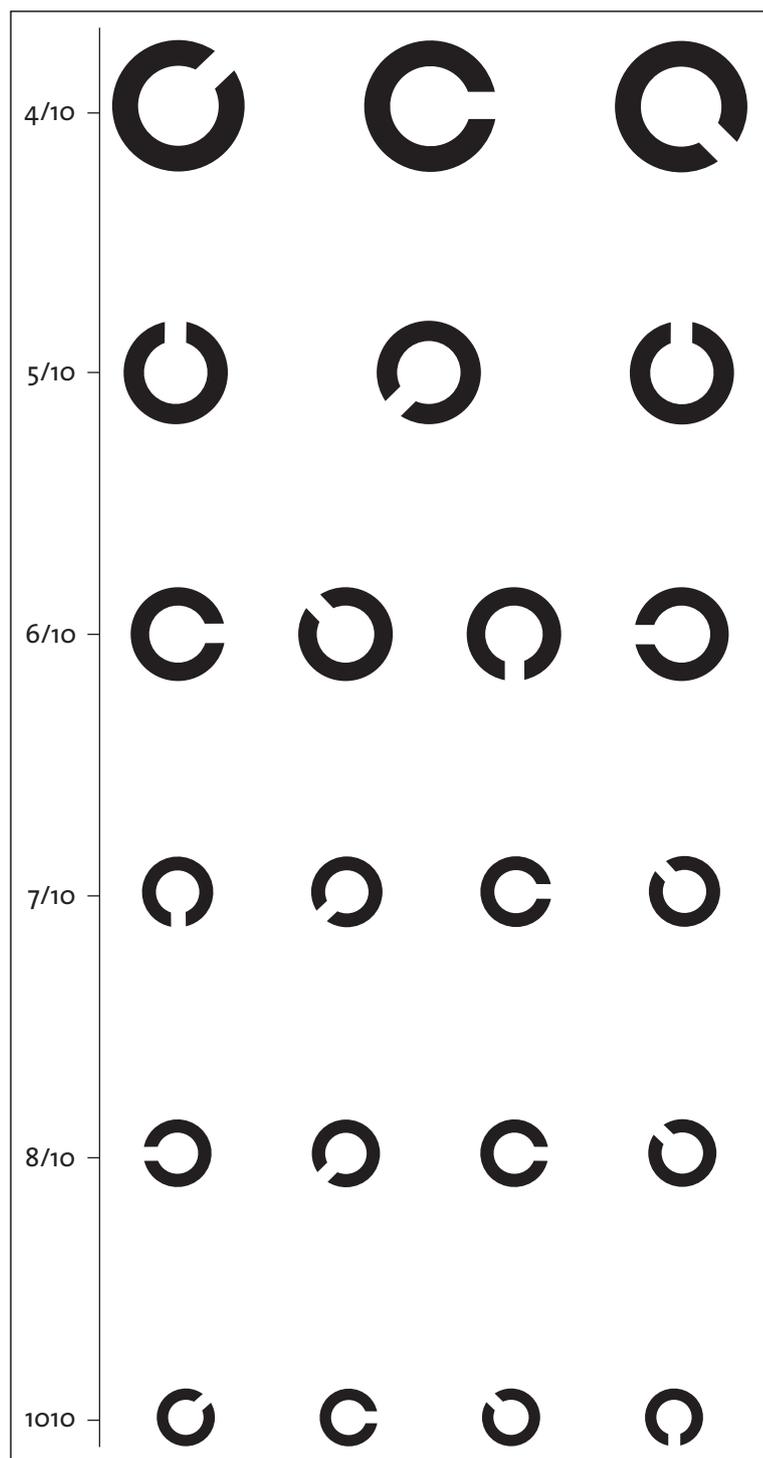


OCHO PRUEBAS PARA LA VISTA

ESTE GRUPO DE PRUEBAS DE LA VISIÓN NO SUSTITUYE DE NINGUNA MANERA VISITA PERIÓDICA A SU OFTALMÓLOGO Y MUCHO MENOS LAS EVALUACIONES REALIZADAS POR ÉSTE. AHORA BIEN, ESTOS SENCILLOS TESTS SIRVEN COMO PRIMERA APROXIMACIÓN PARA DETECTAR UNA POSIBLE ANOMALÍA VISUAL Y SEGUIR LUEGO SU EVOLUCIÓN. EFECTÚE LAS PRUEBAS SIEMPRE CON LUZ NATURAL, Y CUANDO SE INDIQUE, CHEQUEE PRIMERO UN OJO, LUEGO EL OTRO Y FINALMENTE LOS DOS.



