

## SALUD VISUAL: Cuidar los ojos desde la infancia

La salud visual es un aspecto fundamental para el desarrollo y bienestar de los niños.

Por esta razón los padres y educadores deben estar atentos a los signos que pueden indicar problemas visuales así como adoptar sencillas medidas para cuidar de su salud visual.



### Problemas visuales más comunes en la infancia:

**Miopía:** Problema visual que afecta a la capacidad de ver **objetos de lejos** con claridad.

**Síntomas:** *guiñar los ojos, acercarse mucho* al libro o pantalla, *dolores de cabeza* o *no ver bien la pizarra*.

La miopía se puede corregir con gafas, lentillas o cirugía refractiva, según el caso o la edad del paciente.

**Astigmatismo:** Defecto visual que se produce cuando la córnea o el cristalino tiene una forma irregular, esto hace que los objetos se ven borrosos o distorsionados, afecta tanto a la **visión cercana como lejana**.

**Síntomas:** *visión borrosa o distorsionada* de lejos y de cerca, *dificultad para leer, escribir o ver la pizarra, entrecerrar los ojos o girar la cabeza* para ver mejor, *irritación o enrojecimiento* ocular.

El astigmatismo se puede corregir fácilmente con gafas o lentillas.

**Hipermetropía:** Problema visual que produce que los **objetos cercanos** se vean borrosos

**Síntomas:** *dificultad para leer, cansancio ocular*, leer o mirar una pantalla cercana *entrecerrando* los ojos, *dolor de cabeza*. Se puede corregir fácilmente con gafas, lentillas o cirugía refractiva, según el caso o la edad del paciente.

**Ambliopía u ojo vago:** Problema visual que afecta a **un solo ojo**, se produce cuando falla el funcionamiento conjunto del cerebro y el ojo. Puede tener **diferentes causas**, la más común es el **estrabismo**.

Los síntomas pueden ser: *meter un ojo hacia adentro o afuera*, ojos *no coordinados*, no juzgar la *profundidad* correctamente, visión deficiente en un ojo.

El tratamiento dependerá de la causa. Suele incluir el uso de parches oculares para forzar la visión del ojo con ambliopía.

Es importante consultar con un especialista y seguir sus recomendaciones



## CUIDADOS DE LA SALUD VISUAL:

### 10 medidas básicas para cuidar la salud visual infantil:

**1** Limitar el tiempo de exposición a pantallas según la edad. Recordar: el tiempo de exposición a pantallas para menores de 2 años es CERO. Mantener **distancia adecuada**.

**2** Ejercitar la **visión lejana** jugando al aire libre.

**3** Vigilar posibles **señales** de problemas visuales.

**4** **Revisión** oftalmológica desde pequeños.

**5** **Alimentación saludable.** Sí, para nuestros ojos también es importante la alimentación. Las vitaminas A, E, C, antioxidantes, ácidos grasos Omega-3, magnesio... nos ayudan a mantener una buena salud visual.



**6** Adecuada **iluminación** para leer, estudiar, uso de pantallas.

**7** **Gafas de sol** homologadas por la CE. Para los niños están especialmente indicadas las de categoría 3 (filtro con transmisiones de luz visible entre el 8% y el 18%).



**8** Uso de gafas para **bucear**, protegen los ojos del cloro.

**9** Atención a los niños con **antecedentes** familiares/personales de patología visual.

**10** En caso de necesitar **gafas/lentillas**, realizar mínimo una revisión anual, llevar siempre las gafas bien graduadas y hacer un uