

## **Consejos Naturales para Restaurar la Visión**

- La razón por la que las personas empeoran su vista es que usan gafas con la graduación completa (que les permite ver una pizarra claramente a 5 metros) para mirar teléfonos, computadoras o libros la mayor parte del tiempo. Esto hace que sus globos oculares se deformen.
- Después de usar gafas con una reducción de 150-200 grados durante varios días, no querrás volver a las gafas con la graduación completa. Estas últimas se vuelven muy incómodas.
- Comprender la miopía es clave: está causada por cambios en los músculos oculares, no solo por la genética o la exposición a la luz.
- El principio más importante es “lo suficientemente claro” - usa gafas que hagan que las cosas sean lo suficientemente claras sin forzar la vista.
- Para el uso en computadoras o teléfonos, una reducción de 150-200 grados suele funcionar bien.
- Mantén un par de gafas con una graduación más fuerte para conducir y tareas esenciales que requieran una visión perfecta.
- Espera un progreso lento: una reducción de aproximadamente 25 grados cada tres meses es buena.
- No busques una claridad perfecta. Una visión ligeramente borrosa es parte del proceso de mejora.
- Usa la fórmula: Grado de miopía = 100/distancia clara (en metros) para una evaluación aproximada.
- No te obligues a ver con claridad: deja que tus ojos se ajusten de forma natural.
- Aprende sobre la mecánica de tus ojos: comprender cómo funcionan los músculos externos del ojo te ayuda a tomar mejores decisiones para tu visión.
- La miopía requiere el uso de gafas, lo cual puede ser molesto durante actividades como jugar baloncesto o al usar un sombrero. El sombrero no puede estirarse para cubrir más piel y proporcionar calor porque las gafas ocupan espacio. Olvidarse de usar las gafas también afecta la visión.

- Aunque algunas personas puedan sentirse demasiado mayores o perezosas para abordar su miopía, es crucial tomar medidas por el bien de las generaciones futuras y evitar que enfrenten los mismos desafíos.
- El proceso de mejora lleva tiempo: la miopía que se desarrolló a lo largo de los años tomará tiempo para mejorar.
- 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.
- Dado que usamos teléfonos o computadoras la mayor parte del tiempo, necesitamos reducir la graduación de nuestras gafas para usar nuestros ojos correctamente.
- Consideraremos el caso de las lentes para presbicia. A medida que las personas envejecen, los músculos de sus ojos cambian de forma en una dirección opuesta a la de la miopía. Podemos aplicar los principios utilizados en las lentes para presbicia a las lentes para miopía.
- Recomiendo lentes multifocales progresivos. Según tu prescripción, asumiendo que la visión correcta es de 0.9, la sugerencia es hacer una corrección adicional para la visión cercana de +1.75 D en miopía (con el astigmatismo sin cambios), mientras que la corrección adicional para la visión lejana es de +1.00 D en miopía (con el astigmatismo sin cambios).