



C/ Diego de León nº 16, 6º piso, Madrid 28006 tel. 91 563 40 21

Centro para la mejora de la respuesta ocular, cerebral, y de la inteligencia visual, con el método "TALMAR".

Como es nuestro sistema o método "TALMAR"

Es el procedimiento mas completo y moderno para el diagnostico, prevención, y tratamiento de los problemas de la visión, con los instrumentos y las instalaciones necesarias para ofrecérseles, la mayor calidad y los mejores resultados.

Empleamos una combinación de terapias ópticas, Optométricas y energías naturales, como **ejercicios de recuperación y entrenamiento visual, farmanutrientes, alimentos bioenergéticos, foto-estimulación perceptiva, consejos sobre iluminación y tono postural ante lectura, escritura y uso del ordenador, lentes de contacto de todo tipo, gafas con lentes normales y especiales, e instrumentos ópticos para baja visión, a fin de conseguir el máximo rendimiento visual con el mínimo de esfuerzo.**

Aunque nuestros pacientes son de todas las edades, podemos afirmar que es, en los niños donde se dan las soluciones mas rápidas, y duraderas. No olvidando que el cuidado de su visión es necesario en cualquier momento y circunstancia.

Empezamos en el año 1973 y desde entonces hemos realizado miles de casos con gran éxito lo que nos sitúa como un centro de la más amplia y sólida experiencia a nivel europeo.

No dudes en consultarnos si no has conseguido los resultados esperados anteriormente puede que nosotros tengamos alguna solución.

Para cualquier problema de enfermedad ocular como glaucoma, retinitis, degeneración macular etc. o intervenciones quirúrgicas de miopía, astigmatismo, cataratas etc. estamos en contacto con algunas de las clínicas y oftalmólogos mas prestigiosos de Madrid que a buen seguro pueden mejorar su estado.

Profesionales en el Centro T.Alcalá en el proyecto (Cuida tu Visión)

Tomás Alcalá García.....Área de Optometría (Diagnostico) y Fotografía Oftálmica.
María García Montero.....Optometría (Tratamiento, Prevención y Desarrollo visual).
M^a. Isabel Bugidos del Agua...Soluciones Optométricas (Gafas y Lentes de Contacto).

Que estamos acostumbrados a realizar para UD. Es decir el objeto de nuestro método "TALMAR"

- Prevenir y disminuir hasta el 90%, el riesgo de padecer **Miopía progresiva o al menos que no suba en época escolar.**
- Aumentar la **Agudeza Visual en el Ojo Vago (Ambliopía).**
- Desarrollar la capacidad de **Fusionar** las Imágenes en el cerebro.
- Mejorar las **desviaciones oculares** asociadas a la **Hipermetropía, y Astigmatismo.**
- Corregir la capacidad de **Convergencia y Divergencia Muscular** de los ojos.
- Optimizar la **Coordinación Visuomotriz** y la habilidad en el **Conocimiento Espacial.**
- Establecer el paralelismo ocular en **Forias y Estrabismos** con Visión doble.
- Perfeccionar la eficacia para **Acomodar o Enfocar** de lejos a cerca o viceversa.
- **Retrasar** la utilización de gafas para cerca si tiene **Presbicia** o vista cansada al menos Por un espacio de 10 a 15 años.
- Ampliar la utilización del **Campo Visual periférico.**
- Desarrollar un 300% el **rendimiento Escolar y laboral** al potenciar, **la memoria visual la rapidez Perceptiva** como partes integrantes de la **inteligencia visual.**
- **Mantener la Visión lo mas Óptima** posible después de Cirugía refractiva.
- Disfrutar de relax visual después de pasar varias horas con el ordenador o realizar lectura prolongada sin apreciar cansancio alguno.
- Y en muchos casos también llegar a **VER BIEN sin GAFAS.**

En que consiste y como son nuestros servicios

Lo primero es hacer un completo Diagnostico de la visión en las diferentes áreas

A --- El estado de la óptica ocular y los defectos refractivos más comunes

- Medida de la Mejor **Agudeza Visual** monocular y binocular con lentes.
- Cual es la capacidad de **Acomodación** o Enfoque de ambos ojos en lejos y cerca.
- El estado de **Convergencia** y Paralelismo ocular en visión próxima y lejana.
- Como se forma la imagen de los objetos en la zona macular de la retina.

B --- Los elementos de la visión binocular al nivel cerebral

- La **Fusión** de imágenes visuales en una sola el cerebro.
- La sensibilidad al **Contraste** y la **Adaptación Lumínica** en ambos ojos.
- El **Campo Visual** central y periférico de reconocimiento efectivo en cada ojo.
- La **Visión de los Colores** o Reconocimiento **Cromático.**

C --- Los componentes de la interpretación visual

- La capacidad de **Coordinación visuomotriz** entre ambos hemisferios cerebrales.

- La **Estereopsis** o Conocimiento del Espacio en 3 Dimensiones.
- La **Rapidez Perceptiva** para la identificación de imágenes y textos.
- La **Memoria Visual** o tiempo de recordatorio de las imágenes y los textos.

Otras mediciones, y observaciones complementarias del Diagnostico

- **Topografía** de los radios corneales y su potencia dióptrica.
- Observación de la **Transparencia** de la Conjuntiva, Cornea, Cristalino y Vítreo.
- Observación del **Estado** de la Retina o fondo de ojo (sin dilatación pupilar).
- Medición de la **Actividad** Pupilar con iluminación visible e infrarroja.
- Medición fotográfica de la **Distancia** interpupilar para la confección de gafas.
- Medición de la **Presión Intraocular** (procedimiento no invasivo).
- Fotografía de **Parpados, Cornea, Conjuntiva, Iris, y Cristalino**.
- Graduación Óptica para la confección de gafas o lentes de contacto.

