

# CÓMO ES LA COORDINACIÓN OJO-MANO

NUESTRA VISIÓN ESTÁ ORGANIZADA CON UN "OJO DIRECTOR", QUE FIJA LA MIRADA EN UN PUNTO Y ORGANIZA EL REFLEJO DE SEGUIMIENTO, Y UN "OJO ESCLAVO", QUE ACOMPAÑA Y COMPLETA LA VISIÓN BINOCULAR Y PANORÁMICA. LO MISMO OCURRE CON LAS MANOS Y LOS PIES, UNO DE LOS DOS ES MÁS HÁBIL QUE EL OTRO.

El 90% de la población tiene una mano que es predominante sobre la otra. O se es diestro o se es zurdo. Solamente un 10% es ambidiestro.

También, con los ojos ocurre lo mismo y la mayor parte de las personas tiene un "ojo director" con el que "ven mejor" y un "ojo segundo" o "esclavo". En general, no prestamos atención a esto, ya que, con ambos ojos abiertos, no se percibe diferencia. Sólo cuando, por ejemplo, debemos enfocar hacia determinado lugar, nos damos cuenta de que preferimos un ojo al otro.

Ahora bien, lo ideal es que coincida nuestro ojo director con nuestra mano predominante. Se facilitarán las habilidades que requieren de la mano y el ojo en conjunto. Incluso, esto influye en el aprendizaje de la lectoescritura, aunque no llega a ser determinante en casos de dislexia como se creía hace algunos años.

En más de un 50% de la población, la coordinación ojo-mano es correcta y derecha. En un porcentaje de alrededor del 30%, es zurda de mano y ojo director. El resto presenta lo que se denomina "dominancia cruzada", o sea, que un mano derecha predominante se acompaña con un ojo director izquierdo o viceversa. Esto ocurre, por ejemplo, en casos en que, independientemente de la coordinación cerebral, una mano se encuentra en mejores condiciones de habilidad que la otra o que el ojo que iba a ser director tiene un problema de, por ejemplo, astigmatismo, lo que hace que, desde bebé, se prefiera automáticamente el otro ojo y el tiempo lo transforme en "ojo director". Pero, ¿cómo saber cual es nuestro caso?

## TEST: CÓMO DETERMINAR CUÁL ES NUESTRO OJO DIRECTOR

Damos por supuesto que ya sabemos si somos diestros o zurdos, por lo que solamente queremos verificar cuál es

nuestro "ojo director". Todas estas pruebas son con ambos ojos abiertos y, si usa anteojos, con ellos puestos.

### ● TEST 1

*Pedirle a la persona que estire ambos brazos hacia delante y que, con los dedos índice y pulgar de ambas manos, tocándose por sus yemas, forme un rombo. Ubicar un objeto a distancia y mirar con ambos ojos de manera de colocarlo en el centro del rombo. Cerrar un ojo y otro y ver con cuál el objeto quedó en el centro del rombo (ese será el ojo director).*

### ● TEST 2

*Hacer un orificio de alrededor de 1 cm de diámetro en el centro de una hoja en blanco y colocarlo adelante con los brazos estirados. Colocarse delante de la persona que sostiene la hoja de papel y, con una linterna, iluminar hacia arriba para que no sea un estímulo demasiado fuerte. Pedirle que apunte con el agujero a la linterna.*

*El examinador se va acercando sin dejar de mantener la linternita enfocada sobre el orificio. De esta manera, estará iluminando el ojo utilizado para fijar la luz.*

## LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

Doctor Jorge Mario Levit  
Médico oftalmólogo universitario

### LA DOMINANCIA CRUZADA

■ Quienes más notan esta particularidad son aquellos deportistas que tienen mayor habilidad con una mano... pero que apuntan mejor con el otro ojo (en tiro al blanco, arquería, tenis o golf).

■ En estos casos, es más fácil aceptar la habilidad manual y acostumbrar al ojo "esclavo" a tomar el lugar del director, lo que se logra con un poco de entrenamiento o con anteojos adecuados.

## FASCÍCULO 9 NIVEL AVANZADO PILATES CURSO COMPLETO

En Buena Salud 166 usted encontrará una práctica Guía Ilustrada de Pilates, desde la rutina básica hasta los planes específicos para espalda o panza. En un sólo fascículo, paso a paso, los ejercicios completos, para trabajar cuando quiera todos los músculos de su cuerpo.



## SALUD ALTERNATIVA HINCHAZÓN ABDOMINAL CURAS NATURALES

Produce incomodidad y sensación de sobrepeso: es la inflamación en la zona abdominal y se puede tratar con métodos naturales y una buena alimentación. En Buena Salud 166, las soluciones de la medicina alternativa.



## GUÍA DE SÍNTOMAS ENFERMEDAD CELIACA

En Buena Salud 166, conozca más sobre esta enfermedad, cuyos afectados tienen que evitar de por vida ciertas harinas.