



Entrevista



Andrea Buch



Andrea Buch

“El cerebro ve al través de los ojos, entendiendo esto se forza menos la visión”

Andrea Buch es Educadora Visual, certificada en Métodos Bates y visión natural, reconocida por la Bates Association for Vision Education (www.seeing.org) y por la Asociación Italiana para la Educación Visual (AIEV www.aiev.it). Su formación estuvo a cargo de Maurizio Cagnoli y Amelia Salvador en el primer curso de la Escuela de Visión Natural de Barcelona.

Su búsqueda por mejorar la visión de sus ojos, la ha llevado a hacer de este método un estilo de vida, donde todo es equilibrado y fluye naturalmente.

Actualmente enseña la visión natural en talleres y sesiones individuales en casos de miopía, hipermetropía, astigmatismo, presbicia y estrabismo, en adultos y niños. Trata la visión de forma holística uniendo el trabajo de ojos, mente y cuerpo para tener una visión más clara sin gafas.

Trabaja en Barcelona y otras ciudades españolas como Madrid, Sevilla, Valladolid, Bilbao o Lleida; y en Latinoamérica, por primera vez en El Salvador y México, donde estuvo recientemente y nos contó más de los beneficios de la visión natural.



¿Qué es el Método Bates?

Es un método para recuperar la visión clara y mejorar los problemas de refracción. En general para ver más claro sin gafas.

¿Quién inventó el Método Bates?

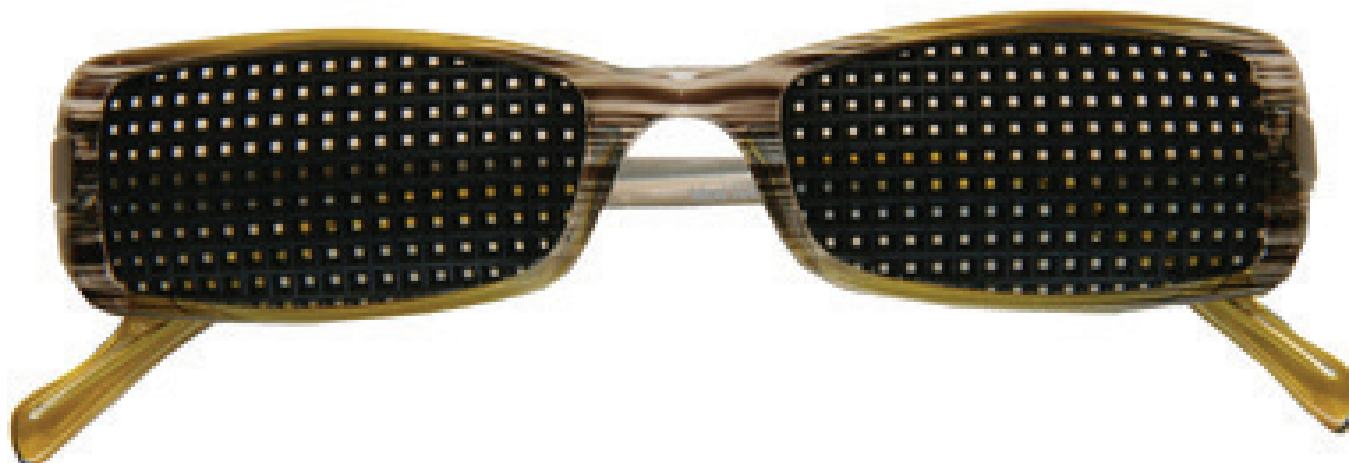
Lo desarrolló el doctor William Bates, quien era oftalmólogo, él observó a sus pacientes, tanto a los que veían bien, como a los que veían mal y describió que hacían los que veían bien, y que hacían los que veían mal, así les enseñó a los que veían mal qué hacían los que veían bien.

¿En qué consisten los ejercicios del Método Bates para mejorar la visión?

No son tanto ejercicios, sino hábitos de usar los ojos sin esfuerzo durante tu vida. Hay algunas prácticas de relajación y movimiento que te ayudan a recuperar esta claridad. Es aprender otra manera de usar tus ojos.

