

2023-08-15

Yoga ocular, una práctica que podría reducir la sintomatología y mejorar algunos aspectos de la función binocular en pacientes jóvenes

Nancy Piedad Molina-Montoya
Universidad de La Salle, Bogotá, nanmolina@unisalle.edu.co

Follow this and additional works at: <https://ciencia.lasalle.edu.co/svo>

Citación recomendada

Molina-Montoya NP. Yoga ocular, una práctica que podría reducir la sintomatología y mejorar algunos aspectos de la función binocular en pacientes jóvenes. *Cienc Tecnol Salud Vis Ocul.* 2023;(1):. doi: <https://doi.org/10.19052/sv.vol21.iss1.1>

This Editorial is brought to you for free and open access by the Revistas científicas at Ciencia Unisalle. It has been accepted for inclusion in *Ciencia y Tecnología para la Salud Visual y Ocular* by an authorized editor of Ciencia Unisalle. For more information, please contact ciencia@lasalle.edu.co.

<https://doi.org/10.19052/sv.vol21.iss1.1>

Yoga ocular, una práctica que podría reducir la sintomatología y mejorar algunos aspectos de la función binocular en pacientes jóvenes

La vida moderna, que implica un aumento sustancial de la demanda visual, especialmente en distancias intermedias y cercanas, genera en muchas personas una sintomatología asociada a la fatiga o el cansancio visual. Es notorio que las molestias relacionadas con un exceso de trabajo de cerca mejoran, de manera muy importante, cuando se recomienda a los pacientes realizar pausas activas cada veinte minutos, que consisten en cambiar de actividad y en lo posible fijar objetos distantes con el fin de promover la relajación de la acomodación y de los músculos extraoculares.

Desde hace algunos años se han venido estudiando los efectos del yoga ocular para reducir la fatiga visual. Este hace parte de una antigua ciencia india que implica el uso de diferentes posturas, técnicas de respiración, limpieza y meditación que promueven el mejoramiento del balance, la concentración y el despertar de la conciencia de la mente y el cuerpo. Específicamente, en el campo ocular, los ejercicios de yoga implican una serie de prácticas consistentes en parpadear, mover los ojos en diferentes direcciones, cambiar la distancia de fijación, palmeo (cubrirse los ojos con las palmas de las manos) y acupresión en un punto de la palma de la mano.

La evidencia de los efectos del yoga ocular es limitada por el bajo número de estudios que se han realizado hasta el momento en este tema.

En el 2016, Sang-Dol realizó una investigación con el fin de evaluar el efecto de los ejercicios oculares basados en yoga en la fatiga visual. Este estudio incluyó cuarenta estudiantes de enfermería: veinte de ellos asignados a un grupo de ejercicios y veinte a un grupo de control. Los participantes que hicieron parte del grupo de ejercicios realizaron sesiones de sesenta minutos, dos días a la semana, durante ocho semanas, que consistieron en ocho pasos: palmeo, parpadeo, visualización lateral, visualización frontal y lateral, visualización rotatoria, visualización hacia arriba y hacia abajo, observación preliminar de la punta de la nariz



y visualización de cerca y de lejos. A las ocho semanas se encontró que el grupo de ejercicio tuvo una puntuación de fatiga ocular significativamente menor en comparación con la del grupo de control (1).

En el 2019, Gupta hizo una investigación en la que participaron treinta y dos estudiantes de pregrado de optometría que se definieron como sintomáticos o asintomáticos, y a quienes se les hizo un examen completo de la visión binocular antes de iniciar el estudio y a las seis semanas de haber iniciado el mismo. Los participantes se asignaron a un grupo que realizó yoga ocular por treinta minutos cinco días a la semana en promedio o a un grupo de control. Cada sesión incluyó varios pasos en una secuencia: palmeo, parpadeo, visualización lateral, visualización frontal y lateral, visualización diagonal y visualización rotacional. En los integrantes del grupo que realizaron los ejercicios hubo una mejoría estadísticamente significativa de la foria en la visión próxima y lejana, la facilidad de acomodación y el punto próximo de convergencia (2).

En el 2020, Gupta y Aparna adelantaron un estudio con el fin de evaluar el efecto del yoga ocular en un grupo de estudiantes en quienes se detectó sintomatología mediante un cuestionario y un examen completo. Basados en la sintomatología, los pacientes fueron asignados a un grupo de ejercicios o a un grupo de control. El grupo de ejercicios realizó yoga ocular durante seis semanas (treinta minutos, cinco días a la semana en promedio). Cada sesión incluyó diversos pasos en una secuencia: palmeo, parpadeo, visualización lateral, visualización frontal y lateral, visualización diagonal y visualización rotacional, y los síntomas fueron evaluados nuevamente. En el grupo de ejercicios existió una reducción significativa de la sintomatología, mientras que en el grupo de control se evidenció un incremento de esta (3).

Los resultados de estos estudios sugieren que la realización de ejercicios de yoga ocular fue útil en la reducción de la sintomatología y en parámetros como la foria en la visión próxima y lejana, la facilidad de acomodación y el punto próximo de convergencia. Si bien, se aprecia que la implementación de estos contribuye en el bienestar del paciente, es necesaria la realización de investigaciones con muestras representativas que permitan la generalización de los resultados.



Referencias

1. Murube J, Gupta S, Optom B. Effect of yoga ocular exercises on binocular vision functions. *Optometry & Visual Performance*. 2019 Sep;7(4):229-237.
2. Kim SD. Effects of yogic eye exercises on eye fatigue in undergraduate nursing students. *J Phys Ther Sci*. 2016 Jun;28(6):1813-1815. DOI: 10.1589/jpts.28.1813. Epub 2016 Jun 28. PMID: 27390422; PMCID: PMC4932063.
3. Gupta SK, Aparna S. Effect of yoga ocular exercises on eye fatigue. *Int J Yoga*. 2020 Jan-Apr;13(1):76-79. DOI: 10.4103/ijoy.IJOY_26_19. PMID: 32030026; PMCID:PMC6937872.

NANCY PIEDAD MOLINA-MONTOYA

Editora jefe

Revista Ciencia y Tecnología para la Salud Visual y Ocular

<https://orcid.org/0000-0001-5239-1304>

Cómo citar: Molina-Montoya NP. Yoga ocular, una práctica que podría reducir la sintomatología y mejorar algunos aspectos de la función binocular en pacientes jóvenes. *Cienc Tecnol Salud Vis Ocul*. 2023;21(1). Disponible en: <https://doi.org/10.19052/sv.vol21.iss1.1>