- Fotografía de **Retina o fondo de ojo** (sin dilatación pupilar). **
- Fotografía Topográfica en **Sistema 3D** desde la **Cornea al Cristalino**. **
- Fotografía Topográfica en Sistema 2D para **irregularidades Corneales**. **
- Fotografía especial del Iris para médicos naturistas (Iridodiagnosis). **
- Video del **Comportamiento Muscular** de ambos ojos en visión próxima. **

** Solo en casos en que es preciso o requerido por otro profesional.

Tipos de Tratamientos que forman parte del Método "TALMAR"

Mejora de la óptica de los ojos y los defectos refractivos mas comunes

--- **Gafas** con lentes especiales de tipo **dúo-focal** para compensar las ametropías como la **miopía, astigmatismo, hipermetropía, etc. para niños**.

Se mejoran las habilidades de agudeza visual, fusión, acomodación, convergencia, aumentando la rapidez en lecto-escritura, la comprensión de lo estudiado y la dislexia.

--- **Ortoqueratología** con **Lentes de contacto** de geometría inversa con las que se consigue paralizar y minimizar la **miopía progresiva**.

--- **Gafas** con lentes **Monofocales Relajantes** para la visión de **cerca y media** distancia para resolver en muchos casos las dificultades antes enunciadas de rendimiento escolar.

--- **Gafas** con lentes **Monofocales** para la visión de Lejos.

--- **Gafas** con lentes **Bifocales y Progresivas** para la visión de Lejos-Cerca.

--- **Lentes de Contacto** de todo tipo para la visión de Lejos.

Ejercicios Fisioterapéuticos para la Prevención y Recuperación Visual

Son actividades y esfuerzos controlados para pasar de un estado o área de la visión con insuficiencia o falta, a unas condiciones de normalidad o suficiencia y siempre que se pueda en demasía siendo utilizados tanto en la prevención como en los tratamientos de las **alteraciones de la visión** anteriormente descritos.

Para su realización se utilizan una serie de instrumentos que habitualmente les suministramos si las prácticas las realizan en su domicilio.

Características de la visión que mejoramos:

- Enfoque o Acomodación
- Agudeza visual
- Fusión de imágenes
- Convergencia
- Movimientos oculares
- Coordinación visuomotriz
- Estereopsis
- Percepción visual

Enfoque o Acomodación de lejos cerca y viceversa

Para mejorar la capacidad de enfoque de ambos ojos se realizan los ejercicios siguientes

--- **A** tapando uno de nuestros ojos de forma monocular y con una lente negativa de unas 10 a 12 dioptrías procedemos a leer un texto a distancia próxima de unos 25 ctms. Aproximándola al ojo todo cuanto sea posible debiendo ser capaces de ver nítidamente, aumentaremos la capacidad de acomodación cuanto mas cerca de nuestro ojo coloquemos la lente de esta forma mejoramos la capacidad de esfuerzo

Basta para ello basta de 3 a 5 minutos diarios en periodos de 5 días por semana y suele ser suficiente para jóvenes menores de 20 años entre 30 y 60 días, en adultos esta práctica hay que alargarla un poco mas de tiempo sin conseguir los mismos resultados y realizarla con una lente de aproximadamente la mitad de la potencia refractiva anterior.

--- **B** También debemos ser capaces de alternar el enfoque natural de nuestros ojos (sin lente) y el enfoque a través de la lente mirando a su través un objeto alejado como un

paisaje o simplemente ver la televisión, ahora lo que se obtiene es una mejora en la relajación, el tiempo que se dedica a su realización es de unos 2 ó 3 minutos y la lente debe estar muy próxima a los ojos como en el ejercicio anterior, aplicando el mismo periodo de tiempo que en ejercicio A lo que se obtiene con ello es una gran capacidad de relajación para la visión lejana desapareciendo los espasmos acomodativos que se producen anteriormente a la subida de la miopía .

--- C Una vez que la capacidad acomodativa de cada uno de nuestros ojos es la adecuada, podemos pasar a realizar otro ejercicio que se realiza con ambos ojos abiertos y con pares de lentes. Este ejercicio nos aportará flexibilidad en la capacidad de enfoque y nos sirve de mantenimiento de los logros conseguidos por los ejercicios A y B es conveniente su realización en épocas previas a exámenes o mucho trabajo en cerca con pantallas de ordenador un par de minutos suele ser suficientes y uno o dos días a la semana.



Agudeza Visual mono o binocular

Estos ejercicios se realizan para aumentar la capacidad de resolución o visualización de detalles pequeños en uno u ambos ojos que es lo que ocurre cuando hay ambliopía u ojo vago. En nuestro centro nunca aplicamos el uso del parche porque consideramos que tiene efectos secundarios disminuyendo una serie de procesos visuales no resultando a la larga de utilidad (preferimos dar mas información telefónica o verbalmente sobre este tipo de solución si lo desean).

--- **A** el mismo ejercicio que se propuso en el apartado de acomodación (esfuerzo) con la lente negativa obteniéndose una reducción del tamaño de la imagen observada acostumbrándose el ojo a la percepción de objetos cada vez mas pequeños.

Ha de dedicarse el mismo periodo de tiempo indicado en el ejercicio de acomodación.

--- **B** Lectura a diferentes distancias con uno o ambos ojos (en función de donde y como este el problema).

Para esta practica disponemos de programas informáticos con textos de letra de un tamaño legible por el usuario y que al retirarse de la pantalla del ordenador le crea una dificultad en la lectura que después de varios meses haciendo dicha practica diariamente obtiene como resultado una eficiente mejoría en su agudeza visual al menos en la tarea de lectura, rapidez, e incluso comprensión de lo leído.

