

Medir la Distancia Pupilar

Puedes hacerlo desde casa

¿Qué es la distancia pupilar (DP)?

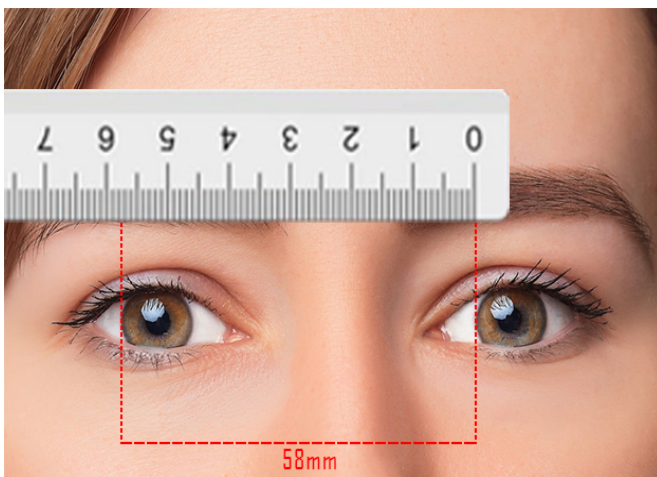
La abreviatura DP significa distancia pupilar. Junto con la esfera y otros valores, es el factor clave para un ajuste perfecto de tus gafas. El número que indica la distancia pupilar se da en milímetros.

El rango habitual de la DP es de 54–74 mm para los adultos y 43–53 mm para los niños. Algunas personas tienen valores distintos para el ojo derecho y el izquierdo.

¿Cómo puedo medir mi DP?

Lo ideal es que encuentres la DP en la prescripción de tus gafas. Como el valor de la DP no cambia en la edad adulta, es suficiente con una receta antigua.

Sin embargo, no importa si puedes encontrar el valor de DP en tu prescripción o no. Puedes medirlo fácilmente siguiendo los pocos pasos que se describen a continuación. Todo lo que necesitas es una regla (10 cm es suficiente) y un espejo.



1. Mantente a unos 20 cm del espejo.



2. Sostén la regla horizontalmente encima y contra tus cejas.



3. Cierra tu ojo derecho y alinea el cero de la regla con el vértice interior de tu pupila izquierda.



4. Abre tu ojo derecho. Lee la longitud (en mm) que vez en el vértice exterior de tu pupila derecha. **¡Ésta es tu DP!**



5. Puedes repetir la medición varias veces (también desde el ojo derecho al izquierdo). Si son diferentes longitudes, utiliza el valor medio.

¡Y eso es todo! Ahora conoces el valor de tu DP