

# ENTRENA TU VISTA EN 3 MINUTOS

Por OANA MOSNIAGU  
Y YOLANDA VÁZQUEZ  
MAZARIEGO

*EL PLAN JAPONÉS DE GIMNASIA VISUAL QUE CONSIGUE  
MEJORAR TU VISTA EN 4 SEMANAS*

Basado en el libro del Dr. Rui Hiramatsu, bestseller con más de 500.000 ejemplares vendidos en Japón en menos de 1 año. **Mejora tu vista en 3 minutos. Gimnasia visual para tener una vista de águila** (Kitsune Books).

**D**esgraciadamente, no podemos evitar que nuestro día a día esté lleno de pantallas y una gran parte de la población tiene problemas de vista. Igual que para mantener nuestro cuerpo en forma practicamos ejercicios variados cada semana, pocas personas se toman el tiempo necesario para ejercitar la vista y mejorarla. Damos por sentado que perdemos vista al envejecer, buscamos solución en lentes, aumentando el tamaño de la letra en la pantalla, o escogiendo televisores más grandes... Cuando podemos mejorar nuestra visión con unos minutos al día de ejercicios específicos.

*El método de Rui Hiramatsu se basa en una serie de ejercicios que ayudan a mejorar la agudeza visual y la sensibilidad al contraste e incrementan la velocidad de lectura.*

## ▶ GIMNASIA VISUAL PARA CONSEGUIR UNA VISTA DE ÁGUILA

Para todos aquellos que sufren miopía, presbicia e incluso hipermetropía, astigmatismo o fatiga ocular, el oftalmólogo Rui Hiramatsu ha desarrollado un método basado en unos simples ejercicios con los que ejercitarás el cerebro, mejorarás tu agudeza visual y conseguirás una vista de águila con solo 3 minutos al día.

Basado en los **parches de Gabor** —imágenes de rayas borrosas que se utilizan para hacer ejercicios visuales—, **el método Hiramatsu consiste en buscar dos parches que sean iguales**. De esta forma, se restablece nuestra agudeza visual mediante la estimulación cerebral.

## ▶ DESCUBRE EL MÉTODO JAPONÉS PARA MEJORAR TU VISTA CON SOLO 3 MINUTOS AL DÍA

Centros de investigación de renombre internacional, entre los que se encuentra la Universidad de California, han corroborado su efectividad mediante diversos estudios. El método se popularizó en Estados Unidos e incluso medios de comunicación como el New York Times se hicieron eco.

**Sus resultados se han demostrado científicamente**, está dirigido a todo tipo de personas, sin importar la edad o la agudeza visual que tengan, el método Hiramatsu se puede practicar en cualquier sitio y también ha demostrado ser de utilidad para prevenir la demencia senil.

*¡Activa tu cerebro, despídete de la fatiga visual y consigue una vista de águila en tan solo 4 semanas!*

### ¡Práctica!

Si se sufre de miopía o presbicia y los ojos solo captan imágenes borrosas, el cerebro trata de compensar esas imágenes para presentarlas lo más claras posible.

Con los parches de Gabor, se entrena la capacidad cerebral para corregir las imágenes desenfocadas y, como resultado, la vista mejora y los síntomas de estas afecciones se reducen.



¡Activa  
tu cerebro,  
despídete de  
la fatiga visual y  
consigue una vista  
de águila en tan  
solo 4 semanas!





➤ **¿CÓMO SE EJERCITA LA VISTA CON LOS PARCHES DE GABOR?**

Los parches de Gabor parecen imágenes de líneas borrosas o desenfocadas, pero son muy efectivos para ejercitar la vista. Cada parche de Gabor es un patrón de líneas borrosas, y buscar parches iguales unos a otros es lo que te ayuda a ejercitar tu vista.

Los parches de Gabor entrenan el cerebro para que procese adecuadamente la información que recibe, sin importar la edad ni la agudeza visual.

**Recuerda**, sólo necesitas ser constante y trabajar 3 minutos cada día durante un mes para mejorar tu vista.

**MÉTODO DE PARCHES DE GABOR**

En cada ejercicio debes buscar un patrón, dos parches de Gabor que sean iguales en la imagen borrosa, dos patrones de rayas que sean iguales, es como un juego.