El mismo programa contiene diferentes dificultades siendo auto controlable por el sujeto, viendo de semana en semana los resultados obtenidos que suelen perdurar en el tiempo.

Con 5 minutos diarios y 5 días a la semana a lo largo de varios meses de practica puede ser suficiente (problemas mayores requieren mas dedicación).

Fusión de Imágenes a nivel cerebral

Es la mezcla de imágenes de ambos ojos en una sola en el cerebro en esta característica visual no se pueden ofrecer cursos acelerados y se ha de tomar habitualmente una cantidad mayor de tiempo y los ejercicios darán una mejor solución dependiendo del grado o falta de desarrollo este afinada en el individuo.

Cuando falta por completo es muy difícil de mejorar como por ejemplo en estrabismos y fuertes ambliopías.

La secuencia de aprendizaje es la siguiente:

- Ejercicios para la percepción alternante lenta.
- Ejercicios para la percepción alternante rápida.
- Ejercicios para la visión simultanea.
- Ejercicios para la fusión propiamente dicha.

Para ello contamos con los siguientes ejercicios:

A --- Lectura con el separador de campos se realiza con una placa metálica delgada y opaca con la que se obtienen campos de de visión distintos en el ojo derecho y en el izquierdo.

Leer textos encolumnado de libros o revistas.

El tiempo de realización de este ejercicio seria de al menos 10 minutos diarios durante 5 días a la semana y el nº de semanas necesarias para conseguir una lectura rápida.

B --- Ver la televisión con la gafa polarizada anteponiendo un filtro también polarizado delante del televisor.

Lo que vamos a mejorar es la fusión de ambos ojos al mismo tiempo potenciando la imagen del ojo que mas se suprime debido a que ese ojo observa mayor cantidad de pantalla del televisor.

Puede realizarse en periodos de 30 a 60 minutos diariamente muy cómodamente y lo que se pretende es observar durante todo el tiempo del ejercicio la pantalla completa de la televisión y el entorno donde este se encuentra.

También puede hacerse este ejercicio leyendo libros ocultando parte del texto con el filtro polarizado y haciendo mayor esfuerzo también con el ojo cuya imagen mas se suprime o peor esta.

C --- Ver televisión o lectura con un prisma: se pretende ser consciente en todo momento de la percepción de dos imágenes en el cerebro una desplazada de la otra en forma vertical, en forma horizontal o con un componente de ambas.

Se realiza la lectura u observación de la pantalla del televisor o el texto de un libro fijándose principalmente en la imagen mas dificultosa que es la que mira el ojo que deseamos mejorar mientras la otra se hace presente.

Estar de 15 a 30 minutos en cualquiera de las dos actividades.

Puede hacerse a lo largo de 5 días a la semana y el tiempo en meses suficiente como para que la visión se mantenga en todo momento.

La lente ha de tener una potencia de 10 a 12 dioptrías prismáticas, suficiente para un desplazamiento de imagen y un aminoramiento de la calidad de imagen del ojo que la tiene mejor y que es donde se antepone.

D --- Escritura y lectura con lápices rojo-verde y gafa anaglífica: se trata de realizar una practica escribiendo un renglón, una palabra, o una letra en color rojo seguida de otra en color verde la observación se realiza con ambos ojos y cada uno ve una cosa diferente estableciéndose entonces la percepción de ambas imágenes.

Ayudado de un auricular y una cinta de ritmos puede provocarse una estimulación complementaria en coordinación visuomotriz auditiva y de pedaleo lo que proporciona una aceleración en el proceso.

10 minutos al día, 5 días a la semana y varios meses de práctica puede ser una cantidad de tiempo suficiente para empezar a mejorar.

E --- Lectura de textos anaglíficos con gafa y ordenador: son una serie de programas que nos permiten observar ciertas partes de un texto con el ojo derecho y otras con el ojo izquierdo a través de la gafa anaglífica.

Puede aumentarse la dificultad en esta práctica poniendo diferentes velocidades y tamaño del texto.

Con un tiempo aproximado entre 5 y 10 minutos y 5 días a la semana durante varios meses de ejercicio puede ayudar a esta característica visual.





Coordinación Visuomotriz Lateralizada

Es una práctica que se realiza con un espejo, un lápiz y una hoja de papel y sirve para mejorar los procesos de fusión cuando se activa en conjunto con la mano del mismo lado que realiza la mayor dificultad.

El espejo divide a la hoja de papel en dos mitades, en el lado izquierdo en la mitad superior hay un dibujo que es observado por el ojo del mismo lado y en el lado derecho ponemos el lapicero como si fuéramos a calcar dicho dibujo de tal forma que el ojo derecho solo puede observar lo que hagamos.

Se trata de repasar con un lápiz de distinto color generalmente rojo el dibujo del lado contrario dibujado previamente en azul o negro.

Primero se realiza con la mano derecha y luego de haber terminado se cambia el espejo dándole media vuelta para realizar ahora el dibujo en la parte inferior de la hoja con la mano izquierda observándolo con el ojo izquierdo.

Este ejercicio nos da una magnífica capacidad para la fusión de imágenes a nivel cerebral en coordinación ojo mano todo ello muy útil para mejorar el desarrollo de la lateralidad y muchas de las dificultades de lecto escritura en el rendimiento escolar.

Decepciona un poco al principio por su dificultad y es por ello que solemos aconsejarlo cuando la fusión esta en un estadio intermedio y no al principio ya que de no poderse hacer con sencillez algunos niños se oponen a su realización.



Ejercicios de convergencia

Sirven para mejorar la capacidad de utilizar los ejes visuales de forma paralela cuando se mira de lejos y convergerlos cuando se mira de cerca.

