

# OPTOMETRÍA

La **optometría** es una profesión del área de la salud dedicada al cuidado primario de la *salud visual y ocular*, con un **enfoque preventivo** centrado en **lograr una función binocular óptima**, ya sea mediante **corrección óptica, terapias y entrenamientos visuales especializados**. Además, es responsable de **prevenir y corregir** enfermedades que afectan al segmento anterior del ojo y al sistema visual en general.

Los optómetras desempeñan un **papel esencial** al llevar a cabo evaluaciones, diagnósticos y tratamientos relacionados con la salud visual y ocular. Cuando la situación lo requiere, derivan al paciente a **especialistas en diversos campos de la optometría**, como la **ortóptica, la terapia visual, entrenamiento visual, lentes de contacto y el manejo de baja visión**, entre otros. Además, colaboran de manera estrecha con un amplio espectro de profesionales de la salud, incluyendo oftalmólogos, neurólogos, psicólogos, fonoaudiólogos, nutricionistas y muchos otros, cuando se necesita una **atención** más especializada y **multidisciplinaria**.

Uno de los aspectos más importantes de la optometría es la detección temprana de **signos sistémicos** relacionados con **problemas oculares**, lo que puede contribuir a preservar y mejorar la calidad de vida de los pacientes e incluso salvar vidas en casos críticos. Por esta razón, es esencial llevar a cabo un examen minucioso y completo de cada paciente, prestando **atención a cada detalle** que pueda ser relevante para un **diagnóstico preciso**.

# OPTÓMETRAS ESPECIALISTAS EN ORTÓPTICA Y TERAPIA VISUAL

Los *optómetras especializados en ortóptica* actualmente llevan a cabo una amplia gama de *evaluaciones y pruebas motoras y sensoriales* para diagnosticar la presencia de visión binocular, y basándose en esta evaluación, determinan si se necesita cirugía u otro enfoque de tratamiento. Esto les permite *diseñar un plan de tratamiento* específico para cada caso.

*La ortóptica moderna* se enfoca principalmente en **establecer una conexión efectiva** entre los aspectos **motores y sensoriales** del sistema visual con el objetivo de lograr una visión binocular óptima. Esto implica que ambos ojos trabajen juntos para formar una única **imagen a nivel cortical del cerebro**, lo que permite la **percepción tridimensional** (visión en 3D). Cuando no hay fusión adecuada, la **estereopsis** (percepción de profundidad) se reduce o incluso se pierde por completo.

En casos donde la fusión no se logra de manera natural, se puede utilizar la terapia de ortóptica para **promover la cooperación binocular y evitar la recurrencia del estrabismo**. Este enfoque integral busca no solo corregir la alineación de los ojos, sino también optimizar la capacidad de los ojos para trabajar juntos y **proporcionar una visión binocular satisfactoria si se es posible**.

## Beneficios:

- Mejora de la calidad visual.
- Corrección o reducción del estrabismo.
- Mantiene los resultados deseados post cirugía de estrabismo y refractiva.
- Mejora del rendimiento escolar y facilita el proceso de aprendizaje.
- Previene las dificultades en el aprendizaje.
- Tratamiento de la diplopía (visión doble) en pacientes adultos, lo que conduce a una mejora en el equilibrio, la percepción visual y la capacidad de mantener su estilo de vida anterior

## ¿Qué es la Terapia Visual?

La Terapia Visual es un enfoque terapéutico que capacita a las personas para mejorar su visión a través de una serie de ejercicios diseñados específicamente para este propósito. A diferencia de una simple gimnasia ocular mecánica, la **Terapia Visual se centra en el aprendizaje interno y duradero** (Kinestésico).

Este enfoque considera a **la persona en su totalidad**, reconociendo que las **dificultades visuales** no solo están **relacionadas** con los ojos, sino también **con la personalidad** y la relación con **su entorno**. La Terapia Visual implica realizar **ejercicios** visuales, junto con un proceso de **concientización** y **cambios internos**, que permiten mejorar las capacidades visuales.

El objetivo principal de la Terapia Visual es enseñar a las personas cómo **utilizar su visión** de manera **más efectiva**, lo que a su vez puede **mejorar su rendimiento** en áreas como el estudio, el trabajo, los deportes, los hobbies y más. Esta terapia no solo busca la mejora de la visión en sí, sino también el **desarrollo de habilidades visuales** que pueden beneficiar la vida diaria de la persona de manera duradera.

Tanto la terapia y como el entrenamiento visual requieren de la **existencia** de visión binocular

### Beneficios

- Erradicar síntomas como ojos rojos, dolor de cabeza, cansancio, estrés visual, **alteración del sueño**, emborronamiento, **déficit de atención entre otros**.
- Mejorar **ambliopías refractivas** con visión binocular.
- Tratar Problemas de **enfoque**.
- Mejorar la **percepción** visual.
- **Desarrollar las habilidades visuales** funcionales al realizar tareas diarias como leer, escribir, conducir, cocinar y otras actividades que requieren una función visual efectiva.

## ¿Qué es el Entrenamiento Visual?

El 'Entrenamiento Visual' en la actualidad se refiere a un conjunto de **métodos y ejercicios diseñados** para lograr una **visión de mayor calidad** que facilite la realización de diversas actividades con **comodidad y confort**. Estas actividades suelen requerir el uso de la visión de manera implícita para llevarse a cabo. Se centra en **mejorar y optimizar** las habilidades visuales de las personas y ha evolucionado con el tiempo gracias a avances en la **comprensión de la visión** y el aprovechamiento **de tecnologías modernas**.

