

## VER CLARO

... y sin pánico, con gafas estenopéicas.

Cuando te encuentras en un estado de ansiedad o en una situación traumática, el sistema nervioso simpático se activa: entre otras cosas, la mirada se vuelve fija: la pupila se dilata, los movimientos sacádicos de los ojos se reducen considerablemente, intentas ver lo que miras todo en conjunto (lo llamamos difusión). Es un círculo vicioso: ves peor, pierdes claridad y esto aumenta la ansiedad. Las gafas normales no ayudan en esto, por el contrario: al favorecer la fijación de la mirada, contribuyen a este mecanismo, y uno se encuentra pensando: "¡Dios mío! ¡Tengo que hacerme gafas nuevas (y más fuertes)!"

Las gafas reticulares, por otro lado ...

... favorecen los movimientos sacádicos (los muy pequeños movimientos exploratorios de los ojos). De hecho, también requieren que se mantenga cierta movilidad del cuello.

Y te permiten ver bastante bien. En resumen, ayudan a disminuir la rigidez y la tensión de los ojos.

¿Cómo estamos usando nuestros ojos en estos días?

¿Pasamos más tiempo en la computadora, o menos tiempo que antes?

Teóricamente tenemos mucho más tiempo libre, incluso demasiado. Sin embargo, es fácil de usar en gran parte frente a una pantalla, también porque estamos condicionados para hacerlo.

Sin embargo, ahora tenemos la oportunidad de introducir las gafas reticulares en nuestra rutina, que tal vez no fue posible durante el trabajo de oficina.

Reducimos la fatiga ocular y más.

Sí, con las gafas reticulares los ojos se esfuerzan menos, permanecen móviles e incluso podríamos recuperar alguna dioptría. Pero no solo eso: pueden ayudarnos a mantener nuestra mirada (y mente) móviles, atentos pero relajados. En resumen, nos permiten permanecer claros en una situación en la que es fácil ponerse ansioso.