A --- Estimulador de convergencia **ejercicios de inicio** para ello se sitúan los diodos frente a los ojos de forma que tengan distancias diferentes perpendiculares a los ojos.

Se enciende el aparato y ahora hay que mirar a uno y otro diodo cuando estos tienen iluminación siendo esta alternante.

Siempre ha de verse un solo diodo que es el iluminado nunca se deberá ver doble y si esto ocurre entonces habrá de alejar el instrumento estimulador algunos centímetros hasta volver a ver una sola imagen.

Dicho instrumento se va aproximando hacia la nariz desde una distancia de unos 15 cms. poco a poco hasta tener la capacidad de realizar el ejercicio pegando el estimulador a la base de la nariz para así proceder con el siguiente ejercicio con mayor dificultad.

Basta para la práctica contar del 1 al 100 de 1 en 1 haciéndolo dos veces mientras se mira a uno y otro diodo de forma alternante cuando estos se encienden.

B --- Estimulador de convergencia **ejercicios de progreso** para ello se sitúan los diodos paralelos a los ojos y estando uno de ellos en el centro de estos a la altura de la raíz nasal, el otro diodo puede quedar al lado derecho o izquierdo.

La práctica se efectúa alternando la mirada del diodo central es decir el que está situado entre ambos ojos a un objeto situado a 2 ó 3 metros de distancia en la misma línea del eje visual para que los ojos no tengan que mirar hacia arriba o hacia abajo y que muy bien puede ser un televisor, paisaje cuadro fotografía etc.

Cuando se pulsa el botón del estimulador se encienden ambos diodos y luego de 2 segundos lo hacen alternativamente. Si el diodo central es el encendido entonces ambos ojos deben mirar con esfuerzo a este diodo viendo una sola imagen durante todo el tiempo que permanezca iluminado y cuando este se apague y se encienda el otro ambos ojos mirarán de lejos al objeto elegido (televisor, paisaje etc.).

Al principio se coloca a unos cinco o seis centímetros y poco a poco se va acercando el estimulador hasta que el diodo se encuentre a unos diez a doce milímetros de la raíz nasal.

Para esta práctica contar del 1 al 100 de 1 en 1 una sola vez al día, 5 días a la semana y por espacio de unas cinco o seis semanas, tiempo considerable como para estabilizar la convergencia en visión próxima.

C --- Mantenimiento de convergencia lo denominamos así cuando ya tenemos una buena capacidad de esta característica visual y deseamos que perdure por varios años lo conseguido.

Puede realizarse con unos lápices de color (azul y amarillo), de tal forma que estos puestos encima de la mesa y con una separación de unos 10 centímetros aproximadamente, ahora han de convergerse los ojos de manera que se formen 3 imágenes una cada lado (lápices azul, amarillo) y otra en el centro lápiz de color verde que es la mezcla de ambos.

Después de unos 8 a 10 segundos en esta situación se descansa mirando al centro de la mesa donde están los lápices por un espacio de tiempo parecido, y nuevamente volvemos a realizar un esfuerzo de convergencia para fijarnos en el lápiz verde que como dijimos anteriormente es la mezcla del azul y el amarillo.

Un total de unos 3 minutos realizando esta práctica al día y 5 días por semana durante al menos mes y medio a dos meses pueden ser suficientes para consolidar una convergencia que durará a buen seguro muchos años en el sujeto que lo realice.

Conforme van pasando los días y va mejorando con mayor rapidez han de separarse los lápices hasta por lo menos unos 30 centímetros de distancia, cifra que ya no hace falta superar.

La distancia ojo lápiz será de unos 25 centímetros y los ejes visuales estarán muy cruzados cuando la separación de los lápices se acerque a la máxima de los 30 centímetros.

A lo largo de esta practica siempre ha de observarse con mayor esfuerzo la imagen central del lápiz verde que es virtual, para poner algotas de dificultad y cuando se realice bien se puede dinamizar este ejercicio manteniendo los lápices con las manos y separándolos de forma mas o menos rápida desde los tres o cuatro centímetros de distancia cuando se juntan hasta los treinta o treinta y cinco cuando se separan.

Es muy útil aun cuando se tenga una buena convergencia realizar estos ejercicios en épocas de intenso estudio para desbloquear la convergencia y la acomodación.

D --- Convergencia con el Ordenador.- con esta practica pueden hacerse ejercicios en los que los ejes visuales además de converger como en los anteriores también se puede diverger. Se precisa un desarrollo de la divergencia en aquellos individuos que tienen forias convergentes y presentan un entrecruzamiento de ejes visuales o exceso de convergencia teniendo los ojos hacia dentro como ocurre en los estrabismos o las forias convergentes.

Para esta práctica hace falta un ordenador, un programa específico y una gafa anaglífica, Con esta ultima se mezclan las dos imágenes rojo verde del programa y se pueden juntar o separar a lo largo de la pantalla tan solo tocando las flechas cursor del teclado de esta forma se incrementa la cantidad de esfuerzo o relajación de convergencia en cantidades máximas si se acerca a la pantalla o en cantidades mínimas si se separa de la misma.

5 minutos diarios a lo largo de 5 días a la semana y por un tiempo inicial de de un par de meses aseguraran una divergencia o una convergencia de los ejes visuales con estabilidad, salvo si el problema es un estrabismo convergente que puede llevar hasta mas de un año de solución.

E --- Ejercicios especiales de convergencia con el Ordenador.- son para forias o desviaciones oculares cuyos ejes están desplazados en altura y el desplazamiento de las imágenes no se realiza de forma paralela al suelo sino en forma perpendicular o con un componente horizontal y otro vertical formando ángulos comprendidos entre 15° y 165° siendo aplicados en casos muy específicos como en problemas neurológicos o casos de accidentes.



