

Ejercicio para la Vista en Youtube

Alguien hizo un video de youtube que automatiza alejar y acercar la hoja con los círculos. Es decir, en el video de 7 minutos, los círculos se acercan y alejan solos. En mi caso me ayudó muchísimo y lo usé desde la primera semana.

Se puede hacer convergiendo (ojos bizcos) a cualquier tamaño. También se puede hacer divergiendo, pero para eso hay que achicar el video (e imaginar un objeto detrás de la pantalla), a medida que uno mejora la divergencia, va pudiendo aumentar el tamaño del video.

Recomiendo hacerlo en pantalla lo más grande posible y sentado cada vez más lejos, sobre todo si ya te sale bien una distancia, es hora de seguir aumentando la distancia los siguientes días.

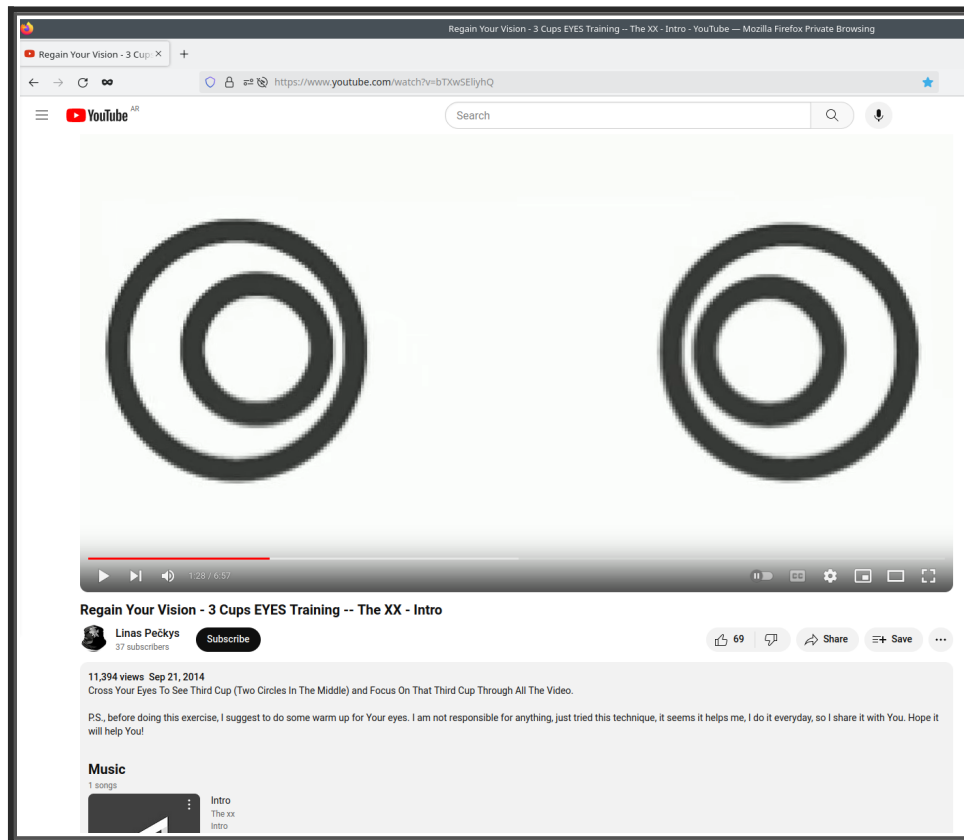
Buscando el título en youtube o google se encuentra. No hace falta tipearlo entero, basta con tipear "**Regain Vision XX**" en google o youtube, y sale como resultado. También se puede bajar el video como archivo .MP4 a la computadora con una extensión del browser para tenerlo y darle cualquier tamaño con facilidad. Se puede ver en computadora, celular, tablet y TV. Lo mejor es en TV bien grande una vez que uno ya dominó las distancias más cercanas y se tiene que alejar más.

TÍTULO: "Regain Your Vision - 3 Cups EYES Training -- The XX - Intro"

CANAL: "Linas Pečkys" (creo que es un youtuber de Lituania, y no es el mismo que inventó el ejercicio para la vista pero sí lo tomó y lo animó en video en movimiento).

