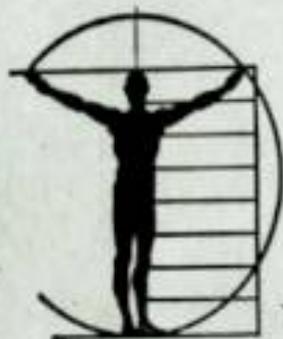


Philip Pollack

*La*  
**VERDAD**  
*sobre los*  
**EJERCICIOS**  
*para la*  
**VISION**



vida racional

## Qué es este libro

Los ejercicios oculares, ¿tienen algún valor como recurso para mejorar la visión y eliminar el uso de anteojos? ¿Pueden reducir la miopía? ¿Qué utilidad tienen para corregir el estrabismo y para mejorar la capacidad y rapidez de lectura?

Este libro revelador pone en descubierto las falacias del llamado “Movimiento *Tire los Anteojos*”, que atrajo rápidamente a muchos adherentes, a pesar de no resultar de ningún estudio realmente científico.

El doctor Philip Pollack analiza los conceptos erróneos de conocidos exégetas del movimiento, incluso el caso de Aldous Huxley, y explica el verdadero valor de los ejercicios oculares. Reviste gran interés —en especial para los padres, educadores y especialistas— el capítulo dedicado a la vista de los niños y a los métodos empleados para corregir sus defectos. El autor expone, asimismo, los hallazgos más recientes en lo relativo a la lectura correctora, y evalúa las discutidas conquistas logradas en este aspecto.

Basado en un enfoque científico y práctico a la vez, *La verdad acerca de los ejercicios para la visión perfecta* es un libro imprescindible para todos aquellos a quienes preocupa la conservación y mejoramiento de su vista, y al mismo tiempo recomendable para optómetras y oftalmólogos.

## Quién es el autor

Nadie más autorizado que el doctor Philip Pollack para escribir una obra acerca del mecanismo de la visión humana y de los métodos para mejorarla. Durante más de treinta años ha realizado profundos estudios en la materia, colaborando al mismo tiempo en numerosas publicaciones especializadas, así como también en “*The American Journal of Psychology*”.

Por su labor práctica y de investigación, el doctor Pollack fué beneficiado con una beca de la Fundación de Servicios Distinguidos en Optometría.

El autor de *La verdad acerca de los ejercicios para la visión perfecta*, es autor de otros libros, entre ellos, “*Careers and Opportunities in Science*” (Carreras y oportunidades en la ciencia) y “*Your Career in Physics*” (Su carrera en las ciencias físicas).

Es, asimismo, miembro de número de la Sociedad de Ópticos y de la Asociación de Optometría de los Estados Unidos.

Philip Pollack

LA VERDAD  
*sobre los*  
EJERCICIOS  
*para la*  
VISION

Colección Vida Racional

Compañía General Fabril Editora  
Buenos Aires

*Título de la obra en inglés:*  
THE TRUTH ABOUT EYE EXERCISES

Editado por *Chilton Company*, Philadelphia, 1956.

*Traducción de* ROGER E. ZALDÍVAR

*Edición digital: Sargont (2019)*

IMPRESO EN LA ARGENTINA - PRINTED IN ARGENTINA

Queda hecho el depósito que previene la ley número 11.723.

© 1960 by COMPAÑÍA GENERAL FABRIL EDITORA, S. A., Buenos Aires.