Ejercicios de Estereopsis

Para ellos han de estar perfectamente desarrolladas las capacidades de agudeza visual, fusión, acomodación, convergencia y coordinación visuomotriz.

Estos ejercicios se realizan con el ordenador y una gafa anaglífica con un programa parecido al de convergencia en el que las imágenes son un par estereoscópico a diferencia del anterior que las imágenes son iguales pero de diferente color.

Dicho par estereoscópico son también anaglifos y constan de imagen para ser observada con el ojo derecho y otra con ligeras diferencias para el ojo izquierdo.

La visualización de estas imágenes en una sola hace que la percepción binocular tenga la impresión de estar observando algo totalmente real con las distancias entre los objetos perfectamente medibles.

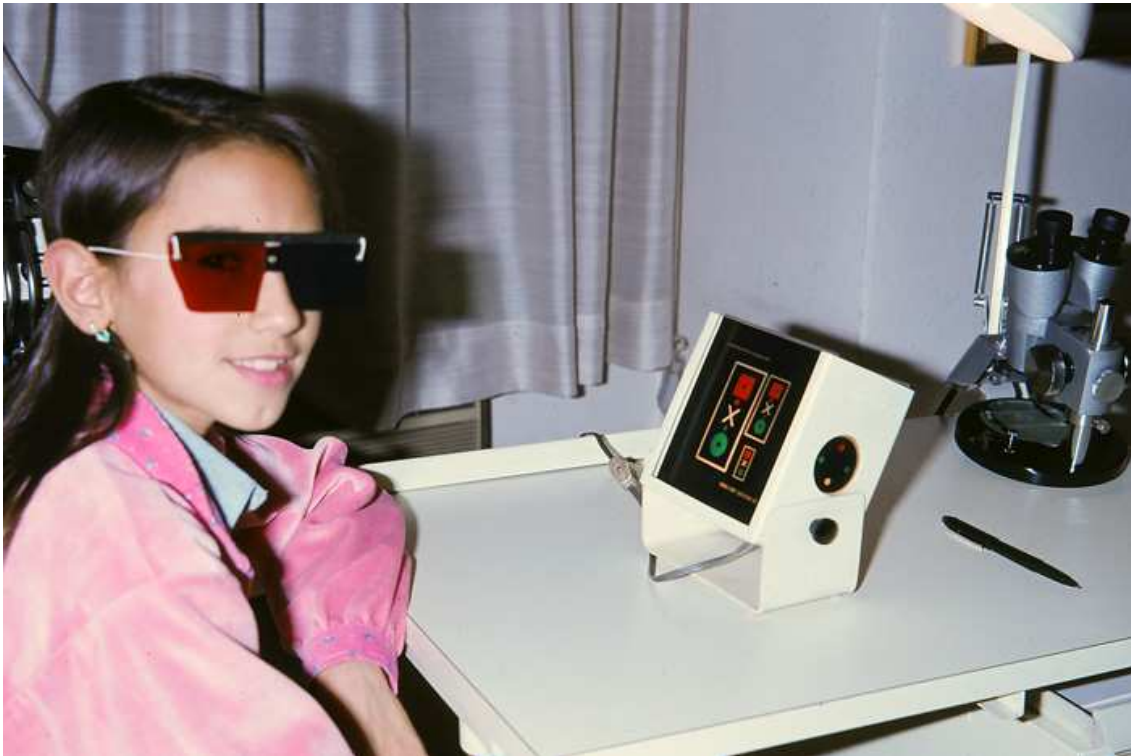
El inicio de esta practica se realiza estando ambas imágenes juntas y tocando los cursores de flecha del teclado podemos desplazar dichas imágenes de forma que los ejes visuales de los ojos vayan a posiciones divergentes pareciendo ampliarse el tamaño de la imagen virtual que le cerebro percibe o que los ejes visuales estén en posición convergente haciendo que la imagen estereo aparezca cada vez mas pequeña al tiempo que se aumenta la distancia entre ellas costando mayor esfuerzo el poderlas observar.

Hay que fijarse en la imagen virtual resultante y en comprobar en todo el recorrido a lo largo de la pantalla del ordenador que no disminuya la resolución para ver con detalle los objetos situados a las diferentes distancias de nuestros ojos especialmente cuando la imagen se va haciendo cada vez mas pequeña.

Estos ejercicios son muy útiles para mejorar la capacidad de discernimiento rápido y eficaz en el control del espacio que existe entre los objetos en la vida real ejemplos de ello son la practica deportiva bajar por una escalera encestar una pelota meter un gol adelantar a un vehiculo por la carretera etc.

Con 5 minutos de práctica diariamente unos 5 días a la semana y varios meses de adiestramiento nos aseguramos de una buena capacidad estereoscópica que nos durara muchos años si no llegan a existir problemas patológicos en nuestros ojos.

Esta característica visual es la mayor meta del sentido visual que nos hace relacionarnos con el entorno.



Movimientos Oculares

A ---- Ducciones.- Son seguimientos del ojo que se hacen una linternita encendida y cuya luz se dirige a estos a una distancia de unos 20 centímetros de la cara y en el espacio visual del ojo bien centrado.

En esta práctica uno de los ojos permanecerá cerrado o tapado ya que es monocular.

Los ejercicios que se describen aquí son para realizar por semanas y luego cambiarlos y son los siguientes.

Líneas rectas en zig-zag.- se desplaza la linternita del lado derecho al izquierdo cubriendo la casi totalidad del campo visual se empieza a una altura superior en unos 10 centímetros de cuando se mira de lejos y se terminara a una altura de 20 centímetros por debajo de la línea de mirada en lejos haciendo unos 80 a 100 recorridos por sesión, esta practica ayuda a mejorar los rectos medios y laterales de ese ojo.

