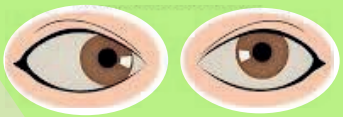
Ejercicios *para* Mejorar *el* Estrabismo

T.O. Claudia Angélica González García
Coordinadora del Área de Terapia Ocupacional del Centro de Rehabilitación Integral Jalisco, 2020.

¿Qué es el estrabismo?

Es una condición que se manifiesta cuando observamos que los ojos de una persona están cruzados, coloquialmente los llamamos "bizcos" y se presenta de múltiples formas. Los dos ojos no se fijan en el mismo lugar al mismo tiempo.

Estrabismo convergente



Estrabismo divergente

Estrabismo vertical

¿Por qué se produce estrabismo?

El estrabismo se produce con mayor frecuencia en bebés, niñas y niños pequeños debido a herencia o problemas durante el desarrollo físico, la mayoría de los casos en niñas y niños son causados por la falta de comunicación entre el cerebro, los músculos y los nervios del ojo, sin embargo, también ocurre en adultos que han sufrido derrame cerebral, trauma en la cabeza o tienen diabetes.

¿Cuál es el tratamiento?

Los tratamientos van desde lentes de prescripción para alinear los ojos, hasta procedimientos quirúrgicos.

La terapia visual incorpora ejercicios para los ojos ayudando a mejorar la coordinación.

Los ejercicios no deben considerarse un sustituto del tratamiento médico, ya que las causas y manifestaciones del estrabismo varían ampliamente. Por lo tanto, las necesidades del tratamiento cambian y los ejercicios de los ojos guiados solo por el paciente no deben considerarse como el único tratamiento.

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

Ejercicios

1. Convergencia con un lápiz

Este ejercicio ocular consiste en dirigir ambos ojos a un mismo punto fijo, también son conocidos como “punto de cerca” o “ejercicios de flexión”.

Lo primero es buscar un lápiz y colocar el extremo de la goma del lado al paciente, el filo deberá quedar en dirección opuesta a la cara para evitar accidentes. Posteriormente debes enfocar la mirada en el borrador y por último mover el lápiz lentamente hacia el puente de la nariz, manteniendo el enfoque durante tanto tiempo como sea posible.

Es importante detenerse cuando la visión se vuelva borrosa,en el caso de un bebé cuando deje de seguir el lápiz

2. Cuerda de Brock

Este ejercicio mejora la coordinación entre los ojos, necesitarás una cuerda blanca con metro y medio de largo y tres bolas de diferentes colores para insertarlas en ella.

Lo primero es fijar un extremo de la cuerda, hay que separar las bolas a longitudes iguales y sostener el otro extremo de la cuerda firmemente en la nariz.

Verás dos bolas sobresalientes y una sola de color que pertenece a la última, después debes cambiar tu enfoque cerrando los ojos para ver solo por el lado derecho o izquierdo. La idea es que trabajes el enfoque y desarrolles mejores habilidades de convergencia porque al final debes intentarlo con ambos ojos.

Puedes poner el parche sobre el ojo sano.

3. Barril de tarjetas

Este es un ejercicio muy útil para exotropia (ojos hacia afuera). Dibuja tres barriles rojos de tamaño progresivo en sentido longitudinal en un lado de una tarjeta y haz lo mismo en verde en el lado opuesto. Mantén la tarjeta en longitud y altura en contra de tu nariz, de modo que el barril mayor se encuentre más lejos, acerca la tarjeta y mira el barril hasta que se convierta en una imagen con ambos colores, mantén la mirada durante unos cinco segundos y a continuación repite con el resto de las imágenes variando el tamaño.