**1** Mira las rayas (parches de Gabor) de la esquina superior izquierda de cada ejercicio.

**2** Encuentra todos los patrones de rayas que sean iguales.

**3** Ahora elige un parche de la esquina superior derecha y busca de nuevo otros que sean iguales.

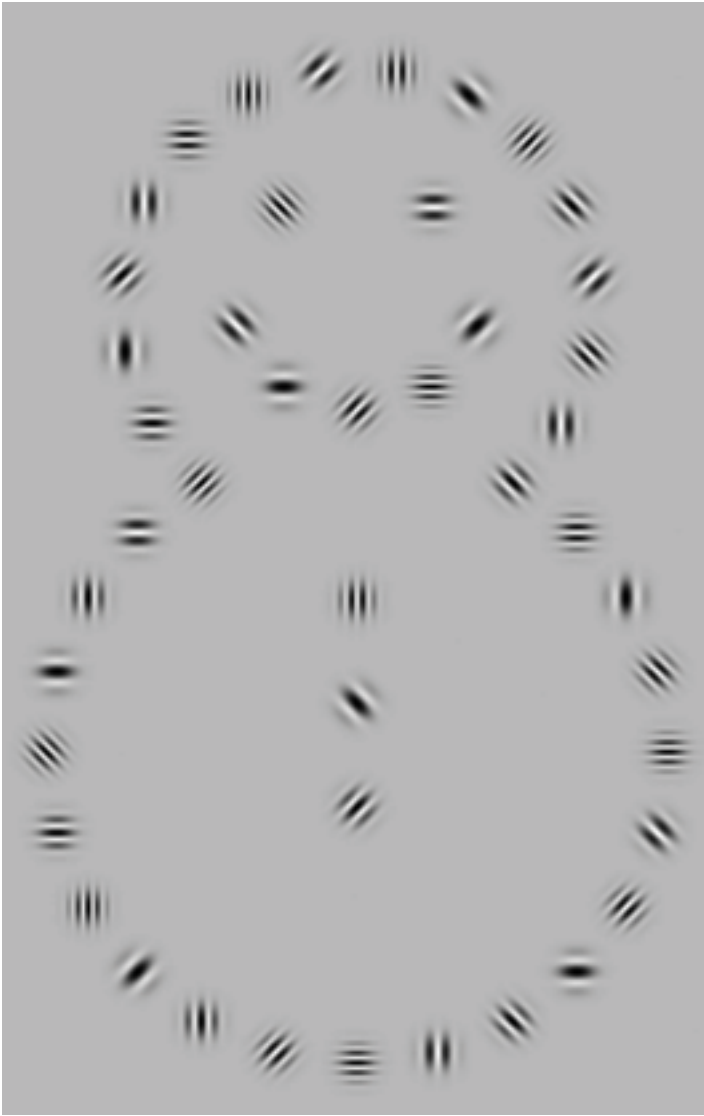
**4** Cuando termines, pasa a la esquina inferior izquierda y haz lo mismo, y después a la esquina inferior derecha y busca sus iguales.

**5** Practica de 3 a 10 minutos.

Te proponemos estos 3 ejercicios con parches de Gabor para que puedas ver cómo funcionan. Puedes encontrar el plan completo de ejercicios para 28 días del Dr. Hiramatsum en su libro **'Mejora la vista en 3 minutos'** (Kitsune Books).

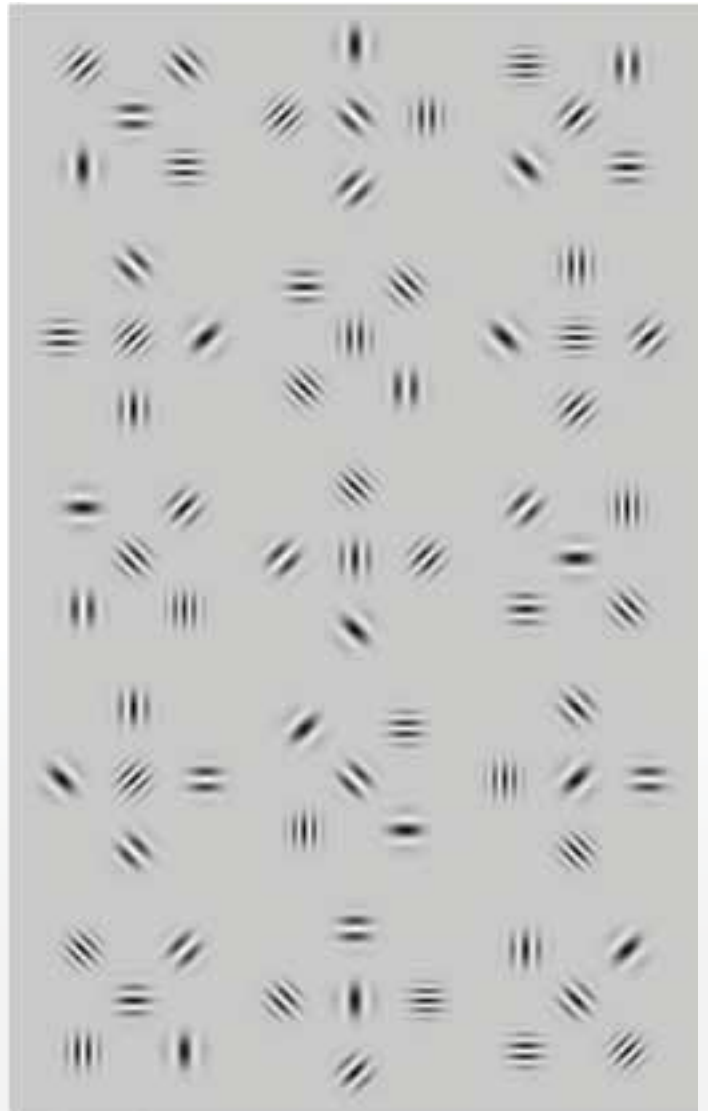
➔ **EJERCICIO 1.** Parche de Gabor 1





→ EJERCICIO 2.  
Parche de Gabor 2

→ EJERCICIO 3.  
Parche de Gabor 3



Puedes practicar los ejercicios en cualquier lugar, cada día en el transporte urbano, al levantarte, en un descanso del trabajo o en tu tiempo libre.

**Las soluciones están en la página 71.**



## › 4 EXTRAS PARA ENTRENAR LA VISTA

### 1/ EJERCICIO DE PERSPECTIVA

*Sólo necesitas el dedo índice*

Este ejercicio es muy efectivo para las personas que padecen de presbicia o que pasan mucho tiempo delante de la pantalla del ordenador.

Es muy sencillo, ya que solo consiste en mirar repetidas veces a un objeto que esté lejos de ti, a más de 2 metros de tu posición, y luego a uno que esté más cerca, a unos 30-40 cm de ti, y repetir alternativamente unas 10 veces.

Puedes practicarlo en cualquier lugar usando tu dedo índice como marcador, o si estás en público y te da vergüenza que te vean poner el índice delante de la cara, puedes utilizar la nuca de la persona que tienes delante en el metro, tren o autobús...

Y si el lugar o habitación es pequeño, puedes mirar por la ventana para buscar objetos a 2 metros de ti.

Este ejercicio te ayuda a reducir la fatiga ocular y aliviar el 'ojo vago vespertino' que afecta a la visión de cerca, o el ojo vago ocasionado por mirar durante mucho tiempo una pantalla de ordenador, móvil o tablet, algo cada vez más habitual en personas jóvenes.



Repite el ejercicio al menos diez veces.

### 2/ TERMOTERAPIA

*Relaja los ojos con calor*

Aplicar calor sobre los ojos incrementa el flujo sanguíneo, lo cual no solo ayuda a mejorar la vista, sino también a aliviar los dolores de cabeza, de hombros, la irritación e, incluso, algunas alteraciones en el sistema nervioso autónomo. Basta con humedecer una toalla ligeramente y calentarla en el microondas no más de 30-40 segundos para que no te queme. Cierra los ojos, coloca la toalla sobre los párpados unos minutos hasta que se haya enfriado.

También puedes hacer termoterapia calentando tus manos, frotándolas una contra otra unos minutos y aplicándolas sobre tus ojos cerrados de forma ahuecada durante 30-60 segundos.

