

# CUIDATIJSORIOS

VERONICA TIDY

Metodos naturales  
para ver bien sin gafas

Carmela Paris





## PSICOLOGÍA DEL GLAUCOMA

Entre todas las enfermedades oculares, no hay otra en la que los factores psicósomáticos hayan sido tan comprobados como en el glaucoma, ya sea el agudo o el crónico.

En la mayor parte de las personas que lo sufren, si son analizadas psicológicamente, se advierte la fijación de culpabilidad en los ojos, unida a una sensación de autocastigo evidente. Desavenencias de pareja o con los padres, separaciones, agresividad reprimida, sentimientos de inferioridad, son frecuentes entre estas personas. Una paciente lo resumía perfectamente cuando dijo: «No estoy enferma, soy desgraciada.»

Son frecuentes los casos recogidos por los investigadores en que una crisis de glaucoma agudo se

presenta durante las relaciones sexuales, si el sexo está asociado a sentimientos de culpabilidad. Hay quien ha intentado explicarlo por las perturbaciones endocrinas, pero aquí hay que tener en cuenta también la gran influencia de la mente sobre estas funciones.

El doctor Inman, ya anteriormente citado, observa que el glaucoma agudo pocas veces se presenta en el momento preciso en que el paciente siente la emoción que se lo provoca: «En mi larga experiencia —dice el doctor Inman—, no puedo recordar un solo caso en que el glaucoma se presente, por ejemplo, al morir un ser querido, pero sí conozco varios que lo han hecho al volver el paciente del funeral. Parece como si los senti-

mientos traumatizantes adquirieran su carga dinámica permaneciendo durante un tiempo en el inconsciente, donde se encontrarían con antiguas fijaciones que los reforzarían; como si sólo se convirtieran en nocivos en la medida en que, primero y de forma provisional, han sido abolidos.»

El mismo autor posee una abundante colección de casos, todos ellos similares al siguiente: «Un hombre de 75 años sufrió un ataque de glaucoma agudo el 13 de enero. Interrogado, declaró haber perdido un hijo once años atrás, el 9 de enero. Un mes después, al volver a la consulta declaró: «Mi ojo recordaba mejor que yo el aniversario: mire el recordatorio, mi hijo murió un 13 de enero.»

Más tarde aparecen los síntomas locales, como son el dolor dentro de los globos oculares, la fotofobia, el lagrimeo, y la disminución progresiva de la actividad y del campo visual.

En los casos agudos existe un dolor ocular intenso, se ven halos o anillos de colores alrededor de los puntos luminosos, y, en general, hay visión borrosa.

### Las causas del glaucoma

«Las causas que predisponen al glaucoma son de diversas clases. Entre ellas, la misma forma del ojo, que si está acortada de delante a atrás (es decir, si el eje anteroposterior del ojo es menor de lo normal) hará que la cámara anterior del ojo esté aplanada y el ángulo de drenaje sea estrecho. Otra causa puede ser la acumulación de desechos tóxicos en todo el cuerpo, dificultando el drenaje, y que puede ser debida a alteraciones hormonales, una alimentación desequilibrada, exceso de líquidos o vida sedentaria, pero todo ello unido a un factor desencadenante, la tensión nerviosa, cuya importancia en la aparición del glaucoma está especialmente comprobada.» (F. Hollwich)

DEL

traumatizantes adquirie-  
 rga dinámica permane-  
 urante un tiempo en el  
 nte, donde se encontra-  
 ntiguas fijaciones que los  
 n; como si sólo se con-  
 en nocivos en la medida  
 imero y de forma provi-  
 n sido abolidos.»  
 o autor posee una abun-  
 ección de casos, todos  
 lares al siguiente: «Un  
 e 75 años sufrió un ata-  
 ucoma agudo el 13 de  
 errogado, declaró haber  
 i hijo once años atrás, el  
 . Un mes después, al vol-  
 nsulta declaró: «Mi ojo  
 mejor que yo el aniver-  
 el recordatorio, mi hijo  
 3 de enero.»

También la sobrecarga emocional, el estrés psíquico, desenca-  
 dena una serie de alteraciones en el organismo, entre ellas el  
 aumento de la presión, tanto arterial como ocular. La dilatación  
 de la pupila, relacionada con la excitación psíquica, puede ser la  
 causante de bloquear el drenaje del humor acuoso, es decir,  
 puede causar el ataque agudo de glaucoma.

