

# AMBLIOPÍA Dónde empezar Guía del Ojo Vago

#### Nota:

Este es un documento hecho por un ambliope adulto (yo), madre de una niña con ojo vago y creadora de Mi Mundo Visual. Y ha sido creado para padres y personas (como tú) interesadas en aprender más sobre el Ojo Vago o Ambliopía.

No pretende sustituir el rol del profesional de la visión. Te recomendamos acudir siempre a un oftalmólogo u optometrista antes de realizar cualquiera de los ejercicios que proponemos para que pueda indicarte que si es adecuado para cada situación concreta.

No nos hacemos responsables de las consecuencias derivadas del uso de la información contenida en este documento diferente a la prevista. Se trata simplemente de una guía para ayudar a orientarnos. Consulta con un oftalmólogo para asesoramiento médico.



## **Guía Ambliopía**

# Introducción al Mundo de la Ambliopía u Ojo Vago:

Si estás aquí, suponemos que es porque eres un padre o una madre buscando información para su hijo o hija y tiene dudas en cuanto a saber si tiene ojo vago, ojo perezoso, o lo que también se conoce clínicamente como ambliopía.

Es posible que en este punto, tu hijo (hija) ya haya sido diagnosticado y le hayan detectado ojo vago. O bien, tienes dudas de si podría tener ojo vago o no, porque notas que tiene problemas para leer. O ves que, se tropieza o se cae a menudo y quieres saber más.

O no, quizás, seas un adulto que de niño fue diagnosticado con ojo vago y hayas oído que existen nuevos tipos de tratamiento para la ambliopía que se prolongan hasta la edad adulta.

Con este documento queremos ofrecer una **GUÍA DE LA AMBLIOPÍA** con enlaces a todos nuestros recursos sobre la ambliopía.

Donde hablamos de:

- Ambliopía en niños
- Ambliopía en adultos

Para evitar perdernos entre los contenidos de la página, hemos creado un índice para facilitar la búsqueda de temas relacionados con la ambliopía u ojo vago.

Nota acerca de nuestra sección sobre 'Ambliopía en adultos': Ten en cuenta que muchos conceptos sobre ambliopía serán los mismos tanto en niños como en adultos, por lo que los hemos indexado una sola vez (en ambliopía para niños), así que si no quieres perderte nada, te aconsejamos que empieces por el principio.



## **Guía Ambliopía**

#### Tabla de Contenido:

#### **AMBLIOPÍA EN NIÑOS**

#### Conceptos de ambliopía

- ¿Qué es la ambliopía o el ojo vago?
- ¿Cuáles son las causas de la ambliopía?

#### Detección, seguimiento y prevención

- ¿Cómo detectar la ambliopía?
  - Síntomas para detectar la ambliopía
- Ayuda profesional y citas de seguimiento preventivo
  - o Consulta con un profesional de la visión: ¿Oftalmólogo u Optometrista?
  - o Cómo preparar la visita con el oftalmólogo

#### Tratamiento de la ambliopía en niños

- Introducción
- Corrección óptica: gafas y/o lentes de contacto
  - Gafas
  - Lentes de contacto o lentillas
- Tratamiento con terapia de oclusión o penalización
  - Tipos de terapia de oclusión
  - Tratamiento tradicional: El parche ocular
  - o Consejos prácticos para los padres sobre el parche
  - o Consejos para los padres: Cómo afrontar la ambliopía en la familia
- Terapia visual en la ambliopía
  - ¿Qué es la terapia visual en la ambliopía?
  - Convergencia y divergencia
  - Fases de la terapia visual
- Ejercicios de terapia visual en casa
  - Ejercicios de terapia visual tradicionales
  - Ejercicios de terapia visual con nuevas tecnologías



## **Guía Ambliopía**

#### Tabla de Contenido:

#### **AMBLIOPÍA EN ADULTOS**

#### Ambliopía en adultos - Introducción

- Preguntas sobre la ambliopía en adultos
- Vivir con ambliopía: el día a día
- Stereo Sue: Un ejemplo de que se puede recuperar la visión 3D como adulto

#### Seguimiento y tratamiento del ojo vago en adultos

- · Seguimiento profesional
- Terapia visual para adultos con ambliopía
  - Terapia visual
  - Fases de la terapia visual
  - Convergencia y divergencia
- Ejercicios de terapia visual tradicionales
  - Cordón de Brock
  - Pelota Marsden
  - Tarjetas salvavidas
  - Círculos excéntricos
  - Laberintos
- Ejercicios de terapia visual con nuevas tecnologías
  - 5 Juegos o proveedores de realidad virtual enfocados en la ambliopía
  - Estudio sobre el uso de los videojuegos y la realidad virtual para el tratamiento de la ambliopía
  - Review de Visionary Tool
  - Review de AmblyoPlay