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=bTXwSEliyhQ>

FECHA: 2014-09-21



Recursos Web:

- Ejercicio **original**: <https://www.rebuildyourvision.com/free-eye-exercises/>

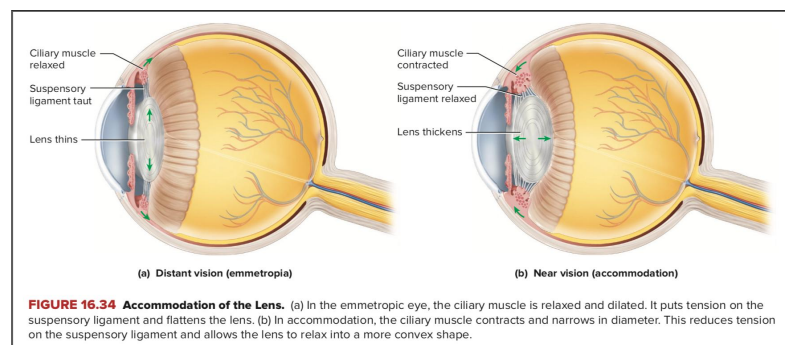
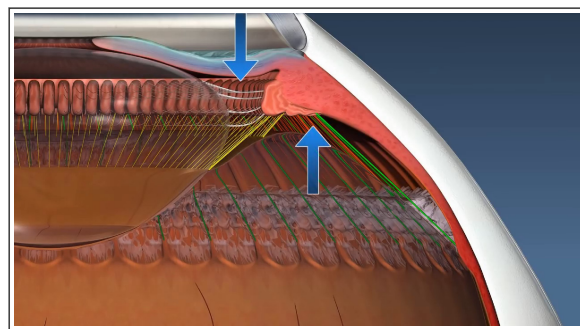
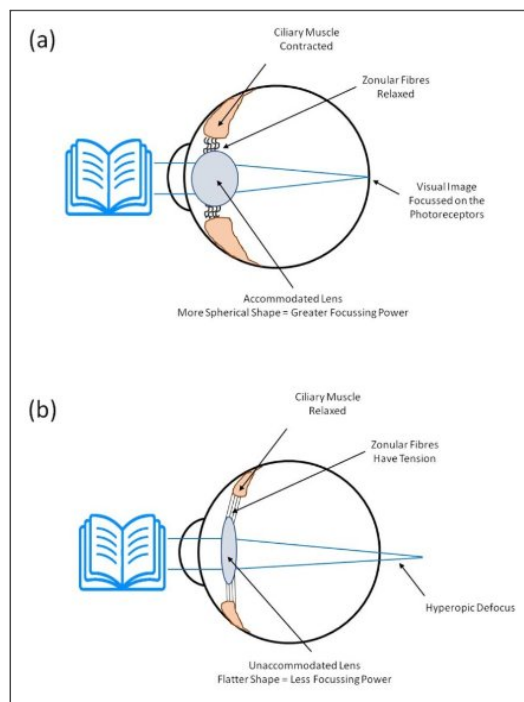
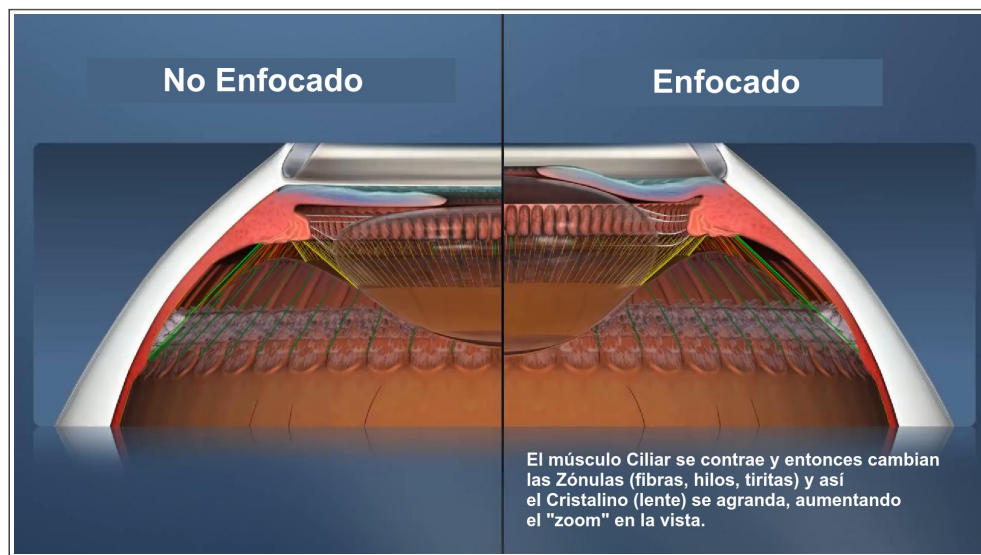
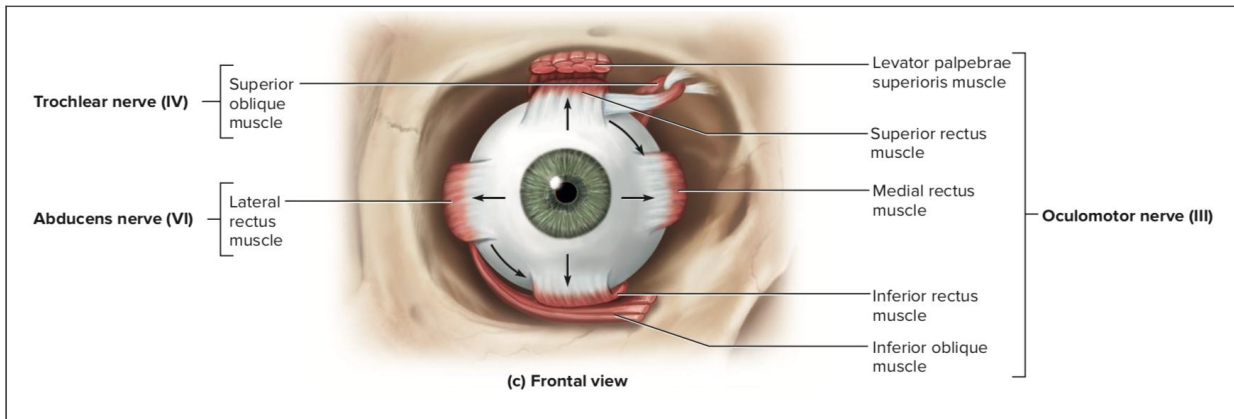
y en más detalle: <https://www.rebuildyourvision.com/wp-content/uploads/2018/08/7EyeExercises.pdf>