El origen de todos los problemas visuales es la tensión, sea miopía, sea astigmatismo, hipermetropía, siempre hablamos de tensión mental que se manifiesta en los ojos, porque los ojos son muy vulnerables.

El globo ocular es muy vulnerable a la tensión y al estrés, eso se hace presente en los ojos y es lo que causa los problemas de refracción, entonces las prácticas que describe Bates para recuperar la visión natural, sí sirven para todo y para todos, porque alguien con miopía tiene el glóbulo ocular alargado, quien padece hipermetropía no tiene esto. Hay pequeñas cosas para unos y para otros. El método es aprender a usar tus ojos y ver de manera relajada.





¿Cuáles son las actividades que afectan a los ojos?

Hay estudios que han relacionado claramente las horas de estar encerrados, sin aire libre, como una causa de los problemas visuales. En Australia había pocos problemas visuales, en Japón muchos problemas visuales, y la razón era porque estaban encerrados en lugares con poca luz, mientras los ojos jugaban al aire libre.

Este es un factor muy importante, y después de estar en el ordenador, hacer determinadas cosas. Tiene que ver con tu manera de vivir, con el estrés. No es natural para un niño estar en un pupitre con la visión de cerca, hay niños que naturalmente levantan la mirada, se mueven más. En las ciudades hay más problemas de miopía, al estar más fijos sin cambiar la mirada, o en lugares con luz artificial.

¿Recomiendas hacer las actividades desde niños?

Educar que cosas afectan a los niños, educación visual, muchas veces es desconocimiento, de saber que les va bien a nuestros ojos, aprender esas cosas simples desde niños, es aprender a usar la vista.

Si estas frente a un ordenador, deja que descanse tu vista, que mires de lejos, posiblemente que haya algún palmeo para relajar, son cosas más normales que los padres supieran.

¿Cuánto tiempo se debe dedicar a este método para mejorar la visión?

La visión responde enseguida, tanto para bien como para mal. Con un poco de parpadeo, de relajación en el cuerpo la vista puede estar mejor en seguida, y viceversa si por ejemplo te enojas muchísimo o estás ofuscado, o estás muy cansado de estar frente al ordenador muchas horas, ves peor que por la mañana.

Es ir aprendiendo cómo son y cómo están tus ojos, es un tema de crear hábitos, es una reeducación. Hay técnicas que ayudan a ver de forma más natural. Es una toma de consciencia y repetir la experiencia.

¿Si se deja de practicar un día se revierte el proceso?

Sobre todo con el uso de las gafas graduadas. La manera de usar los ojos de quien ve bien y la manera de usar los ojos de quien lleva gafas es diferente. Cuando llevamos gafas, todas las malas costumbres rigidez, de tensión, las usamos sin darnos cuenta.



¿Qué es la rigidez?

Es la movilidad o posibilidad de movimiento, cuando los ojos ven mal, es porque no se mueven. La visión con lentes es artificial, no te cura, no te permite ver mejor, y pierdes algunas cosas como la visión periférica.

¿Dónde pueden informarse las personas?

Pueden visitar el sitio www.metodobates.es, ahí hay vídeos, documentos para descargar. Se informa de fechas de talleres, consultas personales.

Con los niños prefiero trabajar de manera individual, entonces se hacen juegos que les ayuden a salir de sus hábitos de tensión, evasión, ausencia, y claro hay que empezar por los papás.

Con los adultos también hago que el trabajo sea estimulante en los talleres, que sea sin esfuerzo, ser consciente de como usas tus ojos integrando el método a través de prácticas, experiencias.

Cualquier momento es bueno para hacer algo con los ojos, como parpadear que te relaja y lo haces menos de lo que sería natural. Hay que encontrar actividades donde se haga de manera natural.

¿En cuánto tiempo se ven resultados?

No te puedo decir, porque si alguien usa gafas y antes de dormir se las quita y hace los ejercicios, no tiene el mismo resultado que alguien que se quite las gafas por completo, parpadee, haga palmeo. Incluso en los talleres ha habido quien enseguida mejoró muchísimo.