#### Ojo vago en adultos: Base de conocimientos

- Información para adultos con ambliopía
- Recursos



**Guía Ambliopía** 

# **Ambliopía en Niños**

## Conceptos de ambliopía

#### ¿Qué es la ambliopía u ojo vago?

Empecemos por el principio, la ambliopía se refiere a una condición donde uno de los ojos no puede ver al 100%. Esto significa que pese a llevar gafas con la graduación que le corresponde y no tenga una enfermedad ocular, la persona ambliope no ve como debería ver, porque su sistema visual no se ha desarrollado correctamente. Debido a la falta de coordinación entre los dos ojos, el cerebro elige la información visual de un ojo en detrimento del otro.

De no tratarse, la ambliopía puede repercutir negativamente tanto en la vida escolar del niño, así como en su vida como adulto, ya sea en el ámbito laboral, en el deporte o en cualquier situación de su vida en el futuro.

Así que, para saber más sobre la Ambliopía, no dudes en leer: ¿Qué es la ambliopía?

Pero, ¿qué ocurre con las causas de la ambliopía? Si comprendemos las causas, quizá podamos evitar que continúe desarrollándose.

#### Causas de la ambliopía

El ojo vago puede deberse a varias causas. Desde los defectos de refracción hasta el estrabismo, pasando por otras causas. Vemos algunas de estas causas potenciales en: ¿Qué causa la ambliopía?



**Guía Ambliopía** 

# **Ambliopía en Niños**

## Detección, seguimiento y prevención

#### ¿Cómo detectar la ambliopía?

La detección de la ambliopía es un elemento esencial para poder tratarla cuanto antes y tener el mejor resultado posible. Es importante, por ello, poder detectarla precozmente.

Ya hay ciertas pistas o indicios que podemos observar en el comportamiento de nuestro hijo que podrían alertarnos de que podría haber un problema. Exploramos algunas de estas pistas en: Cómo detectar un ojo vago. Donde observamos pistas específicas que podrían indicar si nuestro bebé o niño podría tener un ojo vago en desarrollo.

#### • Síntomas para detectar la ambliopía

Entonces, si alguien tiene un ojo vago, ¿cuáles son algunos de los síntomas que probablemente son el resultado de tener un ojo vago? ¿Cómo afecta a la vida de nuestro hijo? Exploramos los síntomas de la ambliopía en: ¿Cómo saber si tengo un ojo vago?

Por supuesto, no todos los síntomas descritos en nuestro contenido deben considerarse exclusivamente indicadores de ambliopía, ya que podrían estar relacionados con otros tipos de anomalías o patologías.

Por eso debemos tomarnos siempre en serio la salud visual y programar citas periódicas con nuestro oftalmólogo. Aunque ser padres observadores puede ayudar a detectar precozmente los defectos visuales, nada sustituye a una prevención adecuada con un profesional de la visión apropiado.



**Guía Ambliopía** 

# Ambliopía en Niños

## Detección, seguimiento y prevención

#### Ayuda profesional y citas de seguimiento preventivo

Por lo tanto, lo primero y más importante es concertar una cita con el oftalmólogo para que nos realice un examen ocular. De este modo, podremos estar seguros de obtener un diagnóstico correcto de la patología y de la causa concreta que la ha provocado.

Como hemos mencionado antes, la ambliopía puede tener diferentes causas.

Consulta un profesional de la visión: ¿Oftalmólogo u Optometrista?

El oftalmólogo (u oculista) y el optometrista (u óptico) pese a ser ambos profesionales de la visión, sus funciones son ligeramente distintas.

Si tienes dudas sobre las diferencias, aquí te las explicamos: ¿Cuáles son las diferencias entre oftalmología y optometría?

Nota: Si acudimos primero al optometrista y existe una patología ocular, el optometrista nos derivará al oftalmólogo para que la trate. Y si, por el contrario, acudimos primero al oftalmólogo, este puede derivarnos también al optometrista para que se encargue del tratamiento y seguimiento. Ambos profesionales de la visión suelen complementarse.

Si tienes previsto concertar tu primera visita con un oftalmólogo, te aconsejamos prepararla a conciencia para sacarle el máximo partido.



