EyeKnow O.D.

Terapia de Flexiones con Lápiz

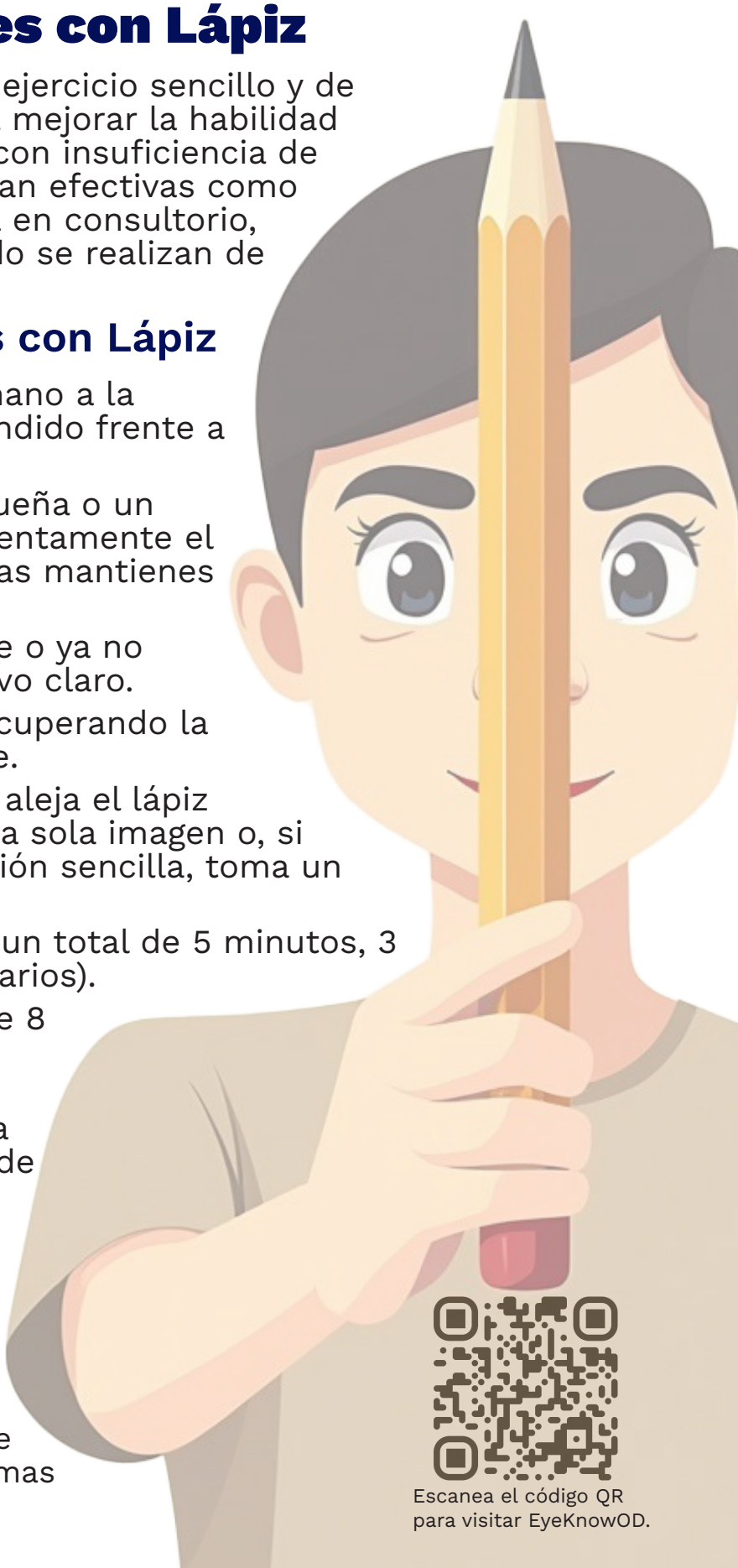
Las flexiones con lápiz son un ejercicio sencillo y de bajo costo que puede ayudar a mejorar la habilidad de convergencia en pacientes con insuficiencia de convergencia. Aunque no son tan efectivas como la terapia de la visión realizada en consultorio, pueden ser beneficiosas cuando se realizan de manera correcta y constante.

Cómo Realizar Flexiones con Lápiz

1. Sostén un lápiz con una mano a la distancia de tu brazo extendido frente a tu cara.
2. Enfócate en una letra pequeña o un detalle del lápiz y mueve lentamente el lápiz hacia tu nariz mientras mantienes el enfoque.
3. Detente cuando veas doble o ya no puedas mantener el objetivo claro.
4. Intenta acercar el lápiz, recuperando la visión sencilla si es posible.
5. Si la visión doble persiste, aleja el lápiz hasta que vuelvas a ver una sola imagen o, si no puedes recuperar la visión sencilla, toma un descanso de 30 segundos.
6. Repite el proceso durante un total de 5 minutos, 3 veces al día (15 minutos diarios).
7. Continúa la terapia durante 8 semanas.
8. Si los síntomas persisten, consulte a su optometrista para un ajuste en su plan de tratamiento.

Beneficios

Las flexiones con lápiz pueden ayudar a mejorar tu punto próximo de convergencia (NPC, por sus siglas en inglés) y la vergencia fusional positiva, lo que potencialmente reduce los síntomas de insuficiencia de convergencia.



Escanea el código QR para visitar EyeKnowOD.