1. Agudeza visual

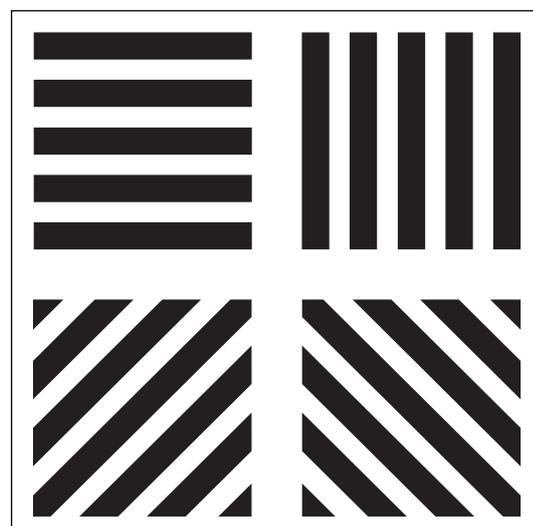
Los llamados anillos de Landolt permiten evaluar el grado de agudeza visual. Coloque este test a la altura de los ojos y, después de distanciarse a 4 metros, diga en que sentido se abren los anillos de cada línea.

Resultados: si acierta a 6/10 o menos, consulte con su oftalmólogo; si lo hace con 8/10, no presenta problemas para la visión cotidiana, pero debe corregir su vista; y si supera el 10/10, goza de una buena visión, pero vuelva a realizar esta prueba dentro de un año.

2. Astigmatismo

Sitúese a la distancia de lectura y observe estas imágenes con cada ojo por separado -es importante que no toque ni presione el ojo ocluido-. Mueva y gire la hoja.

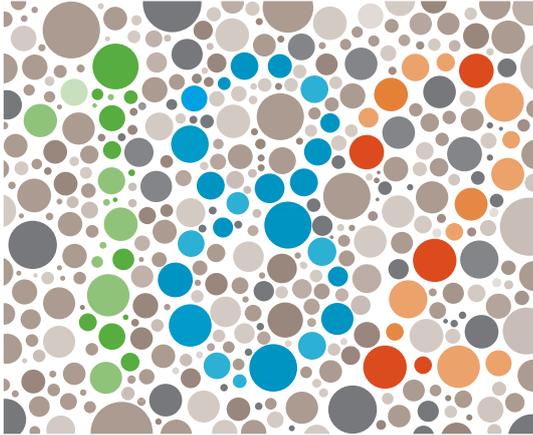
Resultado: si ve algunas o todas las franjas borrosas o de color más claro, esto es, en tonos grises, sufre de astigmatismo.



3. Sensibilidad a los colores

Observe este dibujo de puntos a 40 centímetros de distancia con cada ojo por separado.

Resultado: si su visión es correcta, verá la cifra 182. Si desaparece algún número, sufre cierto grado de acromatopsia o carencia de sensibilidad a determinados colores. Lo será al rojo y al verde, si sólo ve el 8; y lo será al azul y amarillo, si ve un 12 solamente.



4. Miopía e hipermetropía

Acomódese a una distancia de lectura y trate de determinar en cuál de los lados -rojos y verdes- ve la letra E más nítida y oscura. Resultados: si ve la E en el lado rojo, quizás sea miope; si la E le parece más nítida en la zona verde, probablemente sea hipermetrope. Si le resulta indiferente, tal vez no sufra ninguno de estos problemas refractivos.



6. Visión binocular

Haga un tubo con una hoja de papel y sitúelo con la mano derecha delante del ojo derecho. Ponga su mano izquierda en el extremo del tubo, como se indica en la figura 1. Resultado: si su visión binocular es correcta, verá perforada la mano izquierda.



7. Percepción de la distancia

Ponga su brazo izquierdo a medio extender con el dedo índice extendido a la altura de los ojos y apuntado hacia abajo. Intente tocar el índice izquierdo con el índice de la mano derecha de manera muy rápida, tal y como se indica en la figura 2. Resultado: si su profundidad de campo es perfecta, superará la prueba en el primer intento.



8. Visión lateral

Fije la mirada en un punto situado a 5 metros enfrente de usted. Luego extienda los brazos con los pulgares hacia arriba a la altura de los ojos -ver figuras 3-. Sin dejar de mirar el punto de referencia y sin mover la cabeza ni los ojos, empiece a extender los brazos hasta que deje de ver los pulgares -ver figuras 3-. **Resultado:** si su visión lateral es correcta, los brazos habrán quedado equidistantes del eje vertical.