## Tratamiento del glaucoma

El tratamiento médico para aliviar la presión causada por el  
 exceso de líquidos suele ser quirúrgico, pero, al no evitar la causa  
 que provoca este exceso, no es una solución definitiva y el  
 glaucoma puede volver a presentarse.

### ALGUNAS INDICACIONES

Para evitar en lo posible que el glaucoma llegue a presentarse hay que seguir unas normas de higiene de vida generales, como son la alimentación equilibrada, rica en frutas y verduras para que no existan carencias de minerales ni vitaminas, el ejercicio físico, general y ocular, para facilitar los intercambios celulares, y la eliminación de los desechos, sin olvidar que la tensión emocional, el estrés nervioso, suele ser el factor desencadenante del ataque.

Conviene, por tanto, si se desea eliminar realmente el glaucoma, solucionar los motivos del estrés o, al menos, aprender a manejarlo con las técnicas de relajación adecuadas.

Cuando el glaucoma ya ha hecho su aparición, puede lo-

grarse una rápida disminución de la tensión ocular si se siguen cuidadosamente las siguientes indicaciones:

• Hay que hacer, durante al menos una hora al día, ejercicio físi-



co, el que se prefiera, aunque sólo sea caminar.

• Debe procurarse estar tan relajado como sea posible, evitando las situaciones de tensión y efectuando ejercicios de relajación profunda, como por ejemplo los del método Schultz.

• Hay que hacer unos días de ayuno, preferiblemente bajo control de un médico naturista, y luego una dieta alcalinizante.

• Una vez al día, hay que hacer un baño de pies caliente, preparado con dos puñados de hojas de vid roja, que hay que hervir en 2 o 3 litros de agua durante 15 o 20 minutos.

• R. Dextreit recomienda aplicar sobre el ojo afectado de glaucoma una cataplasma de flores de saúco. (Para ello hay que cocer una cucharada sopera de flores de saúco en un poco de agua, durante 2 o 3 minutos; una vez filtrada y

fría, se mezcla con dos cucharadas de arcilla y se extiende en una gasa). Hay que aplicarla sobre el ojo durante toda la noche o, al menos, durante 2 horas.

• En algunos casos, puede estar muy indicada una tisana de hierbas, pero debería ser el especialista quien la recomiende.

• Hay que practicar dos veces al día los ejercicios de gimnasia ocular que se explican ahora.

- observe lo que pasa en los laterales. visión periférica

## SESIÓN PRÁCTICA DE EJERCICIOS

Se empieza la sesión con los ejercicios de respiración y de gimnasia general descritos en la sesión básica (ver pág. 35).

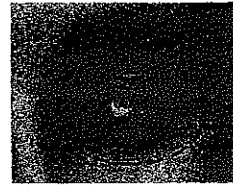
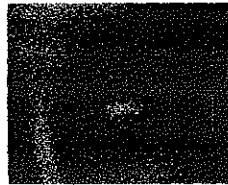
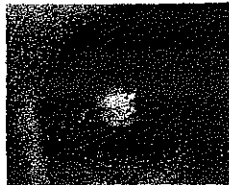
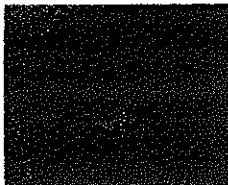
- en boca y al exhalar objetos en distintos planos. Al pasar de uno a otro, suelta el aire

### Ejercicios de gimnasia ocular

1. Se inspira, y mientras se retiene el aire «se dibuja», con los ojos abiertos, círculos lo más grandes que sea posible (en una pizarra imaginaria). Se exhala el aire y se cuenta 1. Se vuelve a inspirar

y se repite de nuevo, pero haciendo los círculos en dirección contraria. Se exhala y se cuenta 2. Se repite el ejercicio 6 veces en total.

PALMEO.



2. Se colocan los dos pulgares de las manos juntos, frente a los ojos y a un palmo aproximado de la nariz. Sin dejar de mirar las uñas, se separan hacia los lados, mientras, sin mover la cabeza, se sigan viendo claramente. Cuando se comienza a ver mal, hay que detenerse y dejarlos en ese lugar, sin volverlos a mover. Se enfoca entonces a la uña del

pulgar derecho, se parpadea, se lleva la mirada al entrecejo, nos detenemos en él de 2 a 3 segundos, parpadeamos, y enfocamos después la uña del pulgar izquierdo, parpadeamos, enfocamos al entrecejo como antes, y volvemos al pulgar derecho. Se continúa, 1 minuto los primeros días, y se aumenta, progresivamente, a 2 o 3 minutos. PALMEO.



