

Consejos para usar tablas de colores

1 Simplemente observa las letras, dedicando un par de segundos a cada una y parpadeando entre ellas. El color hace que el enfoque sea más rápido y elástico.

2 Usa un par de tablas de colores complementarios, colocadas una al lado de otra. Como en la anterior, pero encontrando la misma letra en ambas tablas. No es importante poder ver la misma letra claramente en ambas.

3 Insertar un optotipo tradicional en el medio. Con esto, identifica una distancia donde no se puedan leer las últimas 3 o 4 líneas. Luego procede como en 2), "ignorando" el optotipo central. Después de 3-5 minutos, vuelve a verificar el optotipo central, que debería aparecer más nítido.

Otros usos

Las tablas de colores se pueden combinar con muchos otros recursos: bolsitas piramidales, anaglifos, gafas reticulares, tarjetas de colores Rosenbauer y muchos otros. Así como la observación de las tablas puede realizarse balanceándose, bailando, cantando, en una bicicleta estática, saltando en un trampolín y de muchas otras maneras. La alegría es fundamental: el color ayuda a despertar la curiosidad y el placer de ver, que son dos potentes motores de mejora de la visión.