Círculos concéntricos.- se empiezan realizando dentro del campo visual del ojo que va ejercitar y se van ampliando en tamaño hasta un diámetro de unos 50 - 60 centímetros también a 20 centímetros de separación ocular.

Mirar las horas de un reloj imaginario desde el centro a cada hora y luego con movimientos más bruscos de una hora a otras seis horas mayor ejemplo seria de la 1 a las 7, de las 3 a las 9.

Espirales concéntricos.- empezando igual que los círculos a unos 20 centímetros e ir rotando de de círculos de 5 hasta los de 60 centímetros con 40 a 60 rotaciones.

El tiempo de ejecución de estos ejercicios no ha de ser mayor de 5 minutos una vez al día y como en los anteriores 5 días a la semana durante 2 meses por termino medio.

Estos ejercicios se suelen recomendar cuando hay una gran dificultad de movimientos y casi siempre van unidos a complejos problemas de desarrollo por ello la cantidad de tiempo de realización estará en función del problema encontrado.

B --- Versiones.- ahora son los dos ojos los que efectúan los ejercicios y estos son los mismos que se han recomendado en las ducciones.

Hay que tener presente que como estos se recomiendan en las etapas mas básicas del desarrollo es posible que el individuo tenga que estar mas tiempo del que se ha recomendado haciéndolos.

Al igual que los anteriores son ejercicios recomendados cuando hay problemas neurológicos, en accidentes y en ciertas enfermedades y no son validos para mejorar ninguna de las características de la función visual.

Percepción visual

--- **Proyección Taquitoscópica** se realiza en nuestro centro con imágenes secuenciales de muy corta duración con las que se activa y estimula tanto la rapidez como la memoria visual en ambos hemisferios cerebrales consiguiéndose después de esta practica una mayor rapidez en la lectura haciéndola mas comprensiva mejorando las actividades de estudio y rendimiento escolar.

--- **Relajación con Campos Electromagnéticos** se hace esta práctica en nuestro centro con un instrumento que genera energías de baja radiación magnética entre 25 y 40 gauss y 60 ciclos por segundo de alternancia controlando el esfuerzo involuntario de los músculos oculares como ocurre en caso de forias convergentes y estrabismos disminuyendo el stress y el cansancio visual.

Es también muy útil su utilización en épocas de estudio para aquellos jóvenes afectos de medias y altas miopías.

--- **Fototerapia Estroboscópica** es una iluminación parpadeante con variación en la velocidad de los ciclos de parpadeo para entrar en sintonía desde el ritmo alfa al beta. Esta estimulación es útil para aumentar la capacidad de fusionar imágenes en ambos hemisferios cerebrales como en casos de estrabismos, ojos vagos o ambliopía etc.

--- **Estimulación Foto-Cromoterápica** en ella se utilizan diferentes iluminaciones espectralmente restringidas para activar áreas de la retina que son poco utilizadas a nivel de la corteza cerebral occipital ampliándose la percepción y extensión de ambos campos visuales, es útil en cualquier edad; se consigue una mayor eficacia en tareas como el dibujo, la lectura, el rendimiento escolar y la práctica deportiva.

También pueden efectuarse en nuestro centro optométrico bajo la supervisión de nuestra optometrista.

--- Más información

Terapia con Bioenergéticos y Fitonutrientes

Son productos que mejoran la fisiología de la información ojo-cerebro manteniendo un excelente estado de ánimo para cualquier actividad en la que se incluya el sentido de la visión.

Son normalmente alimentos mas energéticos que los acostumbrados a comer de forma general y se caracterizan por su riqueza vitamínica, antioxidantes, oligoelementos, minerales etc.

--- Luteína es un antioxidante para la retina que evita el desgaste de esta en miopías elevadas y en la DMAE (degeneración macular asociada a la edad), actuando como un filtro de la luz ultravioleta, protegiendo de algunos efectos dañinos del sol, se encuentra en algunas frutas y hortalizas con hoja verde principalmente.

Se puede ingerir de forma natural o en complemento alimenticio con los mismos efectos, bajo la formula sintética de algún compuesto como Biolutein, Oftan mácula, etc.

--- Zeaxantina es un bio-carotenoide que también tiene funciones antioxidantes y se manifiesta principalmente en la protección contra la luz en el cristalino reduciendo la cantidad de radicales libres cosa que favorece la acomodación o enfoque de este así como su transparencia.

Se aconseja para retrasar la aparición del envejecimiento del cristalino o cataratas.

--- Polen de Flores contiene riboflavina, vitamina A, zinc, y un gran numero de otros minerales y oligoelementos que ayudan a la función celular y muscular.

Se puede decir que es energía concentrada previniendo la fatiga y el cansancio ocular.

--- Levadura de Cerveza sirve para fortalecer el sistema nervioso siendo al tiempo un gran depurador del organismo.

Tiene un alto valor biológico siendo un alimento ideal para niños y adolescentes, contiene una gran cantidad de vitamina B y es útil en las afecciones de los parpados, la conjuntiva y la cornea así como para mejorar las funciones de acomodación y convergencia.

--- Jalea Real es un producto muy energético y estimulante, muy útil en periodos de estrés o de mucho estudio. Contiene gran cantidad de vitaminas, minerales y oligoelementos.

Su ingesta resultara inmejorable en los periodos iniciales del entrenamiento terapéutico de la visión así como si existieran infecciones en los parpados o conjuntiva.

--- Germen de Trigo es la parte mas viva del grano siendo un alimento casi completo. Es una fuente natural de vitamina E y uno de los antioxidantes mas potentes actuando sobre los radicales libres y contiene además ácidos grasos esenciales siendo un buen complemento alimenticio.