- Otro canal pero que nada que ver: El canal de **Jake Steiner** en <https://www.youtube.com/@endmyopia> y su página <https://endmyopia.org> pero se dedica a otro tipo de ejercicios. Igualmente su paradigma de "**ActiveFocus**" es muy interesante.

- Otro recurso pero para **Presbicia**: <https://raygottlieb.com/presbyopia/> de un optometrista, **Ray Gottlieb**, que en los 1970s y luego en 2000s perfeccionó un ejercicio para la Presbicia. Su PDF se imprime y viene con instrucciones.

-Luego en **Amazon**, que tiene casi todos los **libros** del mundo, buscando "Eye Exercises" aparecen por lo menos una decena de libros: <https://www.amazon.com/s?k=eye+exercises> Lo que sé es que a mí me funcionaron los ejercicios de RebuildYourVision. En esta otra página, una mujer, **Rebecca Turner**, le hace un "**review**": <https://www.improve-vision-naturally.com/home/rebuild-your-vision-review.html> Ella pasó de 3 dioptrías a 1 dioptría con el ejercicio rápidamente.

Músculos del ojo. Los externos ([Orbicular de la cara], Músculo Orbitario y Elevador Del Párpado, Oblicuo Superior, Recto Superior, Recto Medial, Recto Lateral, Recto Inferior, Oblicuo Inferior). Y los internos (Músculo Ciliar, Esfínter Pupilar, Dilatador Pupilar):



Teoría e Hipótesis:

Se sabe que los ejercicios funcionan pero no se sabe bien por qué.

Esto es de Ray Gottlieb (optometrista), páginas 12 a 16 del PPT de una charla que dio y puso disponible en un archivo en la página de él, bajo:

<https://raygottlieb.com/presbyopia/>

más precisamente es el primer link:

<https://raygottlieb.com/wp-content/uploads/2020/10/PRESBYOPIA-May-2014-ppt.pdf>

La explicación es para un ejercicio de *Presbyopia* (Presbicia) que elaboró él, en el que también hay que converger y diverger, y que además publicó forma de PDF su versión actual en el año 2003 (aunque refiere que lo inventó en los 1970s):

<h3>Here is how it works</h3> <ol style="list-style-type: none"> 1. Presbyopia convergence chart brings convergence nearer (20 cm) than accommodation (40 cm). 2. Diplopia is avoided due to overlapped fusion of the central images. 3. Converging increases accommodation (disparity is the initial stimulus, not retinal defocus) 4. Text appears sharper, blacker and smaller. 	<h3>Converging Closer than Accommodating</h3>
<h3>Diplopia of the central target is avoided due to overlapped fusion</h3>	
<h3>Converging Increases Accommodation</h3>	<h3>The Presbyopia Reduction Chart</h3>

Teoría e Hipótesis (continuación):

Páginas 59 a 62 de "[PRESBYOPIA-May-2014-ppt.pdf](#)" de Ray Gottlieb, con 4 hipótesis.

