LITORALPRESS

Fecha: 08-08-2025
Medio: La Estrella de Arica
Supl. : La Estrella de Arica
Tipo: Noticia general
Título: **Ejercicios visuales**

Pág. : 6
Cm2: 146,9

Tiraje: 7.300
Lectoría: 21.900
Favorabilidad: No Definida

Ejercicios visuales

La fatiga visual y los problemas de refracción, como la miopía, hipermetropía y astigmatismo, son cada vez más comunes mientras más dependemos de la tecnología. Como respuesta, los ejercicios oculares se han viralizado en redes sociales como una forma de aliviar estos problemas, en busca de una alternativa a los lentes. Sin embargo, ¿realmente pueden reemplazar la corrección óptica?

María Soledad Fierro, académica de Tecnología Médica de la Universidad Andrés Bello, sede Concepción, explica que la miopía, que dificulta la visión a distancia, la hipermetropía, que afecta la visión cercana, y el astigmatismo, que provoca distorsión tanto de cerca como de lejos, son problemas que se relacionan con la forma física del globo ocular y por lo tanto requieren tratamiento. Estos trastornos no pueden corregirse con ejercicios, sino que los lentes ópticos, prescritos por oftalmólogos o tecnólogos médicos, se encargan de compensar estos defectos, permitiendo que la luz se enfoque correctamente sobre la retina.

Los ejercicios oculares, en cambio, surgen como una posible solución para aliviar la fatiga visual, especialmente en quienes pasan muchas horas frente a las pantallas. "Pueden ser útiles en casos de fatiga visual o como complemento a terapias para niños con problemas de enfoque o coordinación ocular", detalla la académica UNAB.

Entre aquellos más comunes se encuentra el 20-20-20, que consiste en mirar algo a 6 metros durante 20 segundos cada 20 minutos, o los movimientos oculares, es decir, mover los ojos en distintas direcciones para relajar los músculos. Otra opción es el alternar la vista entre un objeto cercano y uno lejano para mejorar la convergencia.

Si bien estos ejercicios pueden mejorar la comodidad, no existen pruebas científicas que respalden que puedan reemplazar los lentes ópticos en personas con miopía, hipermetropía o astigmatismo. Como señala la especialista, "el ejercicio ocular no sustituye el uso de lentes ópticos, pero puede complementar su efecto, ayudando a mantener la flexibilidad y reduciendo el cansancio ocular en personas que experimentan exposición constante a pantallas".

La clave de utilizar este tipo de entrenamiento está en el equilibrio. Consultar con un especialista antes de optar por cualquier tratamiento es fundamental para garantizar que se elija la opción más adecuada según cada caso.

Tania Merino