3. Con ayuda de algún objeto, de una lámina con dibujos o una fotografía, se abren bien los ojos para procurar verla en su totalidad, sobre todo lo que se encuentre en los bordes externos, durante un minuto y sin olvidarse de parpadear. Después, se enfoca un detalle del centro del dibujo y se mantiene el enfoque durante otro minutos, parpadeando. Se repite el ejercicio durante 2 o 3 minutos, o menos los primeros días, si se notó fatiga ocular.

PALMEO.



cu  
de  
de

4.  
ap  
mi  
los  
se  
ce  
añ  
Se

7.  
d  
d  
α

R  
T

Contorno de la cabeza... centro y en la...  
- contorno de la cabeza... desde la punta de la nariz y hacia abajo

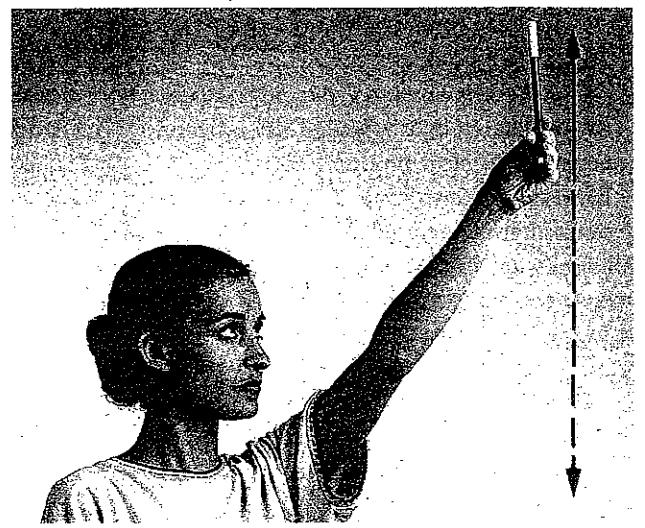
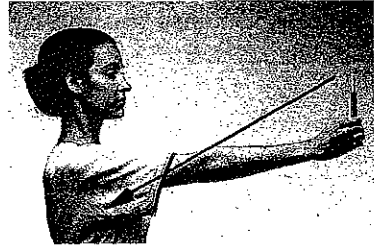
RES  
- 5. Se inspira

5  
general descriptos  
- 5. Se inspira  
- 5. Se inspira

endo los círculos en  
y se cuenta 2. Se  
tal.



se lleva la mirada al  
de 2 a 3 segundos,  
pués la uña del pulgar  
amos al entrecejo  
gar derecho. Se  
os días, y se aumenta,  
utos. PALMEO.



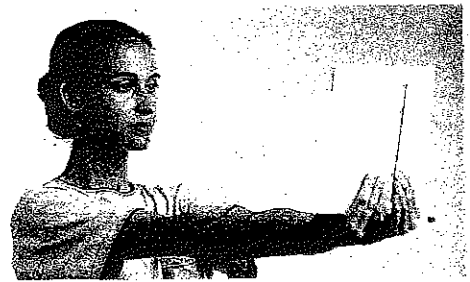
4. Se inspira. Se mantienen los ojos cerrados, apretando los párpados tanto como se pueda, mientras la retención del aire sea cómoda. Se abren los ojos y se exhala el aire. Se cuenta 1. Se inspira y se abren los ojos tanto como se pueda, moviendo las cejas y la frente al máximo, mientras se retiene el aire. Se exhala relajando los músculos. Se cuenta 2. Se repite 6 veces en total.  
PALMEO.

5. Se sujeta un bolígrafo con la mano y se enfoca la mirada a la punta. Se acerca hasta la nariz, y se aleja hasta el extremo del brazo, hacia arriba, hacia la derecha y hacia la izquierda, mientras se va respirando profundamente y se parpadea cada 2 o 3 segundos. Se acerca de nuevo a la nariz lentamente, sin dejar de enfocar a la punta. La cabeza no debe moverse. Se continúa durante 2 o 3 minutos.  
PALMEO.



