

## ORIENTACIÓN GENERAL

TARJETA DIANA Ref: 9601

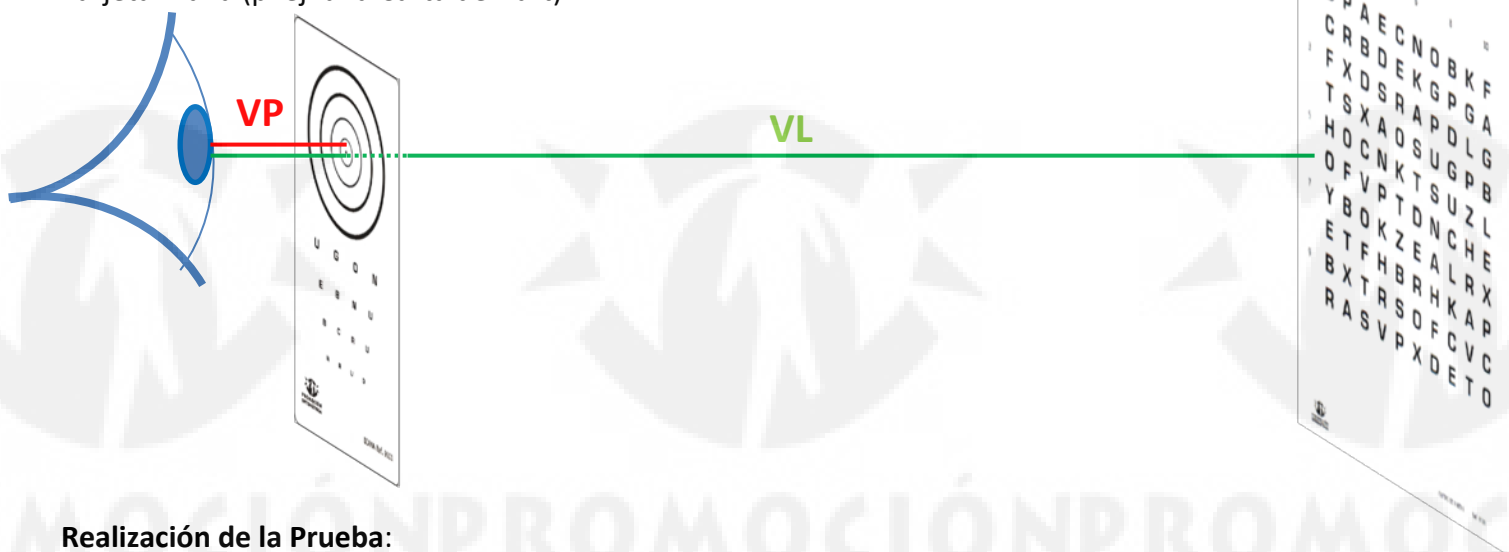
**Útiles:** Tarjeta Diana, Carta de Hart.

**Objetivo Principal:** Entrenar la capacidad y flexibilidad Acomodativa.

**Base de la Tarjeta:**

Es una tarjeta transparente, con el diagrama de diana impreso en su parte superior y una serie de letras de tamaño decreciente en su parte inferior.

Proporciona una herramienta que permite tener un estímulo en visión próxima (VP) (diana y letras) y un estímulo en visión lejana (VL) que puede ser visualizado a través de la propia Tarjeta Diana (p. ej. una Carta de Hart)..



### Realización de la Prueba:

El paciente ha de sujetar la tarjeta diana con su mano a la distancia de VP, a la altura de su ojo (el centro de la diana). Se colocará a la distancia VL un estímulo de alta exigencia visual, por ejemplo, una carta de Hart. Las distancias VP y VL, serán las que el profesional considere atendiendo al caso concreto; e irán siendo modificadas según la demanda y avances del entrenamiento.

De modo general, se comienza esta prueba con VP de 40cm y VL de 4-5m aprox.

- A menor distancia VP, mayor demanda acomodativa y de VFP (en situación binocular), y viceversa.
- A mayor distancia VL, mayor exigencia de la relajación de acomodación y de VFN (en situación binocular), y viceversa. Sin olvidar el mayor nivel de agudeza visual requerido.

El paciente leerá a través de la tarjeta diana, la primera fila de la carta de Hart. Después, “saltará” la fijación al centro de la diana, tratando de mantenerla nítida durante al menos 5 segundos. Tras este tiempo, saltará de nuevo a VL (2ª fila); luego 5 seg en el centro de la diana;...

Estos cambios VP-VL, incluyen al entrenamiento flexibilidad (acomodativa, de Vergencias Fusionales) y movimientos sacádicos de fijación muy precisos.

Se recomienda comenzar en situación monocular, para luego pasar a situación binocular. Podremos ir añadiendo dificultad y diferentes variables: cambios de distancias VP y VL, ritmos (metrónomo), podremos pedirle que lea las letras VP de la Tarjeta Diana, lentes en VP, Prismas,...

Este documento pretende aportar una información orientativa inicial para el empleo de este material. El uso de este material ha de ser realizado bajo la supervisión e indicaciones de un profesional de la visión.