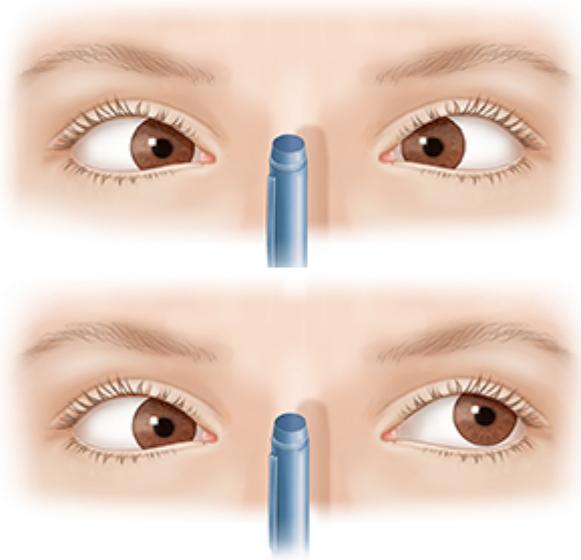


Insuficiencia de convergencia

La insuficiencia de convergencia (IC) es un problema relacionado con la manera en que se mueve el ojo. Dificulta el enfoque en los objetos cercanos. Cuando los ojos convergen, esto quiere decir que apuntan hacia adentro (la línea media) para enfocar en un objeto que está cerca. Cuando hay un problema de insuficiencia de convergencia, los ojos tienen dificultades para hacer esto. Es posible que un ojo tienda a ir hacia afuera en vez de apuntar hacia adentro. La insuficiencia de convergencia puede causar visión borrosa, visión doble y esfuerzo visual. Es posible que usted necesite cerrar un ojo para leer. Probablemente usted lea con lentitud debido a un problema para enfocar la visión. Estos problemas pueden desaparecer con el tratamiento de la insuficiencia de convergencia.

¿Cómo funciona la visión normal?

Cuando la visión es normal, los ojos trabajan juntos para formar una sola imagen. Cuando usted pasa de mirar un objeto lejano a uno que está cerca, los lentes del interior del ojo cambian de forma. La abertura que permite la entrada de la luz en el ojo (pupila) se hace más pequeña. Y los ojos se mueven levemente hacia adentro (convergen). El ojo y el cerebro se coordinan para hacer todos estos cambios. El resultado es una única imagen en foco. Al leer, los ojos y el cerebro también tienen que realizar movimientos complejos y rápidos de ojos para mirar a lo ancho y a lo largo de una página.



¿Cuáles son las causas de la insuficiencia de convergencia?

Los investigadores no están seguros de qué la provoca. Pueden ser problemas en las acciones complejas que ejecutan el cerebro y los ojos. Esto puede tener raíces genéticas. La insuficiencia de convergencia tiende a ser hereditaria. En algunos casos, una afección puede contribuir a la aparición de la insuficiencia de convergencia, por ejemplo:

- Lesión en la cabeza y conmoción cerebral
- Enfermedad de Graves
- Miastenia grave

- Enfermedad de Parkinson
- Enfermedad de Alzheimer

Si usted usa una computadora por períodos largos, también puede aumentar su riesgo de presentar insuficiencia de convergencia. Los trabajos que requieren que usted use mucho sus ojos también pueden elevar su riesgo.

Síntomas de insuficiencia de convergencia

Lo más probable es que usted tenga síntomas de insuficiencia de convergencia cuando realiza tareas que exigen un acercamiento, como leer o escribir. Es más probable que se presenten síntomas si usted lee o escribe por mucho tiempo. El cansancio extremo (fatiga) también puede desencadenar síntomas. Los síntomas pueden incluir lo siguiente:

- Dolor de cabeza
- Visión doble
- Fatiga ocular
- Visión borrosa
- Adormecimiento al leer
- Necesidad de leer varias veces un mismo fragmento
- Problemas para concentrarse en lo que está leyendo
- Perderse en el texto durante la lectura

Probablemente usted también note que uno de sus ojos a veces se va para afuera cuando lee. Esto puede causar visión borrosa. O tal vez usted observe que entrecierra sus ojos o cierra uno mientras lee. Esto puede facilitar ver una única imagen en foco. Los síntomas tienden a empeorar durante la adolescencia, y los 20 y 30 años. Más tarde, generalmente se estabilizan.

Diagnóstico de la insuficiencia de convergencia

Su proveedor de atención de la vista le hará preguntas sobre sus antecedentes médicos y le hará un examen de la vista. Este incluirá pruebas de agudeza visual. También evaluará cuán bien convergen sus ojos. Esto se hace mientras usted mira de cerca algún objeto. Puede hacer esta prueba con un ojo a la vez y luego con los dos ojos juntos.

Tratamiento de la insuficiencia de convergencia

Esta afección generalmente se trata con ejercicios especiales. Le mostrarán cómo hacer estos ejercicios. Es posible que tenga que hacerlos con regularidad en casa. Algunos de estos ejercicios se hacen mientras se mira a través de prismas. Los ejercicios para tratar la insuficiencia de convergencia dan resultado para la mayoría de las personas. Pero es importante que se realicen con la frecuencia indicada por el proveedor de atención médica de la vista. Sus síntomas pueden desaparecer en un tiempo bastante corto. Existen programas de computadora que ayudan a tratar la insuficiencia de convergencia. Pueden mejorar la capacidad de los ojos para converger. También pueden evaluar si los ojos están mejorando.

Cubrir un ojo puede reducir los síntomas por un tiempo corto. Pero no ayuda a corregir la insuficiencia de convergencia. Tampoco permite practicar el uso de los dos ojos juntos, que es importante para corregir la insuficiencia de convergencia. Es posible que necesite cubrirse un ojo por un tiempo corto si necesita leer mucho. Sin embargo, recuerde que no es una solución a largo plazo.

En algunos casos, los síntomas de la insuficiencia de convergencia no desaparecen con el tratamiento. El proveedor de atención de la vista puede recetarle anteojos especiales de prisma para leer. Estos pueden ayudarle a leer con mayor comodidad. En casos muy poco frecuentes, el proveedor de atención de la vista puede aconsejar una cirugía.