

Informe del Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas ante tratamientos visuales de dudosa eficacia:

MÉTODO BATES

En los últimos años, los factores ambientales asociados al excesivo uso de dispositivos electrónicos y el estrés visual que esto genera han favorecido que la incidencia de la miopía alcance niveles epidémicos, sobre todo en las sociedades más desarrolladas. La miopía puede ser compensada con gafas y lentes de contacto, o diferentes técnicas quirúrgicas si se cumplen estrictos criterios anatómicos y funcionales. Igualmente, la miopía elevada va unida a una serie de condiciones patológicas con una potencial repercusión negativa sobre la integridad ocular y la visión de los pacientes.

Es por todo esto que la prevalencia de esta condición ha favorecido la proliferación de muchas terapias no contrastadas que prometen su curación sin recurrir a los métodos tradicionales probados y aceptados por la Ciencia. Entre todas ellas destaca la ingesta de aceites de pescado, vitaminas, hierbas y aceites esenciales. Pero posiblemente la técnica con mayor difusión ha sido el método Bates, desarrollado por el oftalmólogo que le dio nombre y que la popularizó con la publicación de su libro “Visión perfecta sin gafas” (1920). Pronto sus teorías encontraron eco y respaldo en personas que se autodenominaban terapeutas visuales, habitualmente sin titulación académica y con pocos escrúpulos, que no basaban su ejercicio en la evidencia científica.

Bates achacaba los problemas visuales de cualquier índole, no solo refractivos sino incluso enfermedades de los ojos, al excesivo estrés y partía del principio que las gafas eran perjudiciales.

El método Bates incluye una serie de técnicas como el palmeo (“palming”), la visualización mental, el movimiento de los objetos de interés o, en sus inicios, la mirada directa al sol (“sunning”). Ninguna de ellas se ha demostrado eficaz en medida alguna para compensar o ralentizar la miopía. Es más, aunque pasar tiempo al aire libre está demostrado que tiene un beneficio ralentizando la progresión miópica, la visualización directa al sol puede provocar lesiones en la retina muy incapacitantes e incurables como la retinopatía solar. Bates eliminó posteriormente de sus recomendaciones el “sunning” directo, ante las consecuencias negativas que provocó en algunas personas.

El “palming” incluye cubrir los ojos con las palmas de las manos lo que, según Bates y sus seguidores, facilita la relajación. Preferentemente esto debería realizarse sin ejercer presión en los ojos lo que podría repercutir en un aumento transitorio pero significativo de la presión intraocular¹.

La evidencia científica ha demostrado pues la total ineficacia de este método para corregir los defectos de graduación y enfermedades oculares. Sin embargo, algunos testimonios parecen avalar su eficacia. Esto se explica desde el efecto placebo, mayor cuanto más intensa es la etrapia, y desde la memorización, que inevitablemente se produce ante la repetición continuada de un ejercicio². Hay que subrayar que el material que incorpora el método Bates incluye una carta clásica de agudeza visual que se emplea para monitorizar la presunta mejoría y que inevitablemente se termina por memorizar.

Otra explicación añadida a las anteriores que puede justificar la mejoría que refieren algunos individuos con el método Bates es la adaptación a la borrosidad cuando se quitan las gafas o lentes de contacto, un mecanismo neural que permite a corto plazo y durante un tiempo limitado mejorar la capacidad subjetiva de “interpretar lo borroso”³, lo que no significa que las dioptrías se reduzcan o se sea capaz de discriminar objetos más pequeños que anteriormente. Se explica como una adaptación que incrementa la ganancia en las frecuencias espaciales altas (visión del detalle) en detrimento de las bajas (especializadas en la percepción del movimiento y la visión nocturna).

En conclusión, el método Bates con casi 100 años desde que se postuló como un tratamiento alternativo, resulta muy sorprendente y altamente sospechoso que no tenga literatura científica seria que avale su eficacia. La serie de técnicas que emplea se han revelado absolutamente ineficaces para la obtención del beneficio que prometen. Algunas de ellas pueden ser incluso dañinas para integridad visual. En algunos casos los individuos que las practican pueden sentir que ven mejor, sin embargo, esta sensación subjetiva tiene una explicación basada en el efecto placebo, la memorización y la adaptación a la borrosidad. En ningún caso disminuyen las dioptrías o mejora definitivamente la agudeza visual sin compensación refractiva, y si tienen efecto alguno sobre la salud este es negativo en casos de enfermedad ocular de cualquier índole ya que pueden enmascarar un diagnóstico o entorpecer y evitar su correcto tratamiento.

Referencias:

- 1.- Elliot DB. The Bates method, elixirs, potions and other cures for myopia: how do they work?. *Ophthalmic Physiol Optics* 2013; 33: 75-7
- 2.- Moerman DE. Meaning, Medicine and the “Placebo Effect”. *Cambridge studies in medical anthropology*. University Press: Cambridge 2002
- 3.- Cufflin MP, Mankowska, A, Mallen EA. Effect of blur sensitivity and discrimination in emmetropes and myopes. *Invest Ophthalmol Vis Sci* 2007; 48: 2932-39