

DECÁLOGO PARA UNA BUENA SALUD VISUAL INFANTIL

La Fundación Salud Visual y Desarrollo Auditivo y la Sociedad Española de Pediatría Social aconsejan:

- 1 Estar alerta**
Los padres y profesores deben estar atentos a cualquier signo que pueda poner de manifiesto un problema visual y recurrir a un profesional de la visión lo antes posible.
- 2 El primer examen visual**
Los niños deben tener su **primer examen de la visión entre los 6 y los 12 meses**. Este examen es importante para detectar problemas visuales que podrían impedir la capacidad del niño para aprender.
- 3 Visitar periódicamente a su Óptico-Optometrista u Oftalmólogo**
Los niños, sobre todo en edad escolar, deben revisar su visión al menos una vez al año. Dicho examen puede realizarse en los establecimientos sanitarios de óptica.
- 4 Controlar la calidad del aire**
Los sistemas de calefacción y de aire acondicionado en hogares y colegios crean un aire seco que reseca los ojos y provoca irritaciones. Para combatirlo y mantener la humedad del aire se puede utilizar humidificadores. Si existe una mascota en el hogar, mantenerla fuera de las zonas donde sentarse o acostarse.
- 5 Evitar la exposición al tabaco**
Las personas que fuman son más propensas a contraer cataratas, daño del nervio óptico y degeneración macular. Por ello, es fundamental que los niños estén libres de ambientes poco saludables para el sistema visual.
- 6 Cuidado con la televisión**
Un niño menor de dos años no debería ver la televisión, ya que su sistema visual no está aún maduro. A partir de esa edad puede hacerlo, pero de forma moderada.
- 7 Descansar los ojos de la pantalla del ordenador, la tablet y la televisión**
Utilizar la regla 20-20-20 para que los ojos descansen. Cada 20 minutos, se fija la vista en algún objeto a 20 metros o más durante al menos 20 segundos. Este ejercicio ayuda a romper la tensión constante de centrarse en un objeto cercano, como leer o mirar una pantalla de ordenador.
- 8 Ergonomía**
Procura que el niño realice sus tareas en un espacio cómodo y con buena iluminación, sentado de forma correcta y respetando una mínima distancia de medio metro entre los ojos y el libro u ordenador. En el caso de ver la televisión, la distancia mínima es de 2 a 3 metros.
- 9 Alimentación sana y equilibrada**
Comer frutas, verduras y pescado también es básico para el sistema visual. Por ejemplo, los ácidos grasos omega-3 del pescado o frutos secos reducen la inflamación de los vasos sanguíneos del ojo.
- 10 Protege sus ojos**
Al igual que la piel, los ojos también reciben la exposición y daño solar, por eso es fundamental que los niños usen **gafas de sol siempre homologadas**. También es importante que si practica natación proteja sus ojos con gafas de buceo o si hace deporte es más aconsejable el uso de lentes de contacto para evitar la rotura de las gafas convencionales.



Bajo el lema "Unos ojos para descubrir el mundo", la Fundación Salud Visual junto con la Sociedad Española de Pediatría Social se han unido para poner en marcha la Campaña de Salud Visual Infantil 2014. Esta iniciativa pretende concienciar a la población de la importancia de la salud visual del niño y de realizar revisiones visuales anuales, como pieza fundamental para su desarrollo educativo y social.

Patrocinadores de Fundación Salud Visual y Desarrollo Auditivo:



Colaboradores:



UNOS OJOS PARA DESCUBRIR EL MUNDO



LOS TRASTORNOS MÁS FRECUENTES EN LA VISIÓN DE LOS NIÑOS



Sabías que un problema visual no detectado en el niño puede causar problemas de aprendizaje e incluso limitaciones sociales? Cuando la agudeza visual no es correcta, el niño se encuentra limitado para desarrollar actividades cotidianas como leer, ver la pizarra de clase o practicar su deporte favorito. Las malas notas o el desinterés por las asignaturas muchas veces no son consecuencia de la apatía de los estudiantes, sino que el 30% de los casos de **fracaso escolar** está relacionado con la existencia de algún defecto visual que impide seguir el ritmo de las clases, atender a las explicaciones, leer con rapidez y comprensión y estudiar cómodamente, con el consiguiente lastre para su aprendizaje.

Pero también hay que tener en cuenta que los problemas de visión conllevan una gran cantidad de **limitaciones sociales** que perjudican el desarrollo, la personalidad y el carácter del niño. No poder leer bien ni jugar y hacer deporte con los compañeros por mala visión pueden frustrar y aislar al niño, puesto que no logra integrarse de forma adecuada.

Tener una buena visión no sólo nos permite ver el mundo a todo color sino también conocerlo, descubrirlo y desarrollarnos en él con más facilidad. Por eso es tan importante cuidar la salud de los ojos desde el nacimiento mismo y **realizar exámenes visuales al menos una vez al año** para detectar posibles problemas precozmente. Hay que tener en cuenta que **muchos niños ni siquiera notan que no ven bien**, sencillamente porque nunca lo han hecho y creen que la forma en que ven es la normal. Lo malo es que muchas veces se confunde el problema de la vista con una discapacidad en el aprendizaje, que en verdad no lo es y que en la mayoría de los casos podría corregirse con un tratamiento adecuado para recuperar o mejorar la vista.



Miopía Los niños que sufren miopía se caracterizan por no ver correctamente los objetos que se encuentran lejos. Los síntomas pueden ser confundidos con trastornos como la dislexia, ya que muchos niños, por no conseguir ver bien, pueden cambiar las letras cuando copian de una pizarra (la b por d, por ejemplo). Los niños pueden parecer más tímidos o despistados y prefieren actividades en las que no tengan que fijar la vista.

Hipermetropía Lo contrario a la miopía. Los afectados de hipermetropía tienen una percepción borrosa de los objetos cercanos.

Astigmatismo Causa, en general, visión borrosa y desenfocada debido a que una córnea es más curvada en una dirección que en otra.

Ambliopía u ojo vago Afecta al 4% de los niños. Consiste en la pérdida parcial de la visión de uno o de los dos ojos del niño, que no puede ser corregido con lentes. Es fundamental detectarlo y corregirlo antes de los 7 años de edad, ya que si no es probable que haya una gran pérdida de visión del ojo afectado, dado que no se desarrolla adecuadamente y poco a poco va dejando de trabajar. Para ello, en algunos casos se pone un parche en el ojo sano, para obligar al ojo afectado a que trabaje.

Estrabismo Se produce cuando cada ojo mira en una dirección diferente (lo que comúnmente se llama "estar bizco"). Es un problema grave para el sistema visual y debe ser evaluado de forma inmediata.



LENTILLAS PARA NIÑOS, ¡UNA GRAN SOLUCIÓN!

Además de las acciones estrictamente escolares, los niños practican deporte, bailan y realizan otras actividades extraescolares para las cuales la visión es fundamental, pero no siempre las gafas son la mejor solución. El 75 por ciento de los niños con gafas no hace deporte por miedo a romperlas. Y de aquellos que lo practican, el 86 por ciento tiene que prescindir de las gafas y juega con una visión reducida. Los deportes que presentan mayores problemas de compatibilidad con las gafas son los de invierno, los acuáticos y los que precisan de un movimiento constante.

Las lentes de contacto son una buena solución para estas situaciones. En el caso de la nieve, podemos llevar las lentillas debajo de las gafas protectoras o de las gafas de sol. En el caso de las piscinas o en el mar, también se puede llevar las lentillas debajo de las gafas para buceo, de esta manera evitamos infecciones oculares.

Según los especialistas, entre los **6 y 8 años casi todos los niños pueden ser buenos candidatos para llevar lentillas si adquieren los hábitos higiénicos y las destrezas manuales** asociadas a su uso. Para facilitar el cuidado de las lentes de contacto, lo más recomendable es que los niños usen lentes de uso diario.



TEST PARA LOS PADRES

APRENDE A DETECTAR LOS PROBLEMAS VISUALES DE LOS NIÑOS

- ¿Se acerca mucho al texto?
- ¿Adopta posiciones extrañas con la cabeza para tratar de enfocar mejor las imágenes?
- ¿Carece de buen criterio a la hora de elegir los colores?
- ¿Le cuesta prestar atención?
- ¿Se pega mucho a la pantalla del ordenador o televisor?
- ¿Adquiere posturas viciadas al escribir o dibujar?
- ¿Se frota los ojos habitualmente?
- ¿Le duele la cabeza con frecuencia?

Si observamos que el niño tiene cualquiera de estos comportamientos o manías, es posible que presente un problema de agudeza visual.