

## 👁️ LENTES PROGRESIVAS: Un fácil manual de usuario

### 👁️ ¿QUÉ ES LA PRESBICIA?

La Presbicia o vista cansada está provocada por una pérdida paulatina y progresiva de la capacidad de enfoque de cerca de nuestro ojo, que aparece **entre los 40-45 años**. Sus síntomas son:

- **Tendencia del paciente a aumentar ostensiblemente la distancia de lectura** (estirar el brazo para leer)
- **Dificultad en la realización de las tareas a una corta distancia** (cada vez necesita más luz para leer)
- **Dolores de cabeza u "ojos cansados"** cuando leen o hacen otro trabajo de cerca

Además puede haber ciertos factores que lo acentúen; algunas enfermedades como diabetes o anemia, ingestión de ciertos medicamentos o el desarrollar alguna profesión que implique el uso constante e intensivo de la visión próxima.

### 👁️ ¿QUÉ SON LAS LENTES PROGRESIVAS?

Actualmente las lentes progresivas son la solución más eficaz y las más frecuente para la corrección de la presbicia. Son más **estéticas que los bifocales al no tener "ventanita"** y **permiten con una sola gafa tener una visión NATURAL a todas las distancias, simplemente mirando por la zona adecuada del lente.**

### 👁️ ¿ME ADAPTARÉ A LAS LENTES?

Los avances tecnológicos, la gran cantidad de modelos disponibles y la mejora de los procesos de fabricación, aseguran en la casi totalidad de los casos la adaptación y total comodidad del usuario. Existe un porcentaje muy pequeño de personas que presentan algún inconveniente en la adaptación. Pero **,si la elección de la montura y las lentes son adecuadas y sigue las instrucciones y consejos de su óptico, no tendrá problemas para adaptarse rápidamente a ellas.**

**El proceso de "adaptación" consiste sencillamente en que nuestros ojos aprendan a mirar a través de unas nuevas lentes.** Al principio nosotros "guiaremos" a los ojos a mirar a través de la zona adecuada (superior para lejos, inferior para cerca, y entre ambas para ver a distancias intermedias). Si miramos unas letras en la pantalla de un ordenador, subiremos ligeramente la cabeza, a la vez que bajamos ligeramente los ojos, hasta verlas con nitidez. Al mirar de lejos estaremos en la posición normal de mirada y, si miramos de cerca, adoptaremos la postura normal de lectura.

## Zonas de visión con Gafas Progresivas



Es probable que, al principio, notemos ligeras distorsiones visuales por los lados o que tengamos la impresión de que el suelo se inclina. **Estas sensaciones acaban por desaparecer con el uso habitual de las gafas.**

Al cabo de unos días el cerebro ha "integrado" los movimientos de cuello, cabeza y ojos, necesarios para aprovechar al máximo las lentes progresivas. Y cuando nuestros ojos aprendan a enfocar por la zona correcta, se olvidará de que lleva gafas, entonces el proceso de adaptación habrá concluido. **Será tan automático como andar o respirar.**

La adaptación suele durar una semana, excepcionalmente algo más, pero de todas formas si el tiempo de adaptación es largo pero existe una evolución positiva en la tolerancia de los "progresivos", el éxito culminará el proceso de aceptación.

Las personas con problemas de equilibrio o mareo, pueden presentar más dificultades en el proceso adaptativo.

Algunas profesiones o actividades puede obligar a la adopción de posturas forzadas, dificultando el uso de gafas progresivas. El mismo riesgo de accidente, en algunos trabajos, puede hacer poco aconsejable su uso durante la etapa inicial de adaptación.

El perfil psicológico del usuario, y el estar más o menos motivado o la mala experiencia de algún familiar o conocido frente a estas lentes, puede alargar el curso normal de una adaptación sin otros problemas que los previsibles y superables.

Otro factor que puede "alargar" el proceso adaptativo, hace referencia al paso de lentes "bifocales" a "progresivas", en el sentido de que el usuario está acostumbrado a unos movimientos excesivamente bruscos y ha de reaprender a mover los ojos "deslizándolos" suavemente sobre la superficie óptica progresiva. Es normal que los primeros días en usar las gafas progresivas, se impaciente al mirar y no ver con nitidez de forma inmediata o que, al mover la cabeza, se mueva todo su entorno. **Hay que tener sólo un poco de paciencia y confiar en su óptico optometrista de confianza.**

## ¿RESULTARÁN COSTOSAS?

---

Actualmente hay una gran variedad de diseños y se pueden encontrar lentes progresivos de muchos precios. El precio de este tipo de lentes varía según su material, diseño, si tiene tratamiento antirreflejante, etc. **Cuanto mejor es la lente, más amplia es la zona de lectura, más cómoda y más fácil, suave y rápida resulta la adaptación.** Permita que su óptico le asesore sobre el tipo de lente más adecuada para usted.

## ¿PUEDO ELEGIR LA MONTURA QUE QUIERA?

---

Antiguamente era necesario un tamaño grande de montura para poder llevar progresivos. Actualmente, con los nuevos tipos de lentes disponibles, **no hay casi ninguna limitación para la selección de la montura que más le guste.**

## CONSEJOS PRÁCTICOS

---

Muchos usuarios reconocen ver bien a todas las distancias pero, en cambio, no se encuentran cómodos como para llevar las gafas todo el día. En estos casos es preciso adaptarse por etapas:

- Si nos son incómodas por la calle, empecemos llevándolas por lugares habituales, por ejemplo en nuestra casa.
- Si son incómodas por casa, intentemos usarlas solo cuando estemos sentados leyendo o viendo la televisión para entrenarnos en el cambio de distancias, o frente al ordenador (cambio del teclado a la pantalla y viceversa).
- No compaginar su uso con otras gafas (gafas de cerca o de lejos). Esto aumenta y dificulta el proceso de adaptación.

## PASOS A SEGUIR

---

- Ponerse las gafas y atender las explicaciones de su Óptico-optometrista.
- **PACIENCIA** durante tres o cuatro días (los primeros días cuestan más).
- **PRACTICAR** el cambio de visión Lejos-Cerca (p.e: sentados en el sofá delante de la televisión con la espalda erguida y una revista en las manos, alternar la visión del televisor con la lectura).
- **INTENTAR** no mirar de "rejo". Hay que conjugar los movimientos de cabeza con los oculares.
- Más paciencia.
- Y si pasan 15 días y no hay signos de mejoría, ACUDIR a la óptica y comentar el problema. Un ajuste de la altura de las gafas de un milímetro puede suponer un cambio muy grande en el confort del usuario. NUNCA deje las gafas en el cajón y deje pasar el tiempo, pues cada vez le costará más empezar.