leerla?

Puedes superponer  
estos ocho párrafos de  
siete maneras  
diferentes al converger  
a diferentes distancias.  
Sostén el bolígrafo más  
cerca para converger  
más o más lejos para  
converger menos.  
¿Tienes que converger  
más para aclarar esta  
letra? Observa la  
profundidad en los  
párrafos centrales  
mientras cambias la  
convergencia. ¡Respira!

Relájate mientras aclaras esta letra  
diminuta. Aprende a esperar a que  
las letras se aclaren. Si ves imá-  
genes borrosas, letras fantasma o  
líneas negras o blancas, no hagas  
nada. Permite que la imagen  
cambie por sí sola. No te esfuerces  
por la claridad. Respira, parpadea y  
practica soltar la tensión en tus  
pies, piernas, pelvis, estómago,  
manos, hombros, cuello, mandíbula  
y ojos. La respiración no debe ser  
forzada. Prueba a parpadear rápido  
y despacio. Esta nueva forma de  
enfocarse se volverá más fuerte y  
automática. Con el tiempo, verás  
con claridad sin converger."