

Salud y prevención 16-oct-2017

## ¿Pueden dañar sus ojos unas gafas mal graduadas?

Le explicamos lo que ocurre cuando sus ojos se esfuerzan en exceso

**Si sus gafas no están bien graduadas, no podrá aprovechar todo su potencial visual. Esto podría afectar negativamente a su calidad de vida. Piénselo: leer el menú de un restaurante puede convertirse en una pesadilla o puede que se sienta inseguro al conducir. Surgen varias preguntas: ¿puede una graduación excesiva (hipercorrección) o insuficiente (hipocorrección) dañar la vista? ¿Cuáles son los efectos de una corrección imprecisa de los campos de visión? ¿El cansancio visual o las condiciones lumínicas inadecuadas (poca luz o luz demasiado intensa) suponen un riesgo para la vista? BETTER VISION le ofrece información general al respecto.**

### ¿Puede dañar sus ojos el uso de unas gafas que no estén bien graduadas?

¡No! Las gafas con una graduación incorrecta no tienen efectos a largo plazo sobre la salud de los ojos. No obstante, debemos distinguir entre los ojos de un adulto y los de un niño, ya que los de este último no están plenamente desarrollados. Si las gafas están mal graduadas, ello sí puede afectar a la vista de niños y adolescentes. Los ojos de los niños no son emetrópicos, por lo que su visión no es ideal. La visión del niño se desarrolla de manera progresiva: comienza con la visión inmediata, como cuando mira a su madre, continúa con el rango cercano para pintar o leer, hasta llegar a la visión de lejos en 3D. Dicho de otro modo, esta ligera hipermetropía resulta en verdad ventajosa en un primer momento y es algo a lo que los niños se acostumbran con la edad. Las gafas pueden ayudar a los niños a desarrollar una visión correcta. Los defectos visuales no dañan los ojos de los adultos, tanto si son miopes, hipermétropes como si llevan unas gafas inadecuadas. Por el contrario, los ojos "aprenden" a enfocar correctamente a las distintas distancias y a modificar su rendimiento visual y, en la medida de lo posible, a acostumbrarse a cada situación particular. Si se produce durante un periodo largo y se requiere un mayor esfuerzo visual, aparecen síntomas detectables.

## ¿Cuáles son las consecuencias negativas de una graduación inadecuada?

Si las gafas no están graduadas correctamente para los ojos del usuario, podrían aparecer diferentes síntomas. El problema más habitual es que notará que las gafas no le ofrecen una visión perfecta. Esto provoca una degradación subjetiva de la visión, lo cual no produce daños pero causa tensión en los ojos, por lo que deben esforzarse más. Entre las numerosas posibles consecuencias se encuentran dolores de cabeza y cuello, mareos y visión doble, escozor o enrojecimiento de los ojos. Estos síntomas no solo se deben al uso de gafas inadecuadas, sino que el aire seco también puede provocarlos. Sin embargo, una graduación incorrecta de las gafas puede agravar bastante el problema.

### Prueba de agudeza visual en línea de ZEISS

¿Ve bien el contraste y los colores? Ponga su visión a prueba de forma rápida y sencilla aquí.

[Inicie la prueba visual ahora](#)

## ¿Puede dañar los ojos un uso prolongado de unas gafas mal graduadas?

No, en absoluto. Tampoco existen inconvenientes si la potencia visual se degrada con el tiempo y sus gafas, que se habían graduado bien, ya no ofrecen la corrección ideal. En ocasiones, puede que no sea consciente de que no está aprovechando todo su potencial visual porque se acostumbra a esta situación. De hecho, con frecuencia los problemas de visión solo se descubren de manera indirecta, por ejemplo, al renovar el carné de conducir.

## ¿El brillo de la luz artificial de las pantallas de los móviles o los portátiles tampoco supone un problema para los ojos?

En absoluto. Solo la luz solar directa puede resultar peligrosa, ya que la lente del ojo enfoca la luz directamente en la retina. Es similar al efecto que tiene la lente de una cámara sobre el sensor. Es suficiente para dañar las células de manera permanente, a causa de los efectos térmicos nocivos. Seguro que ha sufrido la ceguera transitoria que se produce al mirar directamente al sol. La visión se detiene de manera temporal porque los receptores de la córnea se estimulan en exceso. Mirar al sol durante demasiado tiempo puede provocar daños a largo plazo.