O comprar un antifaz de calor que se pueden calentar en el microondas para aplicarlo directamente sobre los ojos cerrados.



### 3/ ESPINACAS PARA UNA VISTA MEJOR

*Popeye también tenía una vista en forma*

Los arándanos son conocidos por ser una medicina natural con efectos beneficiosos para la vista; sin embargo, las espinacas son incluso mejores.

Los arándanos ayudan a sobrellevar los cambios y daños físicos derivados del envejecimiento debido a su alto contenido en **antocianinas**,

un pigmento extraordinario con un gran poder antioxidante. Sin embargo, solo un pequeño porcentaje de antocianinas llega a los ojos después de recorrer el cuerpo.

Las espinacas, en cambio, tienen un alto contenido de **luteína**, un pigmento conocido por ser un gran antioxidante con numerosos beneficios que se acumula con gran facilidad en los ojos.

Por ello, las espinacas son más beneficiosas para nuestros ojos. En concreto, son especialmente eficaces para combatir la **degeneración macular**, una enfermedad intratable que causa ceguera y que aparece en personas de una edad avanzada, las cataratas y también la presbicia.

Intenta comer un par de manojos de espinacas al día; de este modo, tu cuerpo recibirá la dosis diaria de 10 mg de luteína que necesita. Hay muchas formas de cocinar las espinacas (cocidas o salteadas, por ejemplo). Te recomiendo que las saltees porque, de esa manera, la luteína se absorbe mejor.



### 4/ EL MÉTODO DE LA NIEBLA

*Sólo necesitas unas gafas de farmacia*

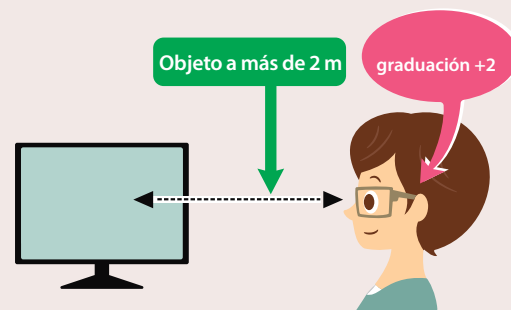
Compra unas gafas de lectura baratas en una farmacia con una graduación de +2. Con las gafas puestas, ejercita la vista entre 3 y 10 minutos, mirando cualquier objeto que esté a dos metros de distancia.

El ejercicio es muy sencillo y consiste en lo siguiente:

1. Ponte las gafas con la graduación +2. Si sueles usar gafas o lentes, puedes ponértelas encima sin inconvenientes.
2. Mira cualquier objeto que esté a dos metros de distancia. Puede ser el televisor o algún objeto que veas desde la ventana, lo que prefieras.

3. Con las gafas puestas, ejercita la vista entre 3 y 10 minutos. Durante un rato, cuando trates de enfocar objetos en la distancia, los verás borrosos, por eso este método, que se utiliza en las pruebas de visión, se conoce como «método de la niebla».