AL DR. HENRY J. GOECKEL

## PREFACIO

*En 1920, el doctor William H. Bates publicó su "Visión perfecta sin anteojos". Desde entonces, su criterio de que la miopía y la hipermetropía pueden ser eliminadas por medio de ejercicios que hacen innecesario el uso de anteojos, ha sido aceptado ampliamente por miles de personas confiadas. Los adeptos de Bates han esparcido el nuevo evangelio como misioneros, aun cuando con motivos menos espirituales, y sus discípulos han publicado varios libros, así como gran cantidad de artículos en diarios y revistas, ensalzando el método de Bates y describiendo sus propias valuaciones en la técnica.*

*De tiempo en tiempo, los oftalmólogos han criticado el sistema de Bates y han expuesto sus falsedades; pero esa crítica apareció en su mayor parte en revistas especializadas, que no son fácilmente accesibles al público común. Algunos pocos han escrito libros de divulgación en los que desacreditan esos ejercicios. Para los especialistas, las afirmaciones hechas por el doctor Bates resultan tan obviamente ridículas, que no han considerado necesario examinarlas en detalle. Se olvidaron, aparentemente, de que mientras las falsedades resultaban evidentes para ellos, no lo eran tanto para el público que no tiene un conocimiento especial de la visión o de las funciones peculiares del ojo.*

*El mérito especial del libro del doctor Pollack radica en que él ha tenido en cuenta este hecho. Este libro es, a mi saber, el primero en que las teorías y técnicas del doctor Bates y de sus discípulos han sido analizadas de una manera científica y completa, punto por punto y falsedad por falsedad. En lugar de dejarlas de lado, las presenta y las describe objetivamente sobre la base de los trabajos publicados. Su enfoque es el del científico que, desechando los juicios a priori, se niega a desacreditar ninguna teoría, por extraña que parezca, hasta haberla analizado y probado a la luz de los hallazgos experimentales y científicos; por ello su crítica es tan efectiva y convincente.*

*El doctor Pollack no desciende al lenguaje popular, aunque el libro fué concebido originariamente para el público en general. Usa una terminología especializada, pero tiene el cuidado de explicar cada palabra, tanto en el texto como en el glosario que incluye al final de su libro. Sus fuentes, como se demuestra por las*

numerosas llamadas, son escrupulosamente científicas y autorizadas. El resultado es escrito rigurosamente serio y de alto nivel. Además de exponer las falsedades de los sectarios, el autor explica cómo funciona el ojo y permite al lector penetrar en algunos de los fascinantes problemas de la visión.

Como oftalmólogo, me sentí particularmente interesado en los pasajes que se refieren a las enfermedades oculares. El doctor Bates y sus discípulos afirmaban que su sistema de ejercicios oculares elimina no sólo la miopía y la hipermetropía, sino también ciertas enfermedades como el glaucoma y la catarata. Ahora bien, tratar de eliminar la miopía por medio de fútiles ejercicios, sólo significa malgastar tiempo y dinero. Pero cuando se sufre de glaucoma, una enfermedad que se caracteriza por el endurecimiento del globo del ojo, el tiempo urge para un tratamiento efectivo, y malgastarlo en ese engaño puede tener como consecuencia la pérdida de la vista. El glaucoma, especialmente cuando es agudo, requiere una medicación o intervención quirúrgica inmediatas. Intentar tratarlo según los métodos de Bates o sus discípulos, no sólo carece de sentido, sino que al mismo tiempo es muy peligroso. No consultar a tiempo a un oculista puede significar la pérdida permanente de la visión.

Como lo señalara el doctor Pollack, los "éxitos" aparentes del sistema de Bates están basados en el hecho de que el batesismo es, en esencia, una de las capillas de terapéutica psíquica. Es significativa su referencia a lo expresado por el doctor Bates en el sentido de que las curas por "palmeo" se encuentran, probablemente, en la misma categoría de las curas comunicadas por los partidarios de la Christian Science<sup>(1)</sup> y otros creyentes en las curaciones milagrosas. Esto me recordó a una de mis pacientes, una devota de este tipo de curaciones q)or la fe, que me requirió un examen ocular y la prescripción de anteojos para leer. Descubrí que tenía glaucoma absoluto en un ojo, afección que provoca intenso dolor y pérdida de la visión. Rehusó mi ofrecimiento de tratar su ojo enfermo y aseguró que no sentía ningún dolor a causa de su "fe". Le advertí que su otro ojo podría adquirir también el glaucoma y perder la visión si no se sometía a tratamiento. Contestó que una persona no necesita visión física si tiene fe y citó el caso de una amiga que era capaz de leer aunque "estaba completamente ciega". Sentí tentación de preguntarle por qué había venido a mi consultorio para que le recetara anteojos.

