

# **Verificación Experimental del Método de Restauración Natural de la Visión**

## **Índice**

1. Introducción
  2. Antecedentes
  3. Metodología
    - Informe Inicial
    - Informes Posteriores
  4. Resultados
    - Reducción de Miopía y Astigmatismo
    - Ajuste de Gafas y Metodología
  5. Consejos Prácticos
  6. Razón Subyacente e Implicaciones Teóricas
  7. Conclusión
  8. Perspectivas Futuras
  9. Referencias
  10. Cita
- 

## **Introducción**

En este artículo, presento los resultados de un experimento que verifica la efectividad del método natural de restauración de la visión inspirado en los trabajos de Todd Becker (2014) y Yin Wang (2022). El método, tal como lo propuso Becker, consiste en usar gafas con un grado de miopía menor que la prescripción real, con el objetivo de reducir el grado de miopía con el tiempo. El trabajo más reciente de Yin Wang se basó en los fundamentos de Becker, ofreciendo información sobre los mecanismos biológicos subyacentes a este enfoque. A través de mi experimento personal realizado durante un año, he observado mejoras significativas tanto en la miopía como en el astigmatismo. Este artículo describe el proceso, los resultados y las conclusiones de mi experimento.

---

## Antecedentes

La miopía, también conocida como vista corta, es una condición prevalente que ha ido en aumento a nivel mundial. Sus causas son multifacéticas, involucrando tanto factores genéticos como ambientales. En particular, los estilos de vida modernos—caracterizados por trabajos prolongados de cerca (por ejemplo, lectura, tiempo frente a pantallas)—han sido relacionados con el incremento de casos de miopía. Según el método de Todd Becker, introducido por primera vez en 2014, la miopía puede revertirse al reducir gradualmente la potencia de los lentes correctivos, incentivando así a los músculos oculares a recuperar su forma natural.

Además, el trabajo de Yin Wang en 2022 profundizó en los métodos para revertir la miopía mediante ajustes de lentes y enfoque activo. Basándose en la teoría de Becker, propuso un mecanismo mediante el cual la reducción de la potencia de las lentes correctoras promueve la relajación y el remodelado de los músculos oculares, lo que finalmente conduce a una mejora en la visión. La investigación de Wang añadió una capa de comprensión sobre los cambios biológicos asociados con este proceso.

Un artículo titulado “Miopía: Una enfermedad moderna pero reversible”, presentado en el Simposio de Salud Ancestral de 2014, destacó que la miopía es una condición reversible. La teoría propone que la miopía progresa en dos etapas: (1) el trabajo de cerca induce espasmo del cristalino (pseudo-miopía), y (2) el uso de lentes negativos corrige temporalmente la visión, lo que lleva al alargamiento del ojo y a una mayor miopía. Este método de enfoque activo y reducción gradual de las lentes ha mostrado ser prometedor como una forma de revertir la progresión de la miopía con el tiempo.

Este experimento, que comencé en marzo de 2022, prueba los efectos de reducir la miopía mediante una disminución gradual en las prescripciones de lentes. A lo largo de este experimento, documenté cuidadosamente los cambios en los niveles de miopía y astigmatismo para evaluar la validez de este método.

---

## Metodología

**Informe Inicial** La siguiente tabla presenta las mediciones de miopía y astigmatismo tomadas el 5 de marzo de 2022:

Fecha	Miopía en el ojo izquierdo (°)	Astigmatismo en el ojo izquierdo (°)	Miopía en el ojo derecho (°)	Astigmatismo en el ojo derecho (°)
2022.03.05	350	225	575	175

**Informes Posteriores** Las siguientes tablas muestran mis mediciones de miopía y astigmatismo el 13 de noviembre de 2022 y el 20 de abril de 2023, respectivamente:

Fecha	Miopía en el Ojo Izquierdo (°)	Astigmatismo en el Ojo Izquierdo (°)	Miopía en el Ojo Derecho (°)	Astigmatismo en el Ojo Derecho (°)
2022.11.13	325	200	550	175
2023.04.20	300	125	500	125

## Resultados

**Reducción de Miopía y Astigmatismo** A lo largo del experimento, se observaron mejoras significativas:

- La miopía de mi ojo izquierdo se redujo de 350 grados a 300 grados (una disminución de 50 grados).
- La miopía de mi ojo derecho se redujo de 575 grados a 500 grados (una disminución de 75 grados).
- Ambos ojos mostraron mejoría en el astigmatismo, con el astigmatismo del ojo izquierdo reduciéndose de 225 grados a 125 grados, y el astigmatismo del ojo derecho reduciéndose de 175 grados a 125 grados.

Estos resultados fueron inesperados y muy alentadores, confirmando que el método natural de restauración de la visión tuvo un efecto notable.

