



La salud visual de los niños

## No ver bien afecta al rendimiento escolar

Entre el 15% y el 30% del fracaso escolar puede deberse a problemas de visión

Son varios los factores que influyen en un adecuado rendimiento escolar. Uno de los elementos clave es la visión, puesto que es el sentido por el que se recibe la mayor cantidad de información, aproximadamente el 90%. Según un estudio realizado por la Fundación del Instituto de Ciencias Visuales de Madrid (INCIVI), entre el 15% y el 30% del fracaso escolar puede deberse a problemas de visión. La mala caligrafía, las faltas de ortografía o la dificultad para leer suelen ser consecuencia de problemas de enfoque o de percepción, muy difíciles de detectar sin ayuda médica. En numerosas ocasiones los niños no se quejan, pero hay algunas actitudes que pueden hacer sospechar la existencia de algún problema que no debe pasar desapercibido.

### Señales de que algo no va bien

- ❖ Los niños a edades tempranas no suelen avisar de problemas visuales. Para detectarlos, uno de los principales síntomas son los dolores de cabeza constantes.
- ❖ Observe si se acerca demasiado para ver la televisión, se queja de ojos cansados, comprime los ojos para ver algo que está alejado, tiene dificultad para correr, se tropieza o presenta excesivo lagrimeo y escozor en los ojos.
- ❖ Otros síntomas son los guiños constantes, el enrojecimiento ocular, la torticolis, los orzuelos frecuentes, la inclinación de la cabeza hacia un lado o una mala coordinación del ojo con la mano.
- ❖ Entre los escolares, las señales más habituales de que algo va mal son la falta de atención, la dificultad de leer a distancia, la pérdida de interés por la lectura y los estudios, la lectura lenta, las líneas saltadas o releídas, los giros extraños de las palabras, la incapacidad de recordar lo que ha leído, la cercanía excesiva al libro o al cuaderno, y la fatiga constante, nerviosismo, irritabilidad, u otro comportamiento anormal, etc.
- ❖ Si su hijo es todavía un bebé, un síntoma de que algo no va bien es que sus ojos tiemblan o se desvían sin motivo alguno o no siguen la cara ni la voz de los padres.
- ❖ Consulte con un especialista si sus ojos no están paralelos a los tres meses, si observa un reflejo anor-



## LA MEJOR LUZ PARA ESTUDIAR ES LA NATURAL

mal  
en el  
centro del ojo,

si tiene alguna duda sobre su transparencia o si cumplido un año una pupila es más grande que la otra o el blanco del ojo (las escleras) tienen un aspecto azulado.

- ❖ Visite regularmente al oculista a partir de los tres años, salvo que se detecte algún problema antes o se encuentren antecedentes de alteraciones en la visión dentro de la familia.
- ❖ Tenga presente que los niños que necesitan gafas y no las usan acaban por tener una visión distorsionada del mundo. Cuanto antes se corrijan los problemas, mejor.

### Televisión y ordenador, a una distancia adecuada

- ❖ Respecto al uso por parte de los más pequeños de videojuegos y ordenadores, no se ha demostrado que estos aparatos supongan alteraciones en la visión, aunque sí es frecuente la aparición de fatiga visual debido exclusivamente a la concentración visual que se produce al utilizarlos.
- ❖ No obstante, para ver la televisión o trabajar con el ordenador -cuyas pantallas presentan alta luminosidad y bajo contraste- es conveniente suavizar el nivel de iluminación del ambiente y evitar de esa forma el estrés de los ojos, eliminando los reflejos o brillos de lámparas y ventanas en la pantalla.

- ❖ La distancia adecuada entre la pantalla del televisor y los ojos es de 2 a 3 metros.
- ❖ La distancia visual óptima para los trabajos de cerca en el ordenador es de 45 a 55 cms., debiendo colocarse la pantalla en un ángulo de 10° a 20° respecto de la vertical. Además, se deben realizar descansos frecuentes para que la vista no acuse excesivamente el esfuerzo.
- ❖ Las paredes de los lugares de estudio deben ser mates y de colores claros.
- ❖ La mejor luz para estudiar es la natural. Cuando se use luz artificial, ha de colocarse a la izquierda si es diestro, y a la derecha si es zurdo.
- ❖ Al leer, escribir o realizar actividades manuales, la distancia entre los ojos y el objeto de atención ha de ser de unos 30-40 cms.

### Con gafas y sin traumas

- ❖ Las gafas de un niño deben ser cómodas y resistentes.
- ❖ En el mercado encontrará una gran variedad de modelos de gafas. Las opciones son tantas, que lo mejor es que deje a su hijo elegir el modelo que combine mejor con su rostro y con el que se sienta más a gusto. Respete su opinión y elección, ya que es él quien va utilizar las gafas.
- ❖ Por su seguridad física en caso de rotura, deben llevar cristales orgánicos.
- ❖ Llegados a cierta edad (9-11 años) muchos niños quieren mejorar su imagen usando lentes de contacto. Lo más recomendable es que el niño las use cuando tenga suficiente responsabilidad y control para hacerse cargo del uso y de la limpieza correcta que requieren las lentes de contacto. +



## Los trastornos más frecuentes

Según los especialistas, problemas oculares como la miopía, la hipermetropía, el estrabismo, u otros, afectan a más del 20% de los niños en edad escolar.

**MIOPÍA.** Los niños que sufren miopía no ven 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, al copiar de una pizarra, letras como la p con la q, o la d con la b.

**HIPERMETROPÍA.** Es justo lo contrario de la miopía. Se percibe de forma borrosa los objetos cercanos.

**ASTIGMATISMO.** Causado por una córnea más curvada en una dirección que en otra, genera una visión borrosa y desenfocada. Suele ser hereditario.

**AMBLIOPÍA U OJO VAGO.** Afecta a cuatro de cada cien niños. Consiste en la pérdida parcial de la visión en uno o en los dos ojos de un niño que no puede ser corregida con lentes. Puede corregirse cuando se detecta y se trata antes de los siete años. Si no se procede antes de esa edad puede conllevar una gran pérdida de visión del ojo afectado, dado que no se desarrolla adecuadamente y, poco a poco, va dejando de trabajar, de estimularse, con lo que acaba perdiendo capacidad de visión. La detección precoz es fundamental para un tratamiento adecuado.

**ESTRABISMO.** Pérdida de paralelismo de los ojos. Cada uno de ellos mira en dirección diferente.