Es especialmente útil en las degeneraciones maculares de la retina, fatiga visual y ojo vago o ambliopía.

--- Floradix es un preparado energetizante elaborado con plantas medicinales y zumos de frutas sin aditivos ni conservantes.

Con este producto el organismo recibirá un aporte equilibrado de minerales, vitaminas esenciales y antioxidantes para una mayor resistencia a las infecciones y conservar la energía, la vitalidad y el estado de ánimo.

Muy útil en todas las afecciones visuales y en épocas de estudio anterior a exámenes.

--- Aceite de Hígado de Bacalao es una valiosa fuente natural de vitaminas A y D con alto contenido de ácidos grasos omega 3.

Ayuda a combatir algunos problemas en los párpados, enriquece los fotorreceptores de la retina sobre todo en la adaptación a la oscuridad.

También previene de la aparición de cataratas a edad aun temprana para ello, la presbicia o vista cansada, elevada tensión ocular o glaucoma, y en todos los casos de miopía.

--- Lecitina de Soja se obtiene de las habas de soja y se comercializa en forma de granulado.

Es especialmente útil en niños en crecimiento y más si tienen problemas de aprendizaje por su mejoría en la memoria visual y en el desarrollo cerebral.

Aumenta la fluidez y circulación en los vasos sanguíneos de la retina y también la coordinación visuomotriz base de la visión binocular.

Asepsia e Higiene Terapéutica con Plantas Medicinales

--- Llantén, Eufrasia, Caléndula entre otras son las mas recomendadas de forma unitaria o algunas de ellas mezcladas en determinadas proporciones.

Se echan en agua hirviendo para hacer una infusión como si fuera un se te, se cuela o tamiza el liquido resultante y se aplica en forma de compresa derivativa o tópica con los párpados cerrados durante un periodo de tiempo no inferior a 15 minutos ni superior a 30 minutos pudiéndose realizar hasta 3 veces al día si ello fuera necesario; no son eficaces los lavados por su corta duración con dichas plantas.

Son muy útiles estas aplicaciones para evitar **conjuntivitis**, **cansancio ocular**, **sequedad de los ojos**, **pequeñas irritaciones parpebrales debidas** al uso prolongado de lentes de contacto o pasarse varias horas frente la pantalla del ordenador.

--- Hidrata tus ojos, no lo olvides, porque cuando realizamos actividades en visión próxima que requieren concentración el parpadeo disminuye. Y esto provoca una menor producción de lágrima. Puedes realizar ejercicios de parpadeo o refrescar tus ojos en el lavabo.

CONSEJOS

Higiene visual:

- Tono postural en lectura, escritura y TV.
- Tono postural ordenadores.
- Iluminación actividades de cerca
- Alimentación sana para los ojos

CONSEJOS

Higiene visual:

- Tono postural en lectura, escritura y TV.
1. Hay que sentarse correctamente: pies apoyados en el suelo y espalda derecha. No debemos cruzar las piernas, sentarnos sobre una pierna, etc. No debemos estudiar tumbados.
 2. La distancia de lectura debe ser adecuada. La distancia ideal es aproximadamente del codo hasta la primera falange. No debes ladear tu cabeza ni tu espalda mientras lees o escribes.
 3. Para facilitar la postura mientras realizamos trabajos de cerca es conveniente que el plano de la mesa tenga una ligera inclinación, aproximadamente 20°. Si dispones de un atril o mesa regulable, no dudes en emplearlo.
 4. Al realizar tareas de cerca debes ser consciente del entorno que te rodea, siempre que esto no te provoque una falta de concentración en la tarea.
 5. No se debe leer con la cabeza, sino con los ojos. Esto puede ser un signo de un problema visual.
 6. Interrumpe a actividad visual en visión próxima, levantando la cabeza durante unos instantes y enfocando objetos distantes y realizar estiramientos de cuello, espaldas y brazos. Si puedes levántate por unos segundos de la silla, te aconsejamos que lo hagas.
 7. Al leer, los antebrazos han de estar apoyados sobre el plano de trabajo.
 8. No veas TV a una distancia corta e intenta adoptar una postura cómoda. Si tienes la costumbre de ver TV tumbado no te tumbes siempre del mismo lado.
- Tono postural ordenadores.

1. La altura de silla debe ajustarse de modo que los codos se sitúen a nivel del teclado
2. Reposapiés - ajustar la altura para que las caderas estén ligeramente más abajo que las rodillas.
3. El apoyo lumbar - ajustarlo de manera que permita apoyar la curva lumbar.
4. La profundidad de asiento - ajustar la profundidad de asiento para que te permita apoyarte firmemente en el respaldo y queden todavía tres dedos la parte anterior del asiento y las piernas.
5. La pantalla - ajustar la parte superior de la pantalla al nivel de los ojos con el centro de la pantalla no más de 40 cm. de altura respecto a la superficie de trabajo. Colocar la pantalla a una cómoda distancia (entre 40-55 cm. desde el borde anterior de la mesa).
6. Emplea teclados delgados y con diferentes ángulos de inclinación ajustables. Si se quiere evitar el dolor de brazos, es muy importante un soporte para las palmas delante de las teclas. Las teclas deben tener un acabado mate para producir un mínimo reflejo, no obstante se necesita un color apagado, preferentemente gris, evitando el blanco y el negro.
7. El portapapeles.- la posición ideal es al lado y a la altura de la pantalla.
8. Utiliza el ratón tan cerca del lado del teclado como sea posible.
9. Sujeta el ratón entre el pulgar y el cuarto y quinto dedos. El segundo y el tercero deben descansar ligeramente sobre los botones del ratón.
10. Mantén la muñeca recta (si es necesario utiliza un reposamuñecas)
11. La distancia aconsejada entre la pantalla del ordenador y usted no debe ser menor de 60 cm.