**Ajuste de Gafas y Metodología** Para comprender mejor los resultados, seguí cuidadosamente los cambios en mis gafas durante el experimento. En noviembre de 2022, cambié a un nuevo par de gafas con 150 grados menos que mi miopía recetada, siguiendo las recomendaciones del método de Todd Becker.

Aquí está la comparación de mi vista y la receta de mis lentes el 13 de noviembre de 2022:

Ítem	Miopía en el ojo izquierdo (°)	Astigmatismo en el ojo izquierdo (°)	Miopía en el ojo derecho (°)	Astigmatismo en el ojo derecho (°)
Mi vista	325	200	550	175
Gafas que estaba usando	225	200	450	175

La reducción en la miopía y el astigmatismo condujo a mejoras adicionales durante los siguientes seis meses. El 20 de abril de 2023, mi receta actualizada fue la siguiente:

Ítem	Miopía en el ojo izquierdo (°)	Astigmatismo en el ojo izquierdo (°)	Miopía en el ojo derecho (°)	Astigmatismo en el ojo derecho (°)
Mi visión	300	125	500	125
Gafas que estaba usando	175	200	400	175

Esto demuestra que la reducción de la miopía continuó con el tiempo, respaldando la idea de que reducir gradualmente la fuerza de las lentes correctoras puede promover la mejora de la visión.

## Consejos Prácticos

Para aquellos interesados en probar el método de restauración natural de la visión, aquí hay algunos consejos prácticos basados en mi experiencia:

1. **Molestia inicial:** Cuando cambias por primera vez a gafas con una graduación reducida (por ejemplo, 150 grados menos), es posible que experimentes cierta incomodidad, especialmente al intentar ver objetos distantes con claridad. Sin embargo, los ojos se adaptan rápidamente, y la molestia suele desaparecer en unos pocos días.

2. Ajustarse a una Prescripción Reducida: Con el tiempo, usar gafas con una prescripción reducida para la visión cercana se vuelve más cómodo y no debería interferir con las actividades diarias, como trabajar, estudiar o usar dispositivos móviles.
  3. Gafas y actividades: Para actividades como conducir, asistir a cursos o ver películas, es posible que desees considerar ajustar la graduación de tus gafas para que sea ligeramente mayor. Sin embargo, para tareas cotidianas como usar una computadora o un teléfono móvil, la graduación reducida debería ser suficiente.
- 

### **Razón Subyacente e Implicaciones Teóricas**

La razón subyacente detrás del éxito de este método sigue siendo compleja y aún está bajo investigación. Según el artículo de Todd Becker, reducir la prescripción de gafas fomenta que los músculos oculares se adapten a un estado natural y relajado. Aunque no entiendo completamente los mecanismos científicos, las mejoras observadas en la miopía y el astigmatismo sugieren que este método es efectivo en algunos casos.

Curiosamente, mi experimento reveló que la tasa de recuperación de mis ojos izquierdo y derecho fue diferente. Parece que mi ojo derecho, que tenía un mayor grado de miopía, mostró una recuperación más rápida, posiblemente debido a una distorsión más significativa en los músculos oculares. Este patrón de recuperación se alinea con conceptos en el aprendizaje automático, donde un sistema (en este caso, los músculos oculares) mejora rápidamente al principio y luego se estabiliza con el tiempo.

---

### **Conclusión**

Los resultados de este experimento de un año sugieren que el método natural de restauración de la visión es un enfoque prometedor para reducir la miopía y el astigmatismo. Mi experiencia personal confirma que usar gafas con una graduación más baja puede conducir a mejoras graduales en la vista. Aunque se necesita más investigación para comprender completamente los mecanismos detrás de este método, los resultados hasta ahora son alentadores.

## Perspectiva Futura

Continuaré monitoreando mi vista en los próximos años y proporcionaré informes adicionales. Según la trayectoria actual, espero que mi ojo izquierdo se recupere por completo en tres años, mientras que mi ojo derecho también podría seguir mejorando.

---

## Referencias

1. Becker, Todd. (2014). "Miopía: Una enfermedad moderna pero reversible." Blog de Todd Becker.
  2. Wang, Yin. (2022). "Método natural de restauración de la visión." Blog de Yin Wang.
- 

## Cita

Li, Zhiwei. (Jun 2023). *Verificación Experimental del Método Natural de Restauración de la Visión*. Blog de Zhiwei. <http://lzwjava.github.io/vision-restoration-en>.

```
@article{li2023visionverification,  
  title   = "Verificación Experimental del Método Natural de Restauración de la Visión",  
  author  = "Li, Zhiwei",  
  journal = "lzwjava.github.io",  
  year    = "2023",  
  month   = "Jun",  
  url     = "http://lzwjava.github.io/vision-restoration-en"  
}
```