Los beneficios del entrenamiento visual pueden ser diversos y significativos, y varían según las necesidades y las metas individuales de cada persona. Algunos de los beneficios más comunes incluyen:

- **Mejora de la calidad de la visión:** El entrenamiento visual puede ayudar a mejorar la agudeza visual, la claridad y la comodidad visual en actividades cotidianas como la lectura, la escritura, la conducción y el uso de dispositivos digitales.
- **Mejora de la visión binocular:** El entrenamiento visual puede fortalecer la coordinación de ambos ojos, lo que mejora la percepción tridimensional (visión en 3D) y la percepción de la profundidad.
- **Reducción de la fatiga visual:** Ayuda a aliviar la fatiga visual, especialmente en situaciones de trabajo prolongado frente a una pantalla de computadora o en actividades que requieren un esfuerzo visual sostenido.
- **Mejora del rendimiento académico y laboral:** Puede tener un impacto positivo en el rendimiento escolar y en el desempeño laboral al mejorar la capacidad de lectura, escritura y concentración.
- **Prevención de dificultades de aprendizaje:** El entrenamiento visual puede ayudar a prevenir o abordar dificultades de aprendizaje relacionadas con la percepción visual.
- **Mayor comodidad en actividades visuales:** Proporciona una mayor comodidad al realizar actividades que requieren un enfoque visual, como trabajar ante dispositivos digitales, ver televisión, jugar deportes, o participar en pasatiempos.

- **Potencializa**
- **Aumento de la confianza:** Al mejorar la visión y la coordinación ocular, el entrenamiento visual puede aumentar la confianza de una persona en sus habilidades visuales y su capacidad para llevar a cabo tareas visuales.

Es importante destacar que los beneficios específicos pueden variar según las necesidades y objetivos individuales, así como la gravedad de los problemas visuales existentes. Si alguien está considerando el entrenamiento visual, es recomendable que **consulte** a un **Optómetra Ortopista** para una evaluación y orientación adecuada.

## ¿Qué es reeducación visual?

La reeducación visual, es un enfoque terapéutico que se utiliza para mejorar las habilidades visuales en personas que tienen deficiencias visuales o problemas funcionales relacionados con la visión. La reeducación visual se basa en técnicas y ejercicios diseñados por el **Optómetra Especialista en Ortóptica** para ayudar a las personas a aprovechar al máximo su visión y mejorar su calidad de vida. Ejemplo en excesos de acomodación, que genera una falsa miopía disminuyendo la visión.

### Objetivos

- Mejorar la visión y dar confort visual.
- Potencializa adecuadamente su visión.
- Ayudar a las personas a enfocar de manera más efectiva objetos cercanos o lejanos.
- Mejorar la coordinación de ambos ojos para lograr una visión tridimensional y una percepción de profundidad adecuada.
- Aliviar la fatiga y el malestar visual asociados con el uso prolongado de la visión de lejos y cerca.
- Ayudar a las personas a reconocer y distinguir objetos, letras, números y detalles con mayor facilidad.
- Ayudar a las personas a realizar tareas diarias como leer, escribir, conducir, cocinar y otras actividades que requieren una función visual efectiva realizándolo con confort.
- Mantiene los resultados deseados post **cirugía refractiva**.

## RESUMEN

Las terapias visuales, son tratamientos no quirúrgicos que se utilizan para abordar problemas visuales y mejorar la función visual en personas que pueden experimentar dificultades visuales. Estos tratamientos son realizados por **optómetras Ortoptistas**. Las terapias visuales se enfocan en ejercicios y actividades diseñados para:

- **Mejorar la coordinación** de los ojos logrando una visión binocular eficiente (ambos ojos trabajando juntos).
- **Fortalecer** los músculos oculares y **mejorar la capacidad de enfoque**.
- **Desarrollar la percepción visual** y la discriminación de detalles.
- Mejorar la **comodidad y la eficacia visual** en actividades cotidianas como la lectura, trabajo en dispositivos digitales, la escritura y la conducción entre otras actividades.
- **Tratar problemas** como el **ojo vago** (ambliopía), la **visión doble** (diplopía), la supresión visual y otros trastornos visuales.
- **Aumentar la confianza**. Al mejorar la visión y la coordinación ocular, el entrenamiento visual puede aumentar la confianza de una persona en sus habilidades visuales y su capacidad para llevar a cabo tareas diarias.
- El entrenamiento visual ayudar a **prevenir o abordar dificultades** de aprendizaje relacionadas con la percepción visual.
- **Mantiene** los resultados deseados **post cirugía** de estrabismo y **refractiva**.

Es importante destacar que **la efectividad de las terapias visuales** puede variar según el tipo de problema visual y la respuesta individual de cada persona. Por lo tanto, es esencial que las terapias visuales sean administradas y supervisadas por **Optómetras Especialistas en Ortóptica y Terapia Visual**. Si tienes preocupaciones sobre tu visión o estás considerando someterte a terapia visual, te recomiendo consultar con un **Optómetra Ortoptista** para una evaluación y orientación adecuada.

## Es posible que te estés preguntando... ¿Cuál de estas terapias es la adecuada para mí?

Si eres una persona que experimenta dolores de cabeza, fatiga visual, dificultades de lectura, desviación de los ojos, visión borrosa, **trastornos del sueño, estrés**, o cualquier otro problema relacionado con la visión, el **optómetra Ortoptista** es el profesional que, después de realizar una evaluación completa, determinará qué tipo de terapia es más apropiada para tu situación.

Como **optómetra general**, al llevar a cabo la evaluación, prestar atención a cada detalle que pueda ser relevante para un diagnóstico preciso, podrás identificar si algún detalle indica la necesidad de una remisión a un especialista.

Por otro lado, como **optómetra especializado en ortóptica y terapia visual**, estarás capacitado para diagnosticar y tratar problemas relacionados con la visión binocular, abordando alteraciones y disfunciones específicas.