En este trabajo, el doctor Pollack no sólo analiza el sistema de Bates sino también otros tipos de ejercitaciones de los ojos, in-

*cluso las técnicas psicológicas destinadas a reducir la miopía. Estas técnicas han sido ampliamente difundidas por la prensa. El libro demuestra, sobre la base de los hallazgos experimentales, que la miopía verdadera no puede ser reducida ni por éstos, ni por ningún otro método, y aun cuando pueda haber una aparente mejoría en la visión sin anteojos, esto se debe a que el paciente ha aprendido a interpretar más cuidadosamente las imágenes borrosas. Esta parte del libro debe ser leída por las personas que, aunque opuestas al sistema de Bates, se sienten sin embargo atraídas por la corriente de la moda del "entrenamiento visual", como medio de reducir o eliminar los defectos oculares.*

*Si bien expone las falsedades del sistema de Bates y similares, el autor tiene el cuidado de destacar el gran valor de la ortóptica en ciertos casos de estrabismo (como el estrabismo convergente), o en la falta de coordinación ocular.*

*En mi meditada opinión, el doctor Pollack ha hecho un brillante trabajo de análisis y esclarecimiento en un asunto de importancia vital para la salud pública. Como oftalmólogo, considero que es un placer y un privilegio haber podido avalar este libro escrito por un optómetra. Muy por encima del interés particular de cada grupo profesional está la necesidad que tiene el pueblo de gozar de buena salud ocular y encontrar eficiencia y comprensión científicas para sus problemas visuales. Exponiendo las falsedades de sectarios y noveleros en este campo, el autor ha hecho una genuina contribución a la educación sanitaria del público.*

DR. MARTIN ACKERMAN  
Assistant Ophthalmic Surgeon

## 1. HISTORIA DEL MOVIMIENTO DE BATES

Durante los últimos veinte años, la expresión “ejercicios oculares” se ha hecho familiar para millones de norteamericanos. Muchos, sólo tienen una vaga noción de su significado o de su utilidad. Para algunos está relacionada con el enderezamiento de los ojos estrábicos. Para otros, significa el mejoramiento de la habilidad o velocidad para leer. Para la mayoría, importa el método de Bates para mejorar la visión y eliminar la miopía o hipermetropía haciendo innecesario el uso de los anteojos.

En lo que a la última acepción se refiere, “ejercicios oculares” es una expresión contradictoria, ya que la técnica de Bates está basada en una relajación en lugar de una ejercitación de los músculos oculares. Además, parte de la técnica consiste en medidas pasivas como clavar la mirada en el sol. Los oftalmólogos ortodoxos, rara vez usan esta definición, prefiriendo las más precisas de “entrenamiento visual”, “ortóptica”, o “entrenamiento ortóptico”. Su única aplicación es enderezar “ojos torcidos” o ejercitar los ojos para que puedan actuar juntos, en armonía.

En este libro, nosotros usaremos estos términos indistintamente, conservando la popular, aunque poco científica denominación de “ejercicios oculares”, por ser la más familiar para la mayor parte del público.

Hay dos categorías de ejercicios oculares, usando los términos en su sentido más amplio. Una es la forma *ortodoxa*, universalmente aceptada por los especialistas de ojos: el entrenamiento ortóptico, como se ha descrito. La otra es la forma *antiortodoxa* como el sistema de Bates o sus variaciones. Estos tienen como principal objetivo la eliminación —por medio de ejercicios— de la necesidad de usar anteojos, o el empleo de medidas de orden psicológico para intentar reducir la miopía.

