

# MENTE Y CUERPO *sanos*

Por: *Marién Estrada*

Email: marien@caminoamarillo.net  
Twitter: @caminoamarillo7



FOTOS: ESPECIALES

## Ojos sanos para un espíritu fresco

¿Cuántas horas pasó ayer frente a alguna pantalla digital, sea de su computadora o su teléfono móvil? Si la respuesta es tres horas o más, estamos en problemas...

Según una encuesta del Programa de Educación para la Salud Nacional del Ojo en Estados Unidos, debido a la exposición prolongada a la radiación que emiten las pantallas LED y el aumento en las tasas de enfermedades crónicas como la diabetes, junto con la vejez, se espera que se dupliquen las tasas de ceguera y baja visión para el 2030.

Estos datos coinciden con un estudio de la Universidad Complutense de Madrid que concluyó que el problema en realidad será global. No obstante no todo son malas noticias, durante la investigación, las retinas de ratas de laboratorio fueron expuestas prolongadamente a la luz que emiten las pantallas LED de los monitores electrónicos, demostrando que el uso de filtros de pantalla disminuyen en 23% la muerte de las células de la retina, causante de la pérdida de la visión. Otros filtros mostraron incluso una disminución total en la cantidad de células muertas.

En un segundo experimento, de acuerdo con el diario *Daily Mail*, los científicos calcularon la intensidad de luz que entra en los receptores oculares del ser humano y demostraron que “los niños reciben tres veces más energía lumínica de alta intensidad en sus ojos —generada por los teléfonos, tabletas, computadoras o consolas de juegos electrónicos—, debido al tamaño más corto de sus brazos, respecto a



los de un adulto que utiliza el mismo dispositivo”.

Se sabe que un ojo normal en reposo está enfocado para ver de lejos. Frente a una pantalla del dispositivo electrónico que sea, el ojo tiene que hacer un esfuerzo para mantener el enfoque de cerca durante mucho tiempo. Ese esfuerzo puede dar lugar a lo que se conoce como astenopia, o fatiga del ojo.

Por otro lado, cuando hay un enfoque fijo, los ojos se secan en tanto que el parpadeo se reduce y por tanto la distribución de lágrimas.

De hecho, de acuerdo con el Instituto QiGong de Barcelona, “el aumento de miopía ha sido espectacular —alrededor de 66%— en los últimos 30 años, y se debe principalmente a la tendencia del trabajo intelectual en espacios cerrados”.

Pero nadie dijo que todo estuviera perdido.

Lo primero que habría que hacer, de acuerdo con el especialista en salud y nutrición, el doctor Joseph Mercola, es consumir alimentos que protejan la salud oftálmica como “vegetales de hoja verde, pimientos naranjas, yemas de huevo orgánico, zanahorias y salmón silvestre de Alaska”.

Otro consejo, además del uso de filtros en las pantallas, es que cada 20 minutos se desvíe la mirada hacia un objeto ubicado a unos seis metros por 20 segundos. Con ello, se da descanso a los ojos disminuyendo el daño que sufren ante la exposición a la luz emitida por los monitores electrónicos.

Además, existen antiguos ejercicios físicos que pueden ayudar a mejorar notablemente el estado general de los ojos, logrando incluso dejar de usar lentes y evitar operaciones. Estos ejercicios provenientes del legendario Templo Shaolin en China, se recomiendan no solo a personas con problemas en los ojos, sino a individuos que, se dice, “no solo tendrán una buena vista incluso a una edad avanzada, sino que también su espíritu estará fresco. El dicho de que los ojos son las ventanas del alma no es una frase bonita, sino que también es una gran verdad”. **LA**



### TÉCNICAS SHAOLIN PARA LA SALUD OCULAR

**Contando Hojas:** Ponerse a una distancia cómoda de un árbol o planta y contar sus hojas verdes con los ojos. Empezar con 50 hojas, después aumentar gradualmente el número a 300. Cada dos o tres días aumentar el número de hojas a contar.

**Las Estrellas Giratorias:** Con los ojos abiertos, hacer girar en círculos grandes, lo más amplios posibles, los globos oculares. 10 veces a un lado y 10 veces al otro. También es recomendable mover los ojos de arriba hacia abajo, en diagonal y de derecha a izquierda.

**Ojos Grandes:** Abrir los ojos lo más que se pueda y cerrarlos lo más fuerte que sea posible. Repetir unas 10 veces.

**Lejos y Cerca:** Mirar fijamente un objeto distante, como una nube o un árbol en una montaña lejana, durante unos segundos; luego mirar fijamente un objeto cercano, como la punta de la nariz o unos granos de arena situados a sus pies durante unos segundos. Repetir unas 10 veces.

**Masaje de Puntos:** Masajear la cara con ambas palmas y después usar los dedos para masajear los puntos de energía alrededor de los ojos: en la base de la nariz, en las sienes (aquí, utilice la base de las palmas para el masaje) y detrás de los oídos.

**El Tambor Celestial:** Cerrar los oídos firmemente con las palmas de las manos y golpear la parte posterior de la cabeza con los dedos 24 veces. Se debe oír dentro de la cabeza el sonido como de un tambor resonando.

(Con información de wahnammadrid.org)

