

FOTOGRAFÍA MACRO DEL IRIS

Conviene realizar una foto de tus iris cada 5 a 6 años, esfuérzate por tomarlas lo mejor posible.

Su foto de iris debe verse similar a esta

Debe incluir
la parte
blanca de
su ojo
(esclera) y
los
capilares si
los hay.

Juan Sanchez
Derecho

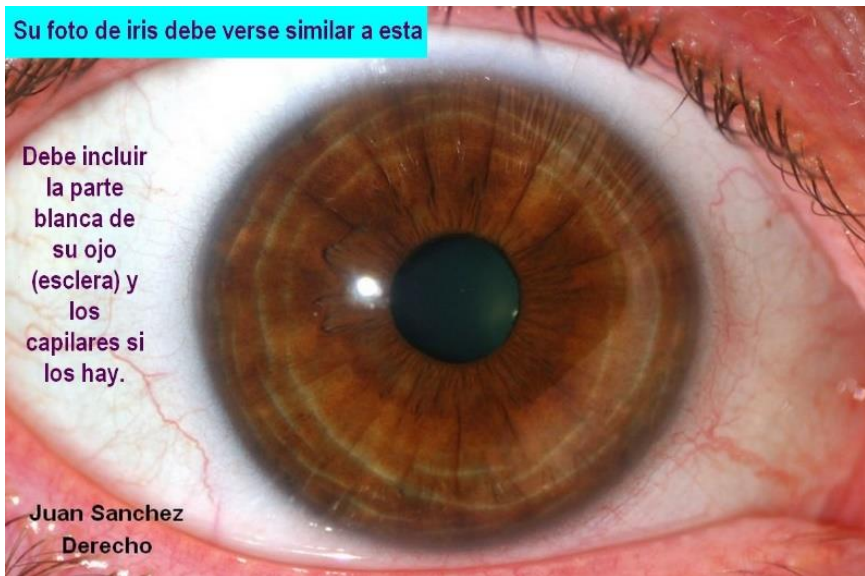
Versión 31oct25

INSTRUCCIÓN PARA FOTOGRAFÍA MACRO DE TUS IRIS CON TU MÓVIL

Su foto de iris debe verse similar a esta

Debe incluir
la parte
blanca de
su ojo
(esclera) y
los
capilares si
los hay.

Juan Sanchez
Derecho

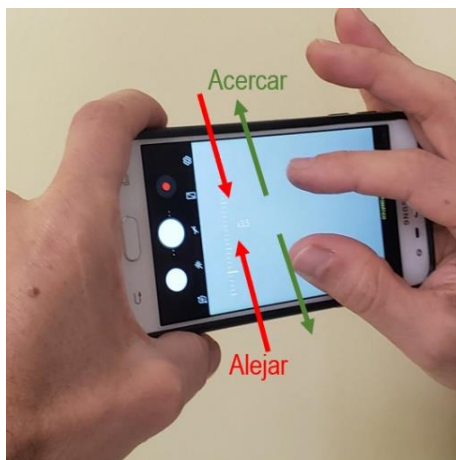


Las fotos finales de los iris deben ser similares a esta (*ni muy clara ni muy oscura*) incluyendo la parte blanca de los ojos —esclera— y los vasitos capilares.

Necesitarás:

- **Un teléfono inteligente con capacidad para macro foto** *(mejor si tiene cámara de 12 megapíxeles, estabilizador óptico de imagen —OIS— y rutina de FotoMacro o Super Macro. Los modelos de móviles Samsung S22 Ultra en adelante y el Honor90 tienen esta rutina para macrofoto. Pregunte entre sus familiares y amigos si alguien tiene uno que tenga esa rutina para macrofotografía).*
- **Opcionalmente un espejo.** **Si cuentas con alguien allegad@ que te ayude a tomar la foto de tus iris no necesitarás el espejo y las fotos finales serán mucho mejores.**

1- En una recámara, pasillo o baño semioscuro o en penumbra o en la noche, *(si en el lugar donde tomas la foto hay ventanas cierra bien las cortinas o cúbre las con un plástico oscuro para que no entre luz a fin de que no se reflejen en la superficie o cornea de sus iris).*



2- Estando en la aplicación de la cámara, entra en la rutina macrofoto, **enciende el flash** de tu móvil para que esté encendido

permanentemente durante la captura de la foto. **toca la pantalla con dos dedos y sepáralos o aléjalos deslizándolos lento sobre superficie de la pantalla para lograr el zoom a 2x.**



Con tus manos limpias, abre tus ojos para que estén completamente visibles, tanto la parte inferior como la superior, al momento preciso de tomarte la foto.

3-Para tomar una foto útil del ojo, asegúrate de que el iris y el globo ocular estén completamente visibles. Lava tus manos antes de tocar tu rostro. Usa los dedos índice y pulgar

cerca de las pestañas para abrir los párpados con firmeza, evitando parpadear en el momento de la foto. Si no puedes hacerlo tú mismo, pide ayuda a otra persona para que lo haga justo al instante de la toma, siguiendo las mismas indicaciones con suavidad y precisión. La iluminación debe ser suave y

natural, sin reflejos ni sombras que alteren el color del iris.



4- Coloca tu teléfono o cámara horizontal y acércala al ojo lo más posible (casi tocando la nariz de la persona a quien tomarás la foto del iris).

Si tu mism@ te estás tomar la foto de tu iris, deberás mirar al espejo para asegurar **que el ojo llene completamente el marco de la foto** (tu móvil estará aproximadamente 5 centímetros —2 pulgadas— de tu ojo, la distancia que sea mejor para buena foto).



5- toca con tu dedo el centro de la pantalla para que la cámara ajuste la luz y el enfoque, y **abriendo bien el ojo** (recuerda abrir

tus párpados con tus dedos o también alguien puede ayudarte a abrir bien los párpados para que toda la curvatura del iris se vea completa como ves a continuación)



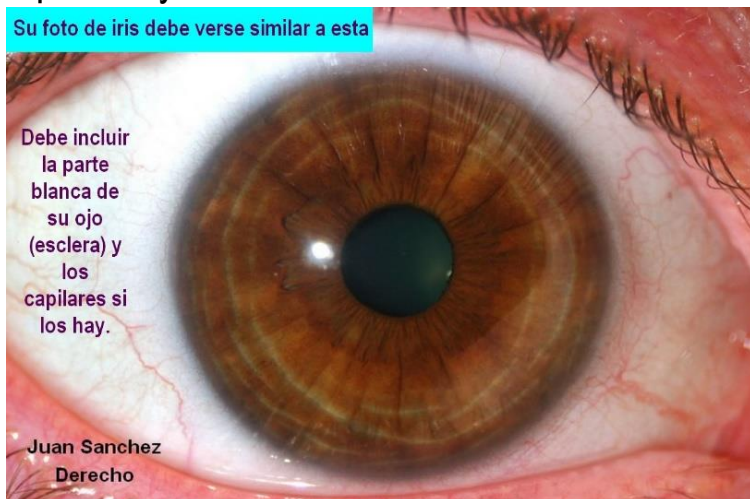
procedes a tomar la foto manteniendo la cámara quieta (*puedes hacerlo con un disparador bluetooth, si lo tienes a mano, o el botón de la pantalla o el botón de volumen, lo que te sea más cómodo*). **Recuerda que puedes pedir a otra persona que tome las fotos de tus iris para que te sea más fácil y las fotos salgan mucho mejor.**



6- Luego de haber tomado la foto **revisa que esta haya quedado enfocada** (*no borrosa*), que ocupe toda la pantalla como

ves aquí, que se vean bien la parte inferior y superior de tu iris y que se vean claramente **los detalles** como la foto que ves al inicio de esta instrucción, o en el punto no. 6 y 7 a continuación.

7- Al enviar la foto indica cuál iris es el izquierdo y cual el derecho.



Las fotos finales de los iris deben ser similares a esta (ni muy clara ni muy oscura) incluyendo la parte blanca de los ojos —*esclera*— y los vasitos capilares.

Cuando llenes el Formulario de Síntomas (FS) puedes adjuntar las fotos de los iris para que te realicen la evaluación ocular-iridal virtual (BioMacroscopía Ocular).

Dr. Omar Moreno – ND/IM de BSO/Iridólogo

República de Panamá

- Pdf de presentación: <https://evnis.info/drom.pdf>
- Whatsapp: +507 6841-2312
- URL: <https://evnis.info>
- Email: bodysonline@gmail.com