La mayor parte del libro estará destinada a la discusión y al análisis de estos sistemas antiortodoxos. En posteriores capítulos, discutiremos los métodos científicos, incluyendo una consideración de los problemas de la correcta visión para la lectura.

¿Cuál es la verdad acerca de estos varios tipos de ejercicios oculares? ¿Son todos ellos efectivos, y en tal caso, en qué extensión? ¿Pueden los ejercicios hacer innecesarios los anteojos? ¿Pueden los ejercicios enderezar los ojos de los estrábicos? ¿Pue-

de la gente, por medio de los ejercicios, leer mejor y más rápidamente? Estas son las preguntas que nosotros intentaremos contestar sensata e imparcialmente, y estrictamente basados en la evidencia científica.

Empecemos considerando el sistema de Bates.

En 1920, el doctor William Horatio Bates publicó: *The Cure of Imperfect Sight by Treatment Without Glasses*. ("La cura de la visión imperfecta por el tratamiento sin anteojos".) En ese libro se pretendía que los anteojos no eran necesarios, y que los defectos oculares eran causados por forzamientos y tensiones. "Eliminen la tensión —decía— y eliminarán el defecto óptico."

Bates expuso su sistema para obtener tales resultados, sistema que nosotros describiremos en detalle en el próximo capítulo. Su teoría y sus técnicas son diametralmente opuestas a aquéllas de los oculistas ortodoxos.

El doctor Bates era, por aquel tiempo, una figura aislada, aunque éste no había sido su primer asalto por escrito a la ciudadela de la oftalmología corriente. En 1891 había publicado, en una revista médica, un artículo sobre la eliminación de la miopía por los ejercicios.

Ya en 1913, la Revista de la Asociación Médica Norteamericana había recibido cartas de profanos, preguntando acerca del "tratamiento del doctor Bates para la vista defectuosa". Con todo, cuando su libro apareció, tuvo pocos seguidores. El admitía en su libro que eran "muy pocos" los médicos en los Estados Unidos que entendieron sus métodos de tratamiento y que sus tentativas para interesarlos en tales métodos no habían sido muy exitosas.<sup>{2}</sup>

El doctor Bates practicó su método en su consultorio, en Nueva York, donde enseñaba a sus pacientes a clavar la vista en el sol y descansar cubriéndose los ojos con las manos. Además de atender su consultorio, el doctor Bates editó una revista llamada *Better Eyesight* ("Mejor visión"), en la cual publicó sus puntos de vista opuestos a los entonces en boga.

En 1926, su asistente, la señorita Emily C. Lierman, publicó *Stories from the Clinic* ("Historias de la clínica"), describiendo casos de curas notables registradas en el consultorio. De acuerdo con la señorita Lierman, el doctor Bates no sólo eliminaba la miopía y la hipermetropía, sino que hasta las cataratas. Asimismo, hacía desaparecer el dolor y mitigaba los síntomas del glaucoma, una de las enfermedades oculares más serias.

No hay prueba de que el doctor Bates no haya sido un médico bien intencionado, sinceramente convencido de que sus métodos eran de valor para la humanidad. Antes de ser especialista en ojos, había practicado otras ramas de la medicina y colaborado en las revistas médicas, con trabajos sobre diversos temas. Cuando murió, en 1931, su mujer escribió: "Yo misma he tenido el honor y el privilegio de ayudar al doctor en sus trabajos de investigación durante un período de seis años en el laboratorio de fisiología de la Escuela de Médicos y Cirujanos en Nueva York; también he trabajado a su lado por nueve años consecutivos en los consultorios externos del hospital de Harlem. He tenido, además, el privilegio de instruir a los estudiantes sobre sus métodos para curar la vista sin usar anteojos. Ahora voy a continuar con el trabajo que él me dejó, en su aspecto educacional".<sup>{3}</sup>

Más significativo es el testimonio del fallecido doctor J. I. Pascal, como lo publicó el *American Journal of Ophthalmology*. Había invitado al doctor Bates a explicar sus teorías a una clase de estudiantes de óptica visual. El doctor Pascal destacó que la charla fué interesante, pero "no muy convincente". Agregó que la impresión recibida después de una conversación privada con el doctor Bates fué de que éste era sincero en sus convicciones.

En su revolución contra la oftalmología clásica, el doctor Bates encontró pronto un voluntarioso camarada de armas, Bernarr Macfadden, fanático de la cultura física. En 1917, él y el doctor Bates empezaron un curso de entrenamiento visual que fué ampliamente anunciado en su *Physical Culture Magazine*, de la manera siguiente: "Preparado por Bernarr Macfadden en colaboración con uno de los más destacados especialistas en ojos del mundo". Uno de los avisos decía: "El término medio de los hombres y mujeres que ahora usan anteojos, no los necesitan. Usted puede desecharlos con deleite y comodidad si fortalece sus ojos por medio de nuestro Nuevo Curso de Entrenamiento Ocular..." Agregaba: "en las escuelas públicas, han sido curados centenares de niños por este método", y terminaba como sigue: "Permítanos enviarle este extraordinario curso.... Consérvelo cinco días .... Si usted está satisfecho de él y cree que vale tres dólares, inclusive una suscripción anual a la Revista de Cultura Física, envíenos esa cantidad y retenga el curso".<sup>{4}</sup>

En 1924, Macfadden publicó un libro titulado *Strengthening Your Eyes* ("Fortaleciendo sus ojos"), en el cual describía los métodos de Bates. Explicaba cómo podía mejorarse la visión girando los ojos y manteniéndolos abiertos bajo el agua. También re-

comendaba masajear el globo ocular, variando el tipo de masaje según los ojos fueran miopes o hipermétropes. (Aunque Bates había desaprobado este método).

La publicidad del sistema de Bates recibió un nuevo ímpetu cuando Gayelord Hauser, muy conocido entre los naturistas por su "dieta de eliminación de siete días", publicó *Keener Sight Without Glasses* ("Visión más aguda sin anteojos") en 1932. Este libro fué presentado con considerable éxito, apareciendo una nueva edición en 1938, bajo el título: *Better Sight Without Glasses* ("Mejor vista sin anteojos"). El autor del libro elogiaba a Bates como un "gran hombre", cuyos trabajos de investigación científica le habían permitido encontrar una cura para la visión defectuosa.

Al mismo tiempo que repetía los argumentos de Bates en contra de los anteojos, Hauser destacaba el nocivo efecto que produce sobre la vista una dieta defectuosa que, según afirmaba, puede producir miopía o estrabismo. El autor recomendaba, además de los ejercicios oculares, el "Caldo de potasio Hauser", y otros alimentos "Hauser", que por irónica coincidencia, sólo podían ser obtenidos en su propia granja, en Milwaukee.<sup>(5)</sup>

A medida que el sistema de Bates iba haciéndose conocido, atraía no sólo pacientes sino también discípulos a su consultorio. Algunos de estos discípulos empezaron a practicar por su cuenta el sistema y establecieron escuelas para enseñar el nuevo tratamiento. Uno de los más exitosos fué la señora Margaret D. Corbett, que aplicó un "milagroso" tratamiento a los ojos de Aldous Huxley. El famoso novelista, tratado con singular éxito, escribió su libro *The Art of Seeing* ("El arte de ver"), donde canta loas y alabanzas a los métodos de Bates. La señora Corbett dirige escuelas para entrenamiento ocular, siguiendo el sistema de Bates, en los Angeles y Nueva York.

Otro de los discípulos fué el doctor Harold M. Peppard, quien después de la muerte del doctor Bates se asoció con su viuda para la atención de un consultorio privado. El doctor Peppard escribió *Sight Without Glasses* ("Visión sin anteojos"), basado en el sistema de Bates. Se vendieron más de 500.000 ejemplares del libro (en varias ediciones), lo que muestra cuán extendido está el interés popular en el movimiento de "¡sáquese los anteojos".

Una docena más de cultores del método de Bates han publicado libros sobre el tema. El más reciente es *Relax and See* ("Relájese y vea") por Clara A. Hackett. La señorita Hackett es una de las más exitosas cultoras y educadoras del método; conduce es-

cuelas de entrenamiento por el método de Bates, con el nombre de *American Association for Eye Training* en Los Angeles, San Diego y Seattle.

El interés popular también se ha visto reflejado en por lo menos una película y una novela. En un film protagonizado por Joan Bennett y Franchot Tone, aquélla aconsejaba a Tone imaginar que su nariz era un lápiz y escribir con ella palabras en el aire, para corregir un defecto visual. Este es uno de los ejercicios, como veremos luego, que prescriben los seguidores del método de Bates. En otra escena, se mostraba a Tone ejercitando sus ojos utilizando un lápiz. Hacia el final de la película, este actor anunció que ya no necesitaba más los anteojos. Aunque la película se desarrolla en ambiente humorístico, deja en el público la clara impresión de que los ejercicios oculares pueden eliminar los defectos de la visión. De acuerdo con Martin Gardner, por lo menos un novelista, E. A. Van Vogt, se hizo adepto al método de Bates y dejó sus anteojos. Además, escribió una novela de ambienteseudocientífico en la cual desempeñan un importante papel los puntos de vista de Bates.<sup>(6)</sup>

En los últimos 15 años, se han publicado numerosos artículos ensalzando los métodos de Bates. Por otra parte, el número de sus cultores ha aumentado en todo el mundo. Se ha hecho familiar para millones de lectores encontrar avisos de libros y cursos de enseñanza del sistema de Bates. Un ejemplo típico es el aviso que sigue: “¿Por qué llevar anteojos que desfiguran, cuando se pueden eliminar con ejercicios oculares? Escriba solicitando nuestro folleto gratis, y aprenda cómo librarse de la miopía, la hipermetropía y el astigmatismo, por métodos naturales.”

Probablemente la primera manifestación concreta de apoyo popular al movimiento de Bates apareció en el caso Corbett, cuando la señora Corbett y su ayudante en una escuela de entrenamiento ocular en California fueron acusadas de violar el Acta de Práctica Médica de California, por hacer tratamientos oculares sin título habilitante. La señora Corbett basó su defensa en la afirmación de que ella no estaba practicando optometría u oftalmología, y se presentó a sí misma no como médica, sino sólo como “instructora de entrenamiento ocular”.

En el juicio, muchos testigos declararon en su favor. Describieron en detalle cómo la señora Corbett les había mejorado la vista y los había capacitado para eliminar el uso de los anteojos. Sus testimonios tuvieron amplia publicidad, porque algunos de ellos eran estrellas del cine, internacionalmente famosos. Un testimo-

nio típico fué el de un testigo que aseguró haber estado casi ciego por cataratas y que su vista, después del tratamiento, se había mejorado a tal punto que, por primera vez, había podido leer ocho horas seguidas sin anteojos.

La señora Corbett explicó en el juicio que había conocido al doctor Bates cuando lo consultó a propósito de la vista de su esposo. Como le interesaron sus métodos, los estudió y después empezó a practicarlos ella misma.

Negando que ella practicara optometría u oftalmología, adujo que únicamente daba lecciones de relajación. Describió sus métodos como sigue, según reportajes aparecidos en los diarios: "Nosotros mejoramos la visión enseñando a los ojos a moverse. Queremos que el sentido del movimiento reemplace a la quietud, para terminar con la mirada fija. Usamos la luz para relajar los ojos y acostumarlos al sol".

Hubo gran interés acerca del resultado del juicio. El veredicto fué esperado ansiosamente por oculistas y optómetras, así como por los devotos del método de Bates, en toda la nación. En enero de 1941 la corte encontró a la acusada "no culpable", sosteniendo que sus ejercicios de relajación ocular no constituyen tratamientos médicos ni optométricos, sino que son simplemente medidas higiénicas como el entrenamiento físico o la gimnasia.