En particular, dice que la longitud axial efectiva puede cambiar por co-contracción de los músculos extraoculares. Esto es muy pero muy interesante.

<p>Non-traditional Sources of "Accommodation"</p> <ol style="list-style-type: none">1. "Top Down" Image-processing mechanisms<ol style="list-style-type: none">a. Retinal defocus is contrast drivenb. Loss of contrast with age2. Corneal Steepening<ol style="list-style-type: none">a. Study of accommodation in cataract patients with single-vision implants found some were good accommodators and others poorb. Corneas of the good accommodators (but not the poor) increased curvature when accommodating3. Increased Axial Length<ol style="list-style-type: none">a. Axial-length does increase at near viewing due to convergence rather than accommodation.b. Co-contraction of the extraocular muscles shortened axial length by two diopters4. Pupil Miosis	<p>Convergence Role in Accommodation – Convergence accommodation – CA/C</p> <ul style="list-style-type: none">• First described by Porterfield in 1759:• As the angle of convergence is increased, the eyes accommodate as if to focus objects nearer and nearer.
<p>Convergence Can Dominate Accommodation</p> <ol style="list-style-type: none">1. The role of CA/C increases systematically with the degree of target blur.2. Vergence & accommodation rely on disparity signals.3. CA/C ratio is not fixed but increases when targets quickly moves closer.4. CA/C dominates initial phase of accommodation especially in response to moving target.5. Accommodation to dim targets correspond closely to convergence-driven accommodation.6. In early presbyopia, excess-convergence limits the available accommodation utilized at near.	<p>Corneal Accommodation</p> <ul style="list-style-type: none">• Kaichiro Wada, et al., A Study on Cases of Good Apparent Accommodation Using an All-distance Visual Acuity Chart and Corneal Shape Analysis. <i>Japanese J. Ophthalmol</i> 47, 226–231 (2003)• Visual acuity and corneal topology of pseudo aphakic patients with single focus IOL were measured from far to near. One third were classed as good apparent accommodators and two thirds as poor. Acuity of the poor accommodators gradually decreased at closer target distances. Acuity of good accommodators declined more slowly and some declined initially but then increased near the nearpoint.• Corneal curvature for the apparent accommodating group measured between 3 to 7mm steeper than the poor accommodators suggesting a gradient of corneal power related to apparent accommodation.•

(El resaltado es mío).

Lo otro interesante es que menciona "señales de disparidad" para guiar la acomodación del foco. Esto es importante, porque noté que cuando hago el ejercicio a una distancia en la que ya veo casi bien, no progreso. Pueden pasar días y no progreso.

Cuando me alejo hasta que se rompe el circulito, y se ve distorsionado o casi distorsionado, esos días vuelvo a progresar.

Entonces puede haber involucrados:

- Componente neural/nervioso, procesamiento en el cerebro, y estímulo nervioso de los músculos, mejora en coordinación muscular desde el punto de vista nervioso, etc. Mejora en el procesamiento estéreo vs dominancia excesiva, etc.
- Cambios dinámicos en la forma de la córnea.
- Cambios dinámicos en la longitud axial (por músculos extrínsecos!).
- Mejora de la acomodación asistida por cambios en el tamaño de la pupila, a propósito para enfocar.

Pero no se sabe exactamente en este ejercicio de convergencia y en cada persona cómo juegan todos esos factores.

Hacer los ejercicios de convergencia y divergencia requiere motivación y algo de constancia (**no tanta!**). Lo mismo que decidirse a empezar a ir al gimnasio o caminar media hora por día. Esto quiere decir que hay un componente subjetivo muy importante.

Pero no quiere decir que los resultados del ejercicio sean subjetivos. Todo lo contrario, si existe un solo caso en que se ha revertido la miopía o la presbicia, eso es 100% objetivo. El loco de "EndMyopia.org" dice que ya ayudó a muchísimas personas a lo largo de 20 años (pero él usa su técnica de "ActiveFocus" en vez de ejercicios de convergencia), y la gente lo cuenta. Y el de RebuildYourVision no aclara tanto, pero existen testimonios dentro de su sitio web y fuera de este. 🧐 🗑️