

img

Figure 1: img

El Viaje de Revertir la Miopía de Manera Natural

Además de los tres artículos sobre la reversión de la miopía, quiero compartir más sobre esta historia de descubrimiento.

Li, Zhiwei. (Jun 2023). Verificación Experimental del Método de Restauración Natural de la Visión. Blog de Zhiwei. Web. PDF.

Li, Zhiwei. (Jun 2023). Astigmatismo en la Reversión de la Miopía. Blog de Zhiwei. Web. PDF.

Li, Zhiwei. (Nov 2024). Restauración Natural de la Visión: El Principio de 'Apenas Claro'. Blog de Zhiwei. Web. PDF.

Paciencia

Revertir la miopía de forma natural es un proceso lento, al igual que perder peso. En mis 3 años de experiencia (desde febrero de 2022 hasta enero de 2025), logré lo siguiente:

Fecha	Miopía Ojo	Astigmatismo Ojo	Miopía Ojo	Astigmatismo Ojo	Visión
	Izquierdo	Izquierdo	Derecho	Derecho	Corregida
2022.03.05	-3.50	-2.25	-5.75	-1.75	1.0
2022.11.13	-3.25	-2.00	-5.50	-1.75	0.9
2023.04.20	-3.00	-1.25	-5.00	-1.25	1.0
2024.01.07	-3.00	-1.00	-4.75	-1.25	0.9
2024.11.28	-2.50	-1.00	-4.25	-1.25	0.9

Usemos Python para dibujar un párrafo sobre ello.

Así que, debes ser paciente con esto.

Haz lo correcto, los resultados llegarán

Mientras hagas lo correcto, los resultados llegarán. Al igual que perder peso, comer muy poco y hacer deporte con frecuencia te ayudará a adelgazar. Si pierdes 1 kg cada mes, en un año habrás perdido 12 kg.

De manera similar, en el aprendizaje, si estudiamos 10 horas al día, en un año sumaríamos 3,650 horas.

La buena noticia para revertir la miopía es que no hay nada difícil en ello que no puedas persistir. Solo requiere que veas la pantalla de un teléfono móvil o una computadora apenas con claridad.

Esta es una forma mejor y más cómoda de proceder. El costo de utilizar el método correcto es que necesito preparar otro par de gafas con la graduación completa para conducir, ver paisajes durante los viajes y ver películas en los cines.

Esos momentos en la vida son en realidad solo una pequeña parte, como máximo 2 horas al día, con las 15 horas restantes estando despierto.

No te conformes, sigue mejorando

En el primer año, mi actividad principal involucraba trabajo en la computadora, durante el cual usé lentes con una reducción de 1.50 dioptrías. Esta configuración me permitía experimentar frecuentemente el estado de “visión apenas clara”, donde la visión era lo suficientemente nítida sin ser excesivamente aguda. Sin embargo, en el segundo año, al enfocarme en estudiar para mi título de asociado en casa, reduje el uso de la computadora y dependí principalmente de mi teléfono móvil para leer materiales y hacer ejercicios.

Después de hablar con un amigo, comencé a aprender sobre lentes bifocales y lentes progresivas multifocales. Incluso aprendí términos como altura del segmento, posición del segmento y distancia de trabajo para la visión.

Se requirió mucha experimentación. Comprendiendo el principio, las soluciones pueden variar: desde una simple adición de +1.50D a la receta, hasta una adición de +2.00D, y luego usar lentes progresivas multifocales para ayudar. Todavía hay formas de mejorar.

Después de que saliera ChatGPT, ha habido muchas mejoras. Muchas personas inteligentes están pensando en esa dirección. En el mundo real, hay muchos casos de uso y más problemas reales por resolver.

Para revertir la miopía, es exactamente lo mismo. Las personas mayores usan lentes para la presbicia.

Compartir con los que más lo Necesitan

Aunque compartí mi artículo sobre la reversión de la miopía en la plataforma de suscripción de WeChat en junio de 2023, en diciembre de 2024 recibí una respuesta de alguien que afirmaba que su hijo de 12 años estaba frustrado con su grado de miopía de 500, es decir, -5.00. Cuando yo tenía 12 años, pensaba que acababa de empezar a usar gafas para la miopía con un grado de -2.00.

Como la verdad o el descubrimiento es menos conocido por la gente, solo aquellos con una necesidad urgente quieren probarlo. Este método para revertir la miopía, probablemente introducido por primera vez por Todd Becker en 2014, se hará popular algún día.

No hay efectos negativos del nuevo método de ajuste. Además, cada vez más personas desarrollarán miopía, y sus grados de miopía serán cada vez mayores.

¿Existe una conspiración en la popularidad de la miopía?

Las personas que usan gafas con la graduación completa han provocado que su miopía se profundice. La miopía no es causada por alguien deliberadamente. Simplemente, los seres humanos no son cuidadosos. Parece normal usar la graduación completa para recuperar una visión normal de 5.0, la visión de un niño.

Sin embargo, lo que los seres humanos no saben es que los usan para mirar objetos cercanos. Las personas que inventaron las lentes progresivas multifocales o los examinadores de visión sabían mucho sobre cómo funciona el ojo o la miopía.

Entonces, la mejora aquí es simplemente que categorizamos cómo usamos nuestros ojos. Observamos que los seres humanos hoy en día usan principalmente teléfonos o computadoras. Y no importa que veamos cosas lejanas de manera vaga en la vida diaria.

El punto es que la mayoría de las veces, nuestros ojos pueden ver claramente los objetos que queremos observar. Si movemos los objetos unos 10 cm más lejos, se vuelven borrosos. Esto indica que estamos usando nuestros ojos correctamente.

Cómo volver a encontrar nuevos descubrimientos

Intenta observar y aprender más en Internet. Ten cuidado con las opiniones minoritarias. Prueba a experimentar por ti mismo.

Hay muchas mejoras en la vida. Después de que se descubre la verdad, parece obvia. Simplemente, la gente no lo había pensado antes. Steve Jobs definitivamente lo entendió. La campaña de Steve Jobs “Think Different” es buena.