6. Nos colocamos a 20 o 25 cm de una bombilla eléctrica de 100 vatios. La encendemos y la miramos fijamente durante 1 segundo. Se cierran los ojos durante el mismo tiempo, y se repite unas 15 veces. Después, se pasa la lámpara por delante de los ojos (o se deja la lámpara inmóvil y se gira la cabeza de derecha a izquierda delante de ella), siempre a unos 20 cm, manteniendo los ojos abiertos, menos en el momento de pasar por delante de la bombilla, que deben cerrarse. Repetirlo unas 15 veces.  
PALMEO.

7. Se lee durante unos minutos con un solo ojo, después con el ojo contrario, y finalmente con los dos ojos abiertos, mientras se va moviendo continuamente el libro, acercándolo y alejándolo. Se realiza un PALMEO de unos 5 minutos.



REFRESCAR LOS OJOS CON AGUA FRÍA AL TERMINAR LA SESIÓN DE EJERCICIOS

# Hipertensión ocular

Esta alteración está causada por el aumento excesivo de los líquidos del ojo, principalmente debido a la cantidad de humor acuoso y vítreo que se encuentra en sus cavidades. Asimismo, la tensión crónica de los músculos extrínsecos de los ojos puede ser la causa del aumento de la presión ocular.

Los autores norteamericanos, en particular Dunbar y Saul, han dedicado buena parte de sus investigaciones a identificar los estados afectivos y los perfiles de personalidad subyacentes en la hipertensión arterial esencial, que juega un papel muy importante en la patología ocular.

Psicológicamente, lo más destacable en estos pacientes es una agresividad intensa, crónica, próxima a la conciencia y a la acción, pero muy inhibida, sin llegar a ser totalmente rechazada, como si el paciente estuviera siempre a punto de expresarla, sin lograrlo nunca. Los momentos en que su tensión sube o baja coinciden con el aumento de sus sentimientos de agresividad y con los de mayor calma, pero como nunca los expresan de

forma adecuada, la agresividad tampoco es superada. Atrapado entre dos tendencias, el hipertenso reprime su cólera sin renunciar del todo a la lucha: no se atreve a expresar su agresividad, aunque tampoco se resigna a la sumisión pasiva.

Se trata en general de individuos que desean tener responsabilidades, inquietos en sus deseos de perfección, dueños de sí mismos, pero con una sensibilidad explosiva; ambiciosos pero tímidos, acumulan sus rencores por miedo a mostrarse hostiles. «Digo siempre que sí, y después estoy furioso» dicen con frecuencia.

Para su correcto tratamiento, habría que tener siempre presente que las alteraciones psíquicas y las perturbaciones somáticas expresan, cada una a su modo y según sus posibilidades, el fracaso de la persona en su adaptación al medio y en la superación de sus conflictos. «Para curar a los pacientes, deberíamos hacerles hablar más de ellos mismos que de sus síntomas.» (Nacht, citado por J. Reboul.)

## ALGUNAS INDICACIONES

En los casos de hipertensión psicógena es imprescindible un apoyo psicológico, para superar las dificultades. Si la persona no logra la relajación mental y física, todos los medicamentos o soluciones que se le puedan recomendar tendrán sólo un efecto temporal, ya que únicamente modificarán los síntomas, pero no solucionarán la causa.

Al igual que en los casos de hipertensión arterial, las técnicas de relajación están especialmente indicadas: son muy numerosos los trabajos publicados que describen la importante mejoría que se logra mediante

las técnicas de relajación y autopercepción, con reforzamiento positivo, que se utilizan actualmente.

Clumbies y Heberhardt presentaron en el IV Congreso Mundial de Psiquiatría de Madrid un trabajo muy interesante: 26 sujetos hipertensos, de edades comprendidas entre los 14 y los 64 años, con una tensión media de 165/100, practicaron durante cuatro meses el método Schultz de relajación. Al final del cuarto mes, la media de las tensiones era 130/90, sin haber utilizado ninguna otra terapéutica. Meares afirma obtener la normalización de las hi-

per tensiones psicósomáticas sólo mediante la psicoterapia, utilizando como único medicamento la relajación.

También es importante seguir una dieta alimenticia adecuada, en la que deben abundar las verduras y las frutas, excluyendo totalmente la sal, el café y el alcohol.

Hay que realizar los mismos ejercicios oculares que los recomendados en el glaucoma (ver pág. 106) y practicar el ejercicio del palmeo con frecuencia (ver pág. 50), al menos tres veces al día, y ejercicios de relajación profunda.