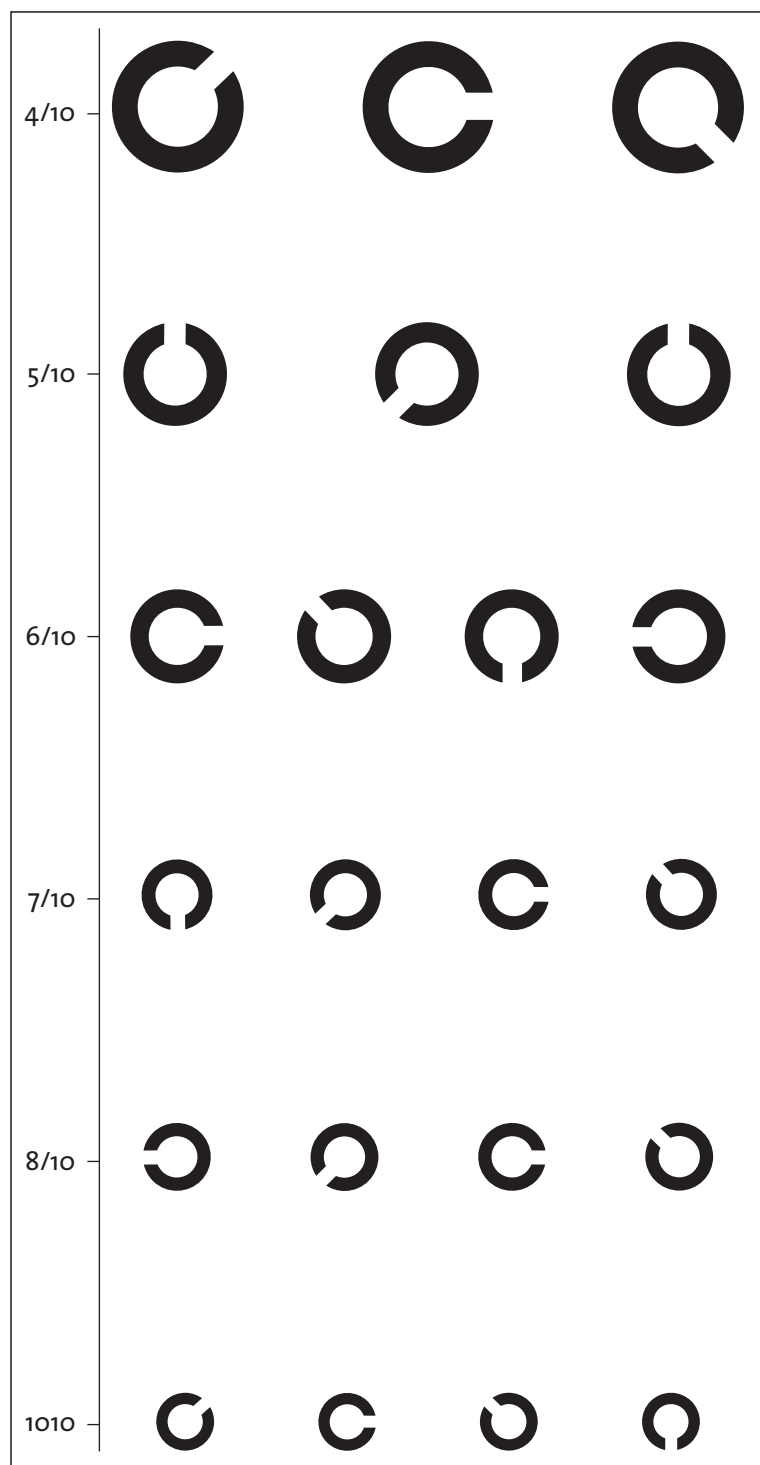


# OCHO PRUEBAS PARA LA VISTA

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

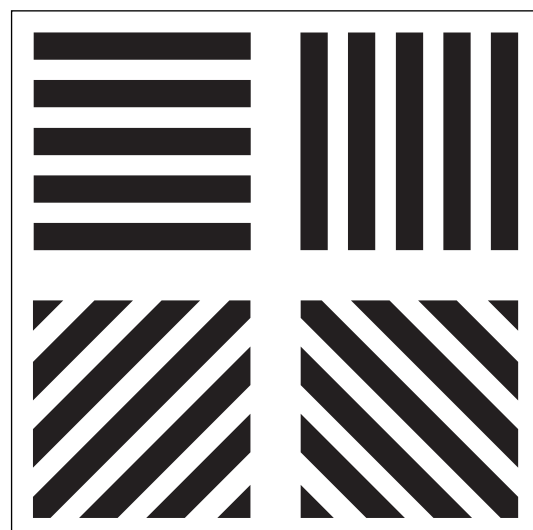
Los llamados anillos de Landolt permiten evaluar el grado de agudeza visual. Coloque este test a la altura de los ojos y, después de distanciarse a 4 metros, diga en que sentido se abren los anillos de cada línea.

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.

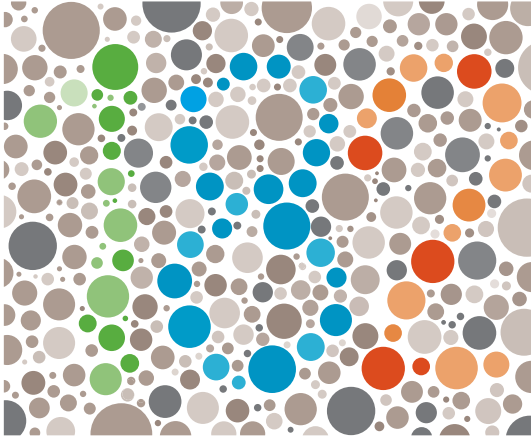
Resultado: si ve algunas o todas las franjas borrosas o de color más claro, esto es, en tonos grises, sufre de astigmatismo.



### 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.



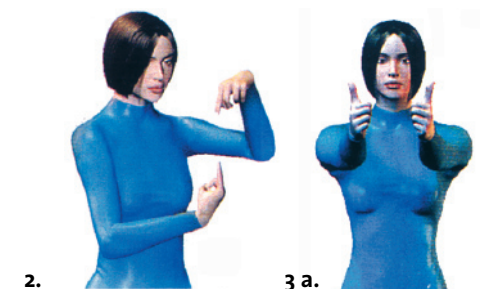
### 6. Visión binocular

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.