➤ Iluminación actividades de cerca

1. Estudia o lee con una iluminación adecuada. Leer con buena luz ambiental y con otra fuente de luz dirigida al plano de lectura teniendo cuidado para que no deslumbré ni provoque brillos sobre el texto y que no haga sombra al escribir. Si la persona es diestra la luz se deberá colocar a la izquierda y viceversa. Debemos evitar la luz directa de lámparas hacia los ojos.
2. En usuarios de ordenador se deben controlar las condiciones de iluminación para evitar los deslumbramientos provocados por fuentes de luz intensa y los reflejos sobre la pantalla ya que nos provocaran un menor contraste, favorecerán al cansancio y molestias visuales y posturales. Para evitar los reflejos localiza las fuentes de luz que los generan observando la pantalla de tu ordenador cuando está apagado. Una vez detectadas, si puedes, elimínalas, si no, emplea viseras o filtros antireflejantes.
3. Es importante también establecer un tamaño de letra en el monitor que nos sea cómoda. Evita letras pequeñas.

➤ Alimentación sana para los ojos

Aconsejamos una dieta rica en frutas y verduras que contengan vitaminas A, E, C, luteína, riboflavina B2 y minerales.

TARIFAS

Examen optométrico: 1º visita niños 90 €/adultos 80 € (niños de 2 a 16 años)

Revisiones niños 75 €/adultos 65 €

Examen perceptual 65 € /hora

Sesión de terapia visual : 50 €/hora

BIT de material de terapia visual: (aun no esta claro, podemos incluirlo mas tarde)

Fotografía digital para iridodiagnosis: 20 €

CURSOS Y TALLERES

Cursos para profesionales de la visión

- Optimizar la consulta diaria de optometría para dar soluciones viables.
- Fotografía(detallar con tomas)

Talleres

- Para profesionales relacionados con los niños (maestros, pedagogos, orientadores, etc.) y el proceso de aprendizaje.
- Para profesionales relacionados con la prevención de riesgos laborales y ergonomía en el trabajo con ordenadores. Mejora de la eficacia y rendimiento visual.
- Para profesionales relacionados con la medicina natural y el enfoque holístico. Tratamos la visión como un todo.

PREGUNTAS MAS FRECUENTES

- ¿Hasta que edad se puede realizar la terapia visual?

No existe un límite de edad. Los objetivos para cada caso en concreto dependerán de varios factores entre los que se encuentra la edad. La plasticidad cerebral es menor a medida que cumplimos años, pero existen muchas habilidades visuales que pueden ser trabajadas a cualquier edad. Y si lo que queremos es mejorar nuestra eficacia visual lo importante es la capacidad de aprender y automatizar determinadas acciones, que en el caso de adultos, es un factor que se puede controlar mucho mejor.

- ¿Existe relación entre los problemas de aprendizaje que pueda tener un niño y el sistema visual?

Si el sistema visual de un niño presenta algún tipo de anomalía, existirá un problema en el procesamiento de la información visual. La vía visual nos aporta el 80 % de la información que debemos procesar.

Cuando hablamos de anomalía visual NO nos referimos únicamente a que el niño no es capaz de ver el 100%, hablamos del proceso completo de recibir, decodificar, interpretar y responder a la información visual recibida del exterior.

Para poder diagnosticar una anomalía visual se requiere un examen visual optométrico, donde la medida de la agudeza visual es una pequeñísima parte de todo el protocolo.

- ¿Existe alguna forma de que no le suba la miopía a mi hijo de 13 años?

El control de la miopía es un asunto de estudio constante. Existen diferentes tipos de miopía y su origen no está del todo claro.

Lo primero que debemos hacer es realizar un examen optométrico a tu hijo y ver las posibilidades que tenemos.

En algunos casos nos encontramos con una pseudo miopía, una miopía falsa, generada por un excesivo esfuerzo en distancia próxima. En estos casos, se recomiendan programas de terapia visual y consejos de ergonomía visual para controlar su evolución.

- Tengo 32 años y trabajo 8 horas delante de una pantalla de ordenador. Llego a casa con dolor de cabeza, de nuca y no puedo leer por la noche mas de 10 minutos seguidos a no ser que me tape le ojo izquierdo. ¿Qué me recomendáis para no acabar tan cansada?

No podemos aludir el hecho que después de una jornada laboral estemos algo cansados, pero esto no justifica los síntomas que nos refieres.

Deberíamos realizar un examen optométrico para ver si existe alguna una causa visual, aunque casi podemos asegurar que exista debido a que nos cuentas que te tienes que tapar tu ojo izquierdo para poder continuar con la lectura.

Para tener un rendimiento y una eficacia visual adecuada debemos tener nuestro sistema visual en forma. Todas las piezas que lo forman han de estar coordinadas y en buen estado.

CONTACTO

Si desea consultarnos acerca de nuestros servicios, por favor, no dude en ponerse en contacto bien por teléfono o mail. Le atenderemos lo antes posible.

Consulta nuestra pagina Web www.cuidatuvision.com

Historia de nuestra actividad

Hace 30 años que no nos conformamos con ser un centro de Optometría y Óptica más, donde se ofrecieran servicios normalizados en materia visual.

Hemos estudiado, trabajado e investigado para ser el Centro de Optometría más exigente y vanguardista en el desarrollo de los elementos más característicos que conforman el sentido de la visión.

Nos hubiera gustado que existieran otros centros con quienes haber compartido experiencias y conocimientos pero lo cierto es que apenas hemos tenido competencia.

Por tanto nuestra forma de realizar el diagnostico y de dar soluciones a los problemas visuales encontrados tienen un estilo diferente en forma y calidad al resto de los profesionales.