No obstante, la luz normal, como la que emiten las pantallas de los móviles o portátiles, no es en absoluto nociva. Incluso un empleo a largo plazo no supondría un riesgo. ¿El motivo? Por un lado, generalmente se comprueba que estos dispositivos sean seguros. Por otro lado, el ojo humano cuenta con mecanismos incorporados, como las pestañas y las cejas, para protegerlo lo suficiente de la irritación y una luz excesivamente brillante. Las reacciones instintivas como pestañear o cerrar los ojos garantizan una reducción eficiente de la luz. Estas reacciones son inconscientes. En definitiva, los ojos se protegen automáticamente, por lo que el exceso de luz es un mito.

## Por cierto, ¿sabe qué papel juega aquí la "agudeza visual"?

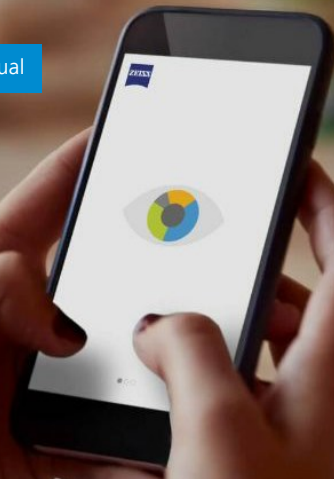
La agudeza visual es el término que describe la potencia visual general de los ojos: la precisión con la que reconocemos patrones y contornos, independientemente de si tenemos una visión perfecta o si sufrimos un problema de visión, si llevamos gafas o no, etc. El valor varía en cada persona. Se determina con una prueba de visión determinada y depende de la edad. Un valor de 1,0 refleja una buena agudeza visual. De joven, la agudeza es de entre 1,0 y 1,6. Pero se deteriora a lo largo de la vida de la persona. Los mayores de 70 tienen un valor de entre 0,6 y 1,0. Los conductores precisan una agudeza de al menos 0,7.

Como es natural, esta agudeza juega un papel importante a la hora de graduar las gafas: su óptico mide la agudeza visual objetiva y determina la potencia refractiva adicional que se necesita para mantener imágenes nítidas en la retina. El objetivo es alcanzar la máxima agudeza visual posible.

### Mi perfil visual

Defina ahora sus hábitos visuales personales y encuentre su solución de lentes individualizada.

Compruebe ahora su perfil visual

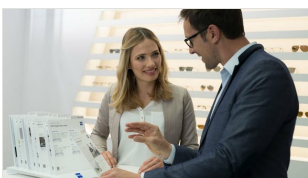


### Encuentre un óptico ZEISS cerca de usted

Calle, ciudad



## Artículos relacionados



¿Cómo encontrar a un buen óptico?



Preguntas que hacer en su próxima con su



Consejos para elegir a su profesional de la



Carl Zeiss Vision siempre le da más

Le contamos los aspectos importantes, desde el primer examen ocular hasta el ajuste de la lente

Salud y prevención 08-dic-2017  
Etiquetas: Tu Óptico-Optometrista

## óptico

Salud y prevención 16-oct-2017  
Etiquetas: Tu Óptico-Optometrista

## visión

Salud y prevención 16-oct-2017  
Etiquetas: Tu Óptico-Optometrista

Durante más de 160 años, la innovadora trayectoria de Carl Zeiss ha contribuido a la mejora del mundo de la visión.

Salud y prevención 16-oct-2017  
Etiquetas: Tu Óptico-Optometrista

## Productos relacionados



### Soluciones AdaptiveSun de ZEISS

Gafas de sol inteligentes para un estilo de vida moderno.

[Información adicional](#)



**Lentes fotosensibles.**  
Unas gafas todoterreno.

[Información adicional](#)



**Lentes de sol.**  
¿qué tono le conviene más?

[Información adicional](#)



### Explorar

Comprender la visión  
Salud y prevención  
Estilo de vida y moda

### Ayuda para elegir

Gafas para ver de lejos y para leer  
Lentes progresivas  
Gafas de sol

### Servicios

Mi perfil visual  
Compruebe su visión en línea

### Para profesionales del sector óptico

Herramientas y tecnologías  
Lentes oftálmicas de ZEISS  
Soluciones ZEISS para la limpieza de lentes

Conducción y movilidad

Gafas ocupacionales

graduadas

Deporte y tiempo libre

Gafas para actividades deportivas

Vida profesional

Gafas para niños

Tratamientos de lentes

Lentes de contacto

En la óptica

---

[ZEISS Iberia](#) | [ZEISS Internacional](#) | [Carrera Profesional Internacional](#) | [Prensa y Medios Internacional](#)

[Publicaciones](#) | [Condiciones legales](#) | [Protección de datos](#) | [Preferencias para cookies](#)