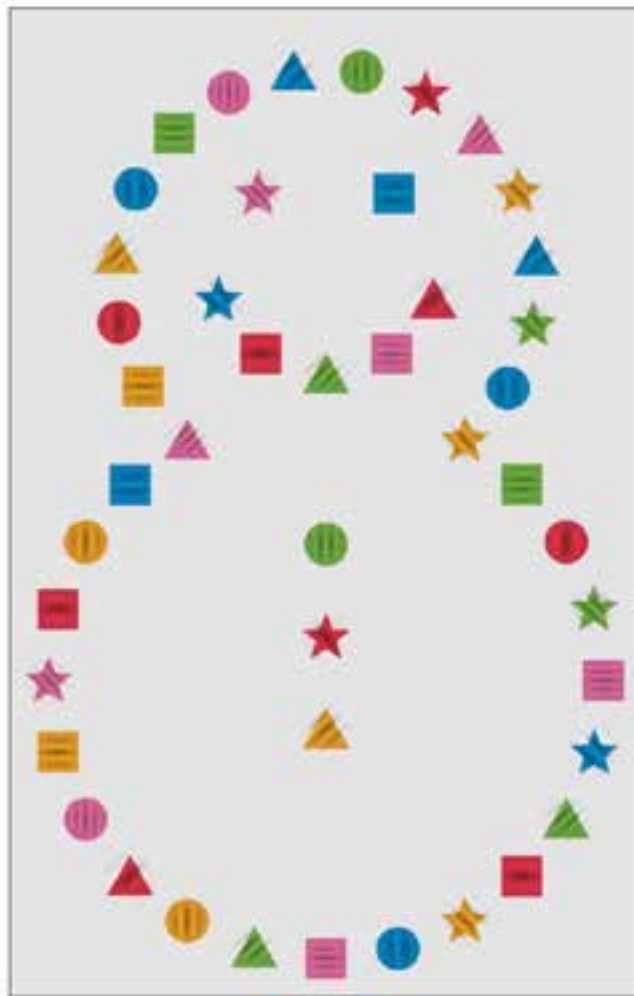
Este ejercicio puede reducir la presbicia y la miopía, aunque también es eficaz para aliviar la fatiga visual. Aun así, no es recomendable para todo el mundo ni para menores de dieciocho años, a quienes recomiendo que practiquen en su lugar el primer ejercicio de perspectiva.



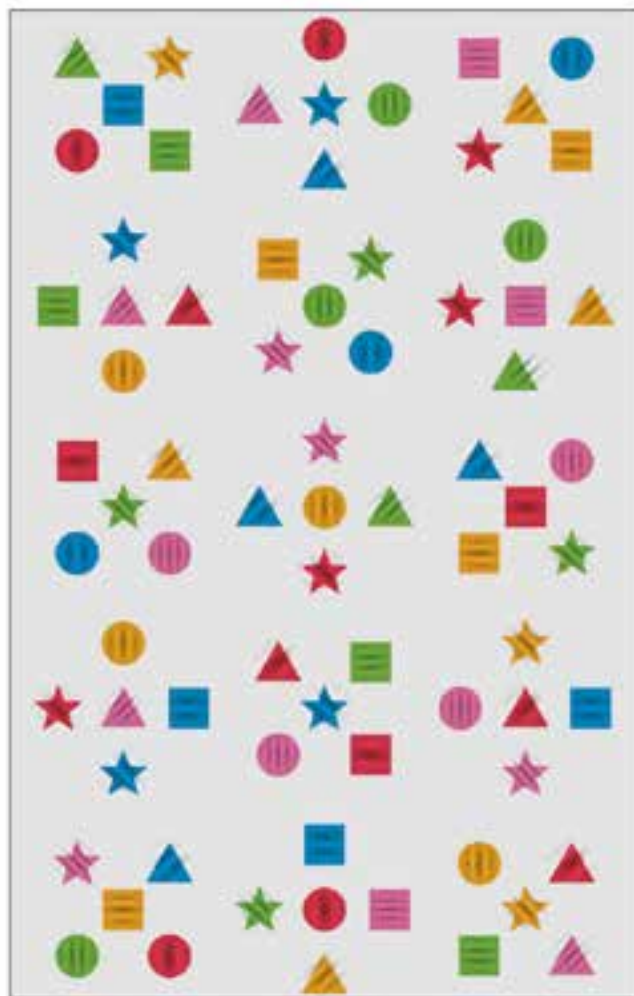
→ SOLUCIÓN al parche de Gabor 1



→ SOLUCION al parche de Gabor 2



→ SOLUCIÓN al parche de Gabor 3



**Rui Hiramatsu** es médico, oftalmólogo, profesor adjunto en la Universidad Showa (Tokio). Nació en la ciudad de Tahara (prefectura de Aichi), y se ha graduado en la Universidad Showa. Actualmente, trabaja como oftalmólogo en el Hospital Oftalmológico de Nihonmatsu, en el Centro Médico Sai-no-Kuni Higashi-Omiya y en el Hospital San'yudo. El doctor ha tratado a más de 100.000 personas y cuenta con una amplia experiencia con todo tipo de pacientes, especialmente de edad avanzada. Es conocido por su forma sencilla de explicarse, que lo ha llevado a aparecer en numerosos programas de televisión de