**Guía Ambliopía** 

# Ambliopía en Niños

## Seguimiento y prevención

#### Ayuda profesional y citas de seguimiento preventivo

Cómo Prepararse para la visita con el profesional de la visión: Oftalmólogo U
 Optometrista

Supongamos que es la primera vez que nos "enfrentamos" a la ambliopía y sus términos clínicos.

En ese caso, podemos llegar a sentirnos abrumados y necesitar ayuda para procesar toda la información a la vez y no olvidarnos de hacer las preguntas importantes.

Incluso puede llegar a ocurrir que dejemos la consulta y hayamos olvidado el 80% de lo que nos han contado.

¿Cómo prepararse para un diagnóstico potencialmente desfavorable? ¿Cómo podemos evitar que las emociones nos dominen?

Aquí compartimos algunos consejos basados en nuestra experiencia de primera mano: ¿Cómo preparar una visita con el oftalmólogo?

Una vez salgamos de la consulta del oftalmólogo, llegaremos a casa con el diagnóstico. Esperemos, en este caso, que sea favorable y que tu hijo no tenga un ojo vago.

Pero si, por el contrario, no es así y la realidad es que su hijo tiene ambliopía, el oftalmólogo habrá determinado el tratamiento. Un diagnóstico de ambliopía supone un reto para cualquier familia, sobre todo porque no existe una solución rápida. Incluso el mejor tratamiento y la recuperación total requerirán tiempo y esfuerzo por parte de todos: niño y padres.



**Guía Ambliopía** 

# **Ambliopía en Niños**

## Tratamiento de la Ambliopía en niños

#### Introducción

Aunque diferentes oftalmólogos y optometristas puedan sugerir diversos planes de tratamiento para tratar el ojo vago, todos deberían tener los mismos objetivos:

- Mejorar la agudeza visual del "ojo vago"
- Permitir que ambos ojos trabajen juntos

Obviamente, el tratamiento dependerá de la causa actual de la ambliopía, que debe ser determinada por un oftalmólogo. La causa de la ambliopía puede ser el estrabismo, un defecto refractivo u otros...

Normalmente, una de las primeras partes del tratamiento será la corrección óptica.

Eso significa ponerse gafas (o lentes de contacto) con la intención de mejorar la agudeza visual del ojo vago en comparación con el ojo dominante.

Tras este paso -la corrección óptica-, el profesional de la visión determinará cuál o cuáles son los tratamientos más adecuados para nuestro caso, si fuera necesario.

#### Algunos de estos tratamientos son:

- Terapia de oclusión: Tapar la visión el ojo dominante (el que no es ambliope)
- Terapia visual con ejercicios tradicionales
- Terapia visual utilizando nuevas tecnologías como juegos y realidad virtual
- Plan de terapia que combina todo lo anterior



**Guía Ambliopía** 

# Ambliopía en Niños

## Tratamiento de la ambliopía en niños

#### Introducción

Recuerda que no todos los profesionales de la visión nos hablarán de todos los tratamientos posibles para la ambliopía, ya que pueden tener un cierto sesgo. Por lo que puede servirnos estar bien informados y, si fuese necesario, buscar más de una opinión.

Según nuestra experiencia personal, los tratamientos de la ambliopía pueden combinarse, y no todo dependerá de uno u otro tratamiento. Es necesario contar con un buen apoyo del profesional de la visión, que sepa orientarnos hacia la mejor y más adecuada opción para nuestro hijo, ya sea uno o varios tratamientos.



**Guía Ambliopía** 

## Ambliopía en Niños

## Tratamiento de la ambliopía en niños

#### Corrección óptica: gafas y/o lentes de contacto

El primer paso para iniciar el tratamiento para el ojo vago en niños, es ponerle a ese ojo (u ojos) la corrección óptica que necesita. Ello se consigue con gafas o lentillas.

#### Gafas

Al ponerle las gafas a nuestro hijo, estaremos en primer lugar corrigiendo el error refractivo que tenga (esto es, miopía, hipermetropía y astigmatismo).

#### Lentes de contacto o lentillas

Además de las gafas y en el caso de tratarse de una ambliopía anisométrica (que es cuando existe una diferencia considerable de dioptrías entre un ojo y otro) es probable que nos aconsejen las lentillas como tratamiento para el ojo vago en niños. Si quieres saber más sobre este tema, lo tratamos en: ¿Lentillas para niños con ojo vago?

El oftalmólogo no necesariamente nos dirá dónde comprar exactamente las gafas o las lentes de contacto. Aquí tenemos una lista de las principales ópticas en las que podemos encargar gafas o lentes de contacto para nuestro hijo en la tienda y por Internet.



**Guía Ambliopía** 

# **Ambliopía en Niños**

## Tratamiento de la ambliopía en niños

#### Tratamiento con oclusión o terapia de penalización

Una vez que ya tengamos las gafas (y/o lentillas) será el momento de empezar con el tratamiento para el ojo vago. Como comentamos anteriormente, existen diferentes tipos de tratamientos, algunos son más pasivos (como simplemente llevar un parche en el ojo) y otros son más activos (como hacer ejercicios visuales de forma consciente).

En cuanto al tratamiento con terapia de oclusión o de penalización, no es otra cosa que bloquear la visión del ojo dominante (es decir, el ojo más fuerte), para de esta forma hacer 'trabajar' al ojo ambliope (más débil) y así permitir que este gane agudeza visual.

#### • Tipos de terapia de oclusión

El tratamiento tradicional para el bloqueo del ojo dominante suele ser la oclusión de ese ojo dominante con un parche ocular. Aunque existen otros tratamientos alternativos que se utilizan para imposibilitar la visión de ese ojo, que se suelen usar cuando no se puede poner un parche.

Alguno de estos tratamientos de penalización del ojo dominante son las gotas de Atropina (unos colirios que se ponen en el ojo para hacer que la visión sea borrosa) o los filtros de Bangerter (que se ponen en el cristal de las gafas para ese ojo dominante no vea nítido).

#### Tratamiento tradicional: El parche en el ojo

No obstante, y en la gran mayoría de casos, el tratamiento tradicional que el oftalmólogo va a recetar va a ser el parche (ocluir uno de los ojos con un parche).

Puesto que sabemos de primera mano lo complicado que puede llegar a ser para el niño, física y emocionalmente, el hecho de llevar un parche en el ojo, nos gustaría compartir una serie de consejos para padres como nosotros y así ayudarles a llevar esta situación en familia de la mejor forma posible.



**Guía Ambliopía** 

## Ambliopía en Niños

## Tratamiento de la ambliopía en niños

#### Tratamiento con oclusión o terapia de penalización

• Consejos prácticos para padres sobre el parche

En primer lugar, descubrimos que existen muchos tipos diferentes de parches oculares para niños y todos tienen pros y contras. Además, elegir la marca adecuada de parche ocular también puede marcar una gran diferencia, ya que no todos son iguales.

Algunas marcas que venden parches oculares adhesivos, por ejemplo, utilizan un pegamento resistente y doloroso de quitar. Al mismo tiempo, deberás prestar atención al diseño del parche ocular, pues hay que tener en cuenta el "problema de aceptación" de tu hijo. Aquí tratamos algunos de nuestros hallazgos: ¿Cómo elegir el mejor parche ocular para nuestro hijo?

Como ya hemos mencionado, retirar el parche ocular puede causar irritación de la piel debido al pegamento. Así que sí, aunque encuentres la mejor marca disponible, el uso frecuente de parches oculares adhesivos puede llegar a provocar una dolorosa retirada del parche ocular.

Hemos reunido algunos consejos para remediar esa desagradable situación: Cómo quitar el parche sin dolor.

• Consejos para padres: Cómo llevar la ambliopía en familia

Y no se trata solo de cuestiones prácticas cuando hablamos del parche en el ojo. Como padres, debemos ser conscientes de comprender lo psicológicamente difícil que puede ser para nuestro hijo llevar un parche, más aún si es en público, sobre todo en el colegio.

Por lo tanto, nuestro enfoque será fundamental para tener éxito con la terapia de parche ocular para nuestro hijo.



**Guía Ambliopía** 

## **Ambliopía en Niños**

## Tratamiento de la ambliopía en niños

#### Tratamiento con oclusión o terapia de penalización

• Consejos para padres: Cómo llevar la ambliopía en familia

Gran parte de conseguir su aceptación dependerá de lo bien que sepamos relacionarnos con ese problema.

Aquí algunos tips que podrían ser de ayuda: 7 consejos para tener éxito con el parche.

Cuando nuestra hija tuvo que llevar un parche en el ojo, en algún momento pensamos que era útil ponérnoslo nosotros y pasar unas horas con el parche puesto igual que ella, y hacer cualquier actividad que tuviéramos que hacer con el parche puesto.

Puede ser una excelente manera de entender de primera mano cómo se siente alguien con un parche en el ojo y cómo es su visión con un solo ojo.