Como resultado del veredicto, los optómetras unieron fuerzas con los oculistas y obtuvieron que se presentara un proyecto de ley en la legislatura de California que hacía ilegal para cualquiera usar o anunciar ningún método para ejercitar o relajar los ojos sin un título de optómetra o médico.

Lo que sucedió cuando se presentó la ley al senado mostró la sorprendente fortaleza del movimiento de Bates en California. La señora Corbett habló por radio urgiendo al pueblo para que pidiera a sus legisladores que votaran en contra de la ley. Ella atacó "el monopolio médico" y la "pandilla de los anteojos", que según manifestó eran los responsables de la medida y añadió que los que practicaban los métodos de Bates estaban siendo injustamente perseguidos debido a sus humanitarias tentativas de liberar al pueblo de la esclavitud de anteojos innecesarios.

Una lluvia de cartas oponiéndose a la ley cayó sobre los legisladores. La campaña tuvo éxito. No sólo fracasó la ley sino que ocho senadores que en el pasado habían votado regularmente a favor de medidas sostenidas por la medicina organizada, votaron en contra. Otras victorias se registraron para las fuerzas de Bates.

En 1951 la señorita Clara A. Hackett, también procesada por un gran jurado de Nueva York por las mismas razones, fué absuelta.

Cuando murió, el doctor Bates ya no era más un excéntrico aislado y desconocido. Su libro se había vuelto la biblia de numerosos grupos de adictos a ambos lados del Atlántico. Una academia Bates aún existe en Johannesburgo, Sudáfrica, donde los estudiantes son entrenados en el método. Las semillas que sembró germinaron con particular vigor en Alemania, donde su sistema fué adoptado oficialmente por el régimen *nazi*. Atrajo miles de devotos en los Estados Unidos y no pudo quejarse más, como lo hizo en 1922, de que sólo unos pocos profesionales entendieran y practicaran su teoría. En los Angeles sólo —según se reveló en el juicio Corbett— había cincuenta personas dedicadas a la enseñanza del sistema de Bates. En la ciudad de Nueva York, varias escuelas de entrenamiento ocular enseñan la teoría de Bates. En el momento de escribir estas líneas otro artículo que alaba el sistema de Bates ha sido publicado en una revista de difusión nacional. Dice: "El doctor Guillermo Bates tiró una bomba en el mundo oftalmológico hace treinta y cinco años, con la publicación de "Visión Perfecta sin Anteojos"; desde entonces ha seguido explotando como una reacción en cadena".<sup>[7]</sup>

Probablemente no hay un solo especialista en el país al cual no se le haya preguntado sobre el sistema de Bates. Muchos médicos clínicos, interesándose por sus pacientes, escribieron a los editores de revistas oftalmológicas preguntando si el método tenía algún valor. Durante la segunda guerra mundial, millares de jóvenes que fueron rechazados de las fuerzas armadas por causa de su poca visión, ensayaron los ejercicios oculares en una tentativa por mejorar su vista. Un escritor de divulgación científica dijo en un artículo de una revista que "la visión de miles de jóvenes mejoró hasta tal punto que pasaron los rigurosos exámenes del ejército y la marina. La mejoría la obtuvieron por medio de cursos de gimnasia ocular cuidadosamente dirigidos y controlados, realizados durante la segunda guerra mundial".<sup>[8]</sup>

Es cierto que los anteojos no *curan* la miopía ni la hipermetropía, sino que solamente neutralizan sus efectos. Además, y sin tener en cuenta las consideraciones estéticas, los anteojos tienen otros aspectos irritantes. Los lentes pueden crear reflejos molestos que resulta imposible eliminar totalmente; la montura requiere frecuentes ajustes; los tornillitos tienen el desagradable hábito de perderse; los lentes se rompen en el momento más inoportuno; generalmente hay que usarlos un determinado tiempo has-