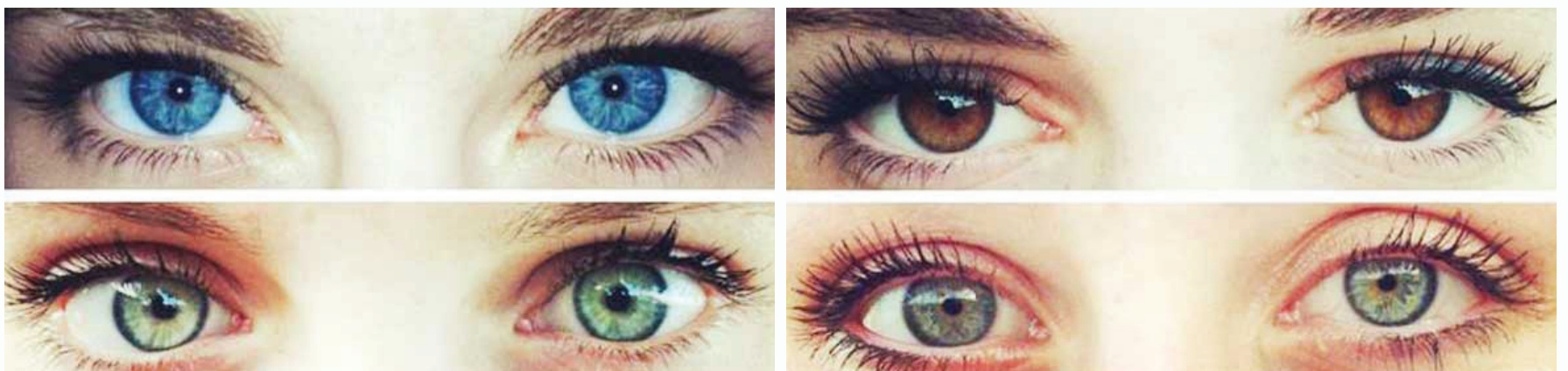
El objetivo principal del Método Bates es la educación, tratar hipermetropía, miopía, astigmatismo, vista cansada.

¿Qué casos son los que ven de forma particular?

Las cosas de retina, glaucoma y diabetes deben verse de forma personal, ya que estas se consideran enfermedades de personas que tuvieron antes problemas de refracción. En España se está empezando a difundir la formación de educadores visuales.

¿Recomiendas la cirugía láser?

Las cirugías láser son agresivas si no mejoras los hábitos en tu vida, vuelven los problemas de visión, no por la operación, si no por como vemos. Podemos ver de forma más relajada disminuyendo el uso de las gafas o quitándolas.



¿Nuestra vista siempre es igual durante el día?

La vista cambia de +/- 4 dioptrías a lo largo del día, según la actividad que realizamos. Esto lo estudio Bates con su retinoscopio. Cuando una persona lee se vuelve miope, cuando ve de lejos hipermetrope.

¿Los lentes de sol afectan la vista?

Sí, porque tienen un filtro de color. Afectan a los problemas de refracción de los ojos y en general a la vista. No son tan necesarios, nosotros no los recomendamos, incluso hacemos ejercicios de baños de sol para fortalecer los ojos. Este contacto con la luz en tus pocos tiempos al aire libre, es necesario. Si usas gafas de sol en ese tiempo, lo estás desperdiciando. Además de que la pupila se atonta, se vuelve más intolerante a la luz, más inflexible y afecta el color que percibes.

¿Algunas recomendaciones para los lectores?

Que prueben descansar de sus lentes, que parpadeen más a menudo. Todo el mundo puede mejorar su vista. Que asistan a los talleres, ahí se aprende a integrar las prácticas del Método Bates a la vida. Por ejemplo en Italia hubo alguien que aplicó baños de sol, palmeos y ver micro caracteres y únicamente con eso mejoró su vista. Si tienen un caso grave, hay muchas cosas a considerar, que se tratan en la consulta personal. La gente que se quiere operar, que investigue bien antes de hacerlo.