Otra forma de ayudar con la aceptación y constancia es convertir parte de la rutina del parche en un momento único para compartir en familia. Algunas ideas de juegos o actividades que podemos introducir en nuestro día a día mientras nuestro hijo lleva el parche en el ojo: 5 actividades para hacer con el parche puesto. Con estas actividades, no solo estamos estimulando el "ojo vago", sino motivando a nuestro hijo.

En realidad, la motivación es clave, y es esencial que nuestro hijo se sienta comprendido en casa y en su entorno para afrontar esta nueva realidad. Además, cuando en la consulta del oftalmólogo se prescribe como tratamiento la terapia con parches oculares, es posible que no se hayan mencionado algunos inconvenientes.

Creemos que, como padres, debemos saber cuáles son de antemano para prepararnos a ayudar y orientar a nuestros hijos. Aquí lo explicamos: 6 inconvenientes que no nos cuentan al poner un parche en el ojo de nuestro hijo.



**Guía Ambliopía** 

# Ambliopía en Niños

## Tratamiento de la ambliopía en niños

#### Terapia visual en ambliopía

Como ya mencionamos, existe más de un tipo de tratamiento para corregir la Ambliopía u Ojo Vago.

El tratamiento de terapia de oclusión con el parche suele combinarse con otros tratamientos, como la terapia visual. Dicho de otro modo: Además de llevar el parche, quizá el oftalmólogo haya prescrito algunas actividades o ejercicios adicionales para estimular el ojo vago o nos haya derivado con un optometrista.

#### • ¿Qué es la terapia visual en la ambliopía?

Para recuperarse de la ambliopía, no solo hay que trabajar la agudeza visual. Es igualmente importante enseñar a los dos ojos a trabajar en equipo, juntos y coordinados, para ofrecer la mejor información posible a nuestro cerebro. Así es como podemos conseguir, por ejemplo, la visión 3D o tridimensional.

Así que en el mejor de los casos y siempre dependiendo de nuestra situación particular, el oftalmólogo nos hablará de la terapia visual como entrenamiento visual para abordar esa conexión tan importante entre nuestros ojos y cerebro y nos derivará a un optometrista que pueda guiar ese proceso de aprendizaje. Hablamos de los aspectos básicos en: Todo sobre la terapia visual.

#### Convergencia y divergencia

Uno de los conceptos esenciales con los que nos conviene familiarizarnos como padres es el de "Convergencia y Divergencia". En la terapia visual, muchos ejercicios pretenden mejorar las capacidades de convergencia y divergencia del niño, ya que forman una parte esencial de la cooperación entre los ojos.

Dicho esto, hay que tener en cuenta que los ejercicios de terapia visual para la ambliopía tienen cada uno su momento. Por lo que cada tipo de ejercicio estará vinculado a diferentes etapas o fases de la terapia visual.



**Guía Ambliopía** 

# Ambliopía en Niños

## Tratamiento de la ambliopía en niños

#### Terapia visual en ambliopía

• Fases de la terapia visual

Y es que la terapia visual consta de varias fases. En la primera fase se trabajará -por ejemplo- en el fortalecimiento del 'Ojo Vago' (como en el caso del parche) y luego progresivamente se irá pasando por otras fases donde cada vez hay más complejidad hasta llegar a ver en 3 dimensiones o lo que es lo mismo, se consigue la visión binocular.

Aquí encontrarás más información sobre las distintas fases de la terapia visual: Fases de la terapia visual para tratar la ambliopía.

Los ejercicios de terapia visual siempre deben estar guiados y supervisados por un especialista de la visión. Aunque es bueno que los padres participemos y sepamos lo que hacemos si nos piden que hagamos ejercicios en casa con nuestro hijo, debemos recordar que nuestros nuevos conocimientos no nos convierten en profesionales.



**Guía Ambliopía** 

# Ambliopía en Niños

## Tratamiento de la ambliopía en niños

#### Ejercicios de terapia visual en casa

Después de una primera visita de valoración que suele ser bastante larga, puesto que se realizan una gran cantidad de pruebas visuales, el optometrista determinará cuáles serán las herramientas y ejercicios más acordes para nuestro caso y nos pautará los ejercicios para realizar a diario en casa.

Además de hacer un seguimiento regular en consulta, donde además se realizará una sesión de terapia visual, utilizando otro tipo de herramientas que no dispondremos en casa.

Diferenciamos los ejercicios visuales en casa en ejercicios de terapia visual tradicionales y aquellos ejercicios que utilizan nuevas tecnologías, como videojuegos y gafas de realidad virtual.

#### • Ejercicios tradicionales de terapia visual

Estos son algunos de los ejercicios o herramientas que un optometrista suele pedir para trabajar en casa. No se trata de una lista completa, sino de algunas de las herramientas más utilizadas. Puedes obtener más información sobre cada una de estas herramientas y, en algunos casos, encontrar nuestros propios recursos adicionales gratuitos aquí:

- El Cordón de Brock (una cuerda de color blanco, en la mayoría de los casos con unas bolitas de madera de colores),
- La pelota Marsden (una pelota que cuelga de una cuerda y que es algo más grande que una pelota de tenis que tiene impresos números y/o letras),
- Las tarjetas salvavidas Incluye PDF Gratuito
- O los círculos excéntricos (se trata de una serie de círculos que se encuentran en una cartulina u hoja de papel para trabajar la fusión de las imágenes de los dos ojos) - Incluye PDF Gratuito
- Laberintos Incluye 2 PDF Gratuitos



**Guía Ambliopía** 

# Ambliopía en Niños

## Tratamiento de la ambliopía en niños

#### Ejercicios de terapia visual en casa

• Ejercicios de terapia visual con nuevas tecnologías

Además de este tipo de ejercicios más tradicionales y más allá de la terapia visual, hay otro tipo de tratamientos más innovadores y avanzados gracias a las nuevas tecnologías que trabajan la ambliopía a través de programas informáticos

Mientras que los juegos y la realidad virtual se utilizan en las sesiones de terapia con el profesional de la visión, esta tecnología permite realizar ejercicios diarios en casa.

Ya sea con gafas de realidad virtual o mediante videojuegos, estos programas están especialmente creados para estimular el ojo vago y tratar la ambliopía.

Estos juegos suelen realizarse con el parche puesto, pero también pueden hacerse con gafas anaglíficas.

En cualquier caso, nuestro optometrista u oftalmólogo nos proporcionará las herramientas necesarias para que nuestro hijo realice estos Ejercicios Visuales en casa.

Aquí hemos reunido información sobre el uso de videojuegos y realidad virtual para tratar la ambliopía:

- o 5 Programas (juegos) de terapia visual para tratar la ambliopía desde casa
- Review de VisionaryTool
- Review de AmblyoPlay
- Ensayo científico utilizando Gafas de realidad virtual para tratar la ambliopía



## **Guía Ambliopía**

## Ambliopía en Adultos

## Ambliopía en adultos - Introducción

No debemos olvidar que la ambliopía no es solo un problema potencial de los niños. Somos muchos los que, incluso en la edad adulta, seguimos padeciendo de ojo vago.

Por lo tanto, tenemos esta segunda sección en nuestra guía diseñada y creada solo para aquellas personas como tú y como yo, ambliopes que queremos saber más sobre el ojo vago en adultos.

Tal vez nos diagnosticaron ambliopía de niños y tuvimos que llevar el parche durante mucho tiempo, y pensamos que tras un cierto periodo en el que hicimos el tratamiento correspondiente, el problema se había corregido. Sin embargo, ¿nos recuperamos? ¿Hubo regresión? ¿Cómo afecta la ambliopía a nuestra vida diaria como adultos? ¿Pueden las nuevas tecnologías y tratamientos ayudar a los adultos ambliopes?

O posiblemente, nunca hemos sabido que teníamos un ojo vago, y no sabíamos que no veíamos en 3 dimensiones porque siempre hemos visto el mundo plano.

¿O acaso el oftalmólogo (después de que tuviéramos entre 8 y 12 años) les dijo a nuestros padres que era demasiado tarde para tratar nuestro ojo vago porque nuestro sistema visual ya estaba completamente desarrollado y era una causa perdida? No había más solución.

Sea cual sea tu situación, en MiMundoVisual.com, hemos recopilado la información más reciente disponible sobre la ambliopía en adultos.

Aunque no se haya descubierto ninguna "píldora mágica", existen investigaciones científicas y algunos ejemplos de éxito en el uso de la terapia visual para tratar la ambliopía en adultos. Un ejemplo famoso es el de Susan Barry. Una mujer que vio el mundo plano durante la mayor parte de su vida y aprendió a ver en 3D a los 48 años.

Al mismo tiempo, sigue siendo un asunto complicado, y sigue habiendo incertezas. Esperamos que nuestros recursos puedan ayudarte de alguna manera.



**Guía Ambliopía** 

# Ambliopía en Adultos

## Ambliopía en adultos - Introducción

#### • Preguntas sobre la ambliopía en adultos

Como la vida pasa a la velocidad de la luz, es posible que nos hayamos olvidado por completo de nuestra ambliopía. Puede que ni siquiera pensemos en ella. Sin embargo, no es raro que de repente nos sintamos bombardeados con muchas preguntas al respecto.

¿Sabemos realmente todo sobre nuestro ojo amblíope? ¿Sabemos si es posible tratar el ojo vago en adultos? ¿Se puede operar un ojo vago?

Aquí tratamos algunas de estas preguntas: 5 preguntas sobre la ambliopía en adultos.

#### • Vivir con ambliopía: el día a día

¿Alguna vez te has preguntado si la ambliopía afecta a tu vida diaria? Los adultos ambliopes se adaptan al hecho de no ver en 3 dimensiones, ya que han aprendido a utilizar otros marcadores para observar su entorno.

Sin embargo, ¿no sientes curiosidad por saber si hay algún síntoma en tu vida que esté directamente relacionado con la ambliopía? Aquí tratamos este tema: Pequeñas dificultades cotidianas que pueden deberse a la ambliopía.

Como decíamos antes, tratar la ambliopía no solo es posible para los niños, sino que según los últimos avances científicos, gracias a la plasticidad del cerebro y su capacidad de cambio, es posible trabajar sobre nuestro sistema visual también en la edad adulta.



**Guía Ambliopía** 

# Ambliopía en Adultos

#### Ambliopía en adultos - Introducción

• Stereo Sue: Un ejemplo de que siempre se está a tiempo de recuperar la visión 3D como ambliope.

Si bien es cierto que el proceso puede ser más lento, aún hay algo de esperanza para nosotros, los adultos ambliopes.

Un caso de lucha y motivación por conseguirlo es el de la neurocientífica Susan Barry. Quien consiguió ver por primera vez en tres dimensiones pasados los 40. Conoce la historia de Susan Barry, también conocida como Stereo Sue, aquí: Susan Barry y la visión estereoscópica.

Como cualquier situación en la vida, hay que trabajar duro, sí, hay que ser persistente, sí y no hay que perder la motivación. Hay que querer hacerlo y no rendirse por conseguir nuestros objetivos, siempre teniendo muy presentes cuáles son nuestras limitaciones y nuestra situación actual y particular. Por favor, consulta siempre con tu profesional de la visión.



**Guía Ambliopía** 

# Ambliopía en Adultos

## Seguimiento y tratamiento del ojo vago en adultos

#### • Seguimiento profesional

Por ello, lo primordial y el primer paso a seguir, es realizar una primera valoración visual con un profesional de la visión. Por ejemplo, con un oftalmólogo para que pueda al mismo momento descartar cualquier otra patología visual. Y el cual, en caso de estimarlo oportuno, lo considere adecuado y ve posibilidades de mejora, nos derivará con un optometrista especialista en terapia visual para que, a su vez, este nos realice un examen visual para saber si somos aptos para iniciar la terapia.

Si necesitas repasar las diferencias entre un optometrista y un oftalmólogo, no dudes en leerlo aquí: Diferencias entre oftalmología y optometría.

#### • Terapia visual para adultos con ambliopía

La terapia visual es el entrenamiento visual realizado para conseguir la mejor visión posible. Considera que la visión es mucho más que agudeza visual.

Por tanto, independientemente de que el potencial de mejora de la agudeza visual sea limitado, la terapia visual abrirá otra vía que evalúa la visión -capacidades visuales- como un todo. Como hemos indicado, algunos estudios demuestran que aún podemos buscar la mejora como adultos que viven con ambliopía.

A continuación tenemos algunos conceptos de terapia visual que quizá te interese repasar si deseas explorar la posibilidad de iniciarte en la terapia visual:

- Terapia Visual: como punto de referencia para saber en qué consiste la terapia visual.
- Fases de la terapia visual: vemos como cada ejercicio está vinculado a una fase del tratamiento. Del mismo modo, tenemos que aprender a andar antes de aprender a correr.
- Convergencia y Divergencia: Un concepto esencial a la hora de entender el objetivo en Terapia Visual.



**Guía Ambliopía** 

# Ambliopía en Adultos

## Seguimiento y tratamiento del ojo vago en adultos

• Ejercicios tradicionales de terapia visual

Al igual que comentamos en la sección sobre Ambliopía en niños, estas son algunas herramientas con las que podemos familiarizarnos si nos planteamos una terapia visual, ya que es probable que nuestro optometrista las utilice en el tratamiento de terapia visual que aplique.

- El Cordón de Brock (una cuerda de color blanco, en la mayoría de los casos con unas bolitas de madera de colores),
- La pelota Marsden (una pelota que cuelga de una cuerda y que es algo más grande que una pelota de tenis que tiene impresos números y/o letras),
- Las tarjetas salvavidas Incluye PDF Gratuito
- O los círculos excéntricos (se trata de una serie de círculos que se encuentran en una cartulina u hoja de papel para trabajar la fusión de las imágenes de los dos ojos) - Incluye PDF Gratuito
- Laberintos Incluye 2 PDF Gratuitos

Estos ejercicios se practican dependiendo de la fase de la terapia visual en la que nos encontremos. Siempre podemos consultar con nuestro optometrista en qué fase nos encontramos y si considera si estos ejercicios son aptos para nosotros.



**Guía Ambliopía** 

# Ambliopía en Adultos

## Seguimiento y tratamiento del ojo vago en adultos

• Ejercicios de terapia visual con nuevas tecnologías

También surge una nueva esperanza para los adultos con ambliopía, gracias a la tecnología de los juegos y la realidad virtual, puesto que nos permite integrar fácilmente la terapia visual en casa con ejercicios que se pueden medir.

Aquí hemos reunido información sobre el uso de videojuegos y la realidad virtual para tratar la ambliopía:

- o 5 Programas (juegos) de terapia visual para tratar la ambliopía desde casa
- Review de VisionaryTool
- Review de AmblyoPlay
- Ensayo científico utilizando Gafas de realidad virtual para tratar la ambliopía

Si bien es cierto, que algunos de los softwares de terapia visual como VisionaryTool o AmblyoPlay están pensados especialmente para niños (por sus dibujos), también se recomiendan para adultos por su posible efectividad.

De hecho, existen ensayos muy esperanzadores en este sentido como este y la aplicación de la realidad virtual como tratamiento para el ojo vago.

No obstante, recuerda que siempre será nuestro profesional de la visión de confianza quien nos guíe hacia la opción más adecuada para nosotros en cada momento. Ya sea realizando un tratamiento o varios de forma combinada.

Es recomendable, a su vez, continuar realizando seguimientos regulares para controlar la evolución de la ambliopía y comprobar posibles cambios en nuestra visión, una vez finalizada la terapia visual.



**Guía Ambliopía** 

Ambliopía en Adultos

# Ojo vago en adultos: Base de conocimientos

#### • Información para adultos con ambliopía

Más allá del tratamiento del ojo ambliope, aquí encontraremos información que podría ser relevante para nosotros sobre la ambliopía en adultos.

Por ejemplo, ¿es posible conducir con ambliopía o qué requisitos visuales son necesarios para determinadas profesiones? ¿Puedo conducir con un ojo vago? ¿Qué ocurre con el trabajo y la ambliopía?

¿Qué otros estudios o recursos sobre la ambliopía puedo consultar?

Es de esperar que nos hagamos estas preguntas cuando tenemos un ojo vago, así que iremos añadiendo recursos a esta lista.

#### Recursos

Y por si nos quedamos con ganas de seguir aprendiendo más acerca de la ambliopía, en el apartado Recursos Académicos, encontraremos una serie de estudios científicos y trabajos académicos en varios idiomas con información extra acerca de la ambliopía.

Además, si lo que queremos es leer algún libro dedicado exclusivamente al ojo vago, compartimos una serie de libros relacionados con la ambliopía aquí: Libros.



## **Guía Ambliopía**

## Todo sobre nuestra visión

#### MiMundoVisual.com

Para obtener más información y seguir aprendiendo sobre la ambliopía, te damos la bienvenida a www.mimundovisual.com.

Mi Mundo Visual ha evolucionado a lo largo de los años, y más allá de información sobre la ambliopía, también encontrarás información general sobre temas relacionados con la visión.

Hemos creado una serie de páginas de menú que nos facilitarán la búsqueda de información. Aquí tenemos las principales páginas de menú:

- AMBLIOPÍA (Todo sobre la ambliopía ojo vago)
- TESTS VISUALES (Tests visuales descargables, otras pruebas de visión, tests de visión en línea y móviles)
- TERAPIA VISUAL (Todo sobre la terapia visual)
- TRASTORNOS VISUALES (defectos de refracción, anomalías oculares y enfermedades oculares)
- EL OJO (anatomía del ojo, cuidados oculares y curiosidades sobre el ojo)

