
Ojos: El alma sobre el nasobuco

Por: Vladia Rubio / CubaSí
15/07/2020



«Tu mirada es el más perfecto modo/ de decirlo todo, todo,/ aunque no hayas dicho nada», escribió el poeta holguinero [Renael González](#), y muchos son los trovadores que se han hecho eco de su verso hecho canción.

Es una forma hermosa de sintetizar lo que pueden los ojos, y ahora que los labios, con sus sonrisas y palabras, quedan amordazados tras el necesario nasobuco, nunca como antes vale saber hablar con los ojos y aprender a interpretar ese decir.

Es innegable —así lo suscriben muchos psicólogos y expertos de otras disciplinas— que los ojos hablan más de lo que a veces uno desea. Sucede así porque mientras el lenguaje verbal está filtrado por mecanismos conscientes, por normas sociales, al de los ojos es muy difícil ponerle riendas.



Foto: Ariel Ley Royero / ACN

Ocorre de tal modo porque es prácticamente imposible mantener un permanente control sobre la forma en que miramos, y menos posible aún, supervisar la forma en que se dilatan nuestras pupilas o se humedecen los ojos. Y todo ello habla a veces lo que no decimos.

El color de las ventanas por las que el alma asoma

Como mismo no existen dos personas con huellas digitales idénticas, tampoco pueden encontrarse dos pares de ojos totalmente iguales. Tanto es así, que el desarrollo de las nuevas tecnologías ha posibilitado que un escáner de iris sirva como llave para desbloquear teléfonos, computadoras, puertas y hasta cajas fuertes.

El color de los ojos es también irrepitible. Este viene dado por factores genéticos que pueden condicionar la cantidad, y por la distribución de la melanina en el iris —el círculo coloreado, con unos 12 milímetros de diámetro.



Foto: Gabriel Guerra Bianchini

Los recién nacidos poseen, por lo general, ojos de color claro porque aún no han madurado del todo sus células que producen melanina. Es por ello que, a la par que va pasando el tiempo, a los bebés se les oscurecen los ojos, el pelo y la piel.

Aunque hay tantos colores de ojos como personas existen, es usual agrupar ese colorido en tres grandes grupos: ojos pardos, negros, azules y verdes.

Los grises, color miel y los que llevan tonalidades violetas —como los de Elizabeth Taylor— son minoría, incluyendo también a las personas que tienen cada ojo de un color diferente, a lo que se llama heterocromía del iris.

Los ojos pardos, carmelitas o marrones son los más comunes en el mundo. Su color está dado justamente porque son los que poseen mayor cantidad de melanina en la parte de adelante del iris.

En cuanto a los ojos azules, estos son resultado de una mutación genética tenida lugar en lejanísimos antepasados comunes a quienes exhiben esa mirada.



Foto: Tomada de rouge.perfil.com

Esta reportera conoció de una niñita de ojos pardos que le confesó estar convencida de que todos aquellos que tenían ojos azules o verdes veían el mundo en tonalidades azules o verdes. Solo fue posible persuadirla de lo contrario confrontándola con alguien de ojos azules y preguntándole ante ella los colores de diferentes objetos.

Únicamente al comprobar que su interlocutor veía también de color rojo lo que para ella era de ese color, amarillo lo que amarillo era, etc., ella se convenció de su poética equivocación.

En realidad, los ojos azules no cuentan con pigmentos de esa tonalidad; se perciben así porque absorben luz en longitudes de onda más largas y reflejan las de ondas más cortas.

Para cuidar ese lenguaje misterioso

«En el lenguaje misterioso de tus ojos/ hay un tema que destaca sensibilidad...»

Longina, de Manuel Corona.

¿Cuán misterioso habría sido el lenguaje de los ojos de Longina si esta hermosa cubana de Caibarién, quien inspirara a Manuel Corona, hubiera destinado unas diez horas diarias a permanecer frente a una pantalla?



Longina, la musa de Corona. Foto: Tomada de radiocaibarien.icrt.cu

En ese descabellado supuesto, probablemente la hermosa Longina hubiera mostrado la esclerótica —parte blanca del ojo— enrojecida, quizás con algunas venitas rojas; sus ojos se verían fatigados y sin el brillo que encantó al poeta.

Así suelen mostrarse muchos ojos en estos tiempos en que la pandemia ha impuesto la necesidad de permanecer en casa el mayor tiempo posible, y no pocos se dedican al teletrabajo. Además, están quienes también deciden cultivarse, informarse o solo entretenerse frente a la pantalla de la PC, la *laptop*, el *tablet*, el teléfono celular o el televisor.



Foto: Tomada de lavanguardia.com

Para que el lenguaje de nuestros ojos sobre el nasobuco pueda percibirse «alto y claro», es necesario entonces seguir un conjunto de recomendaciones para protegerlos.

Algunos oftalmólogos lo llaman el síndrome de la pantalla, y entre sus consecuencias están los ojos enrojecidos, resacos, la fatiga ocular, visión borrosa o desenfocada, y también el dolor de cabeza.

Habría que evitar tales cosas porque más del 80% de la información que recibe el ser humano es a través de sus ojos.

Expertos aseguran que estar muchas horas ante una pantalla digital puede aumentar el riesgo de miopía, con predisposición genética, a causa de enfocar la vista a corta distancia con luz artificial.

Tanto es así, que mientras la miopía en una tribu del Amazonas alcanzó solo al 3% de los estudiados, en Cataluña, España, esta abarca al 30-40%, y en Hong Kong el 90% de la población es miope.

También el no pestañear lo necesario mientras se está frente a la pantalla es otro factor en contra. Normalmente, las personas pestañean cada 8 o 10 segundos, pero ante la pantalla se llega a permanecer hasta 30 segundos sin hacerlo. Ello acarrea el llamado síndrome del ojo seco, sin lágrimas, con el consiguiente picor o sensación quemante, disminución de la agudeza visual, y también cefalea o mareos.

Como posible atenuante a estos males, el optometrista californiano Jeffrey Anshel ha creado la llamada Regla 20-20 -20.

Consiste en, cada 20 minutos, mirar fuera de la pantalla durante 20 segundos, enfocando la visión en algo ubicado a 20 pies, unos seis metros.

Con ello se proporciona un reposo a la fatiga ocular.

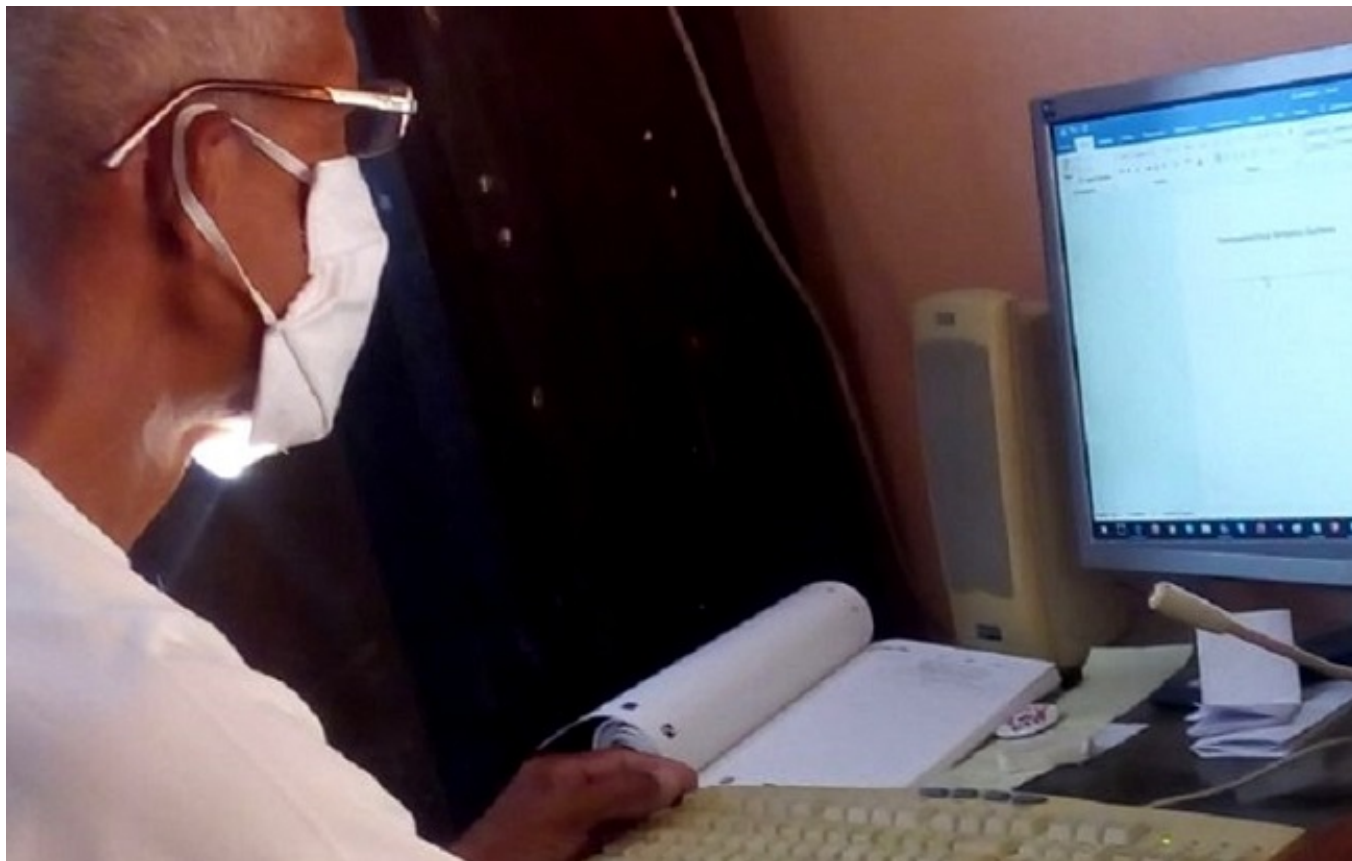


Foto: Noryis / Trabajadores

Además de esa práctica, es necesario mantener las distancias apropiadas: del móvil, más de 30 centímetros, a la altura de los ojos o por debajo, nunca sobre la horizontal; del ordenador, unos 60 centímetros; del televisor, la distancia mínima recomendada debe ser tres veces la altura del equipo o 1,6 veces la diagonal de su pantalla.

En cuanto a la luminosidad, debería evitarse que exista mucha diferencia entre la luz emitida por la pantalla y la de la habitación; también deben impedirse los reflejos de otras luces en la pantalla.

Ajustar el brillo de la pantalla para que coincida con el nivel de luz ambiente es también evitarle a los ojos luchar contra los contrastes.

Sí, este dichoso coronavirus también nos ha obligado a replantearnos hasta la mirada. No solo habrá que seguir aprendiendo a leerla, a hacerla más elocuente sobre el nasobuco, sino también a cuidarla cada vez mejor para que siga siendo «el más perfecto modo de decirlo todo, todo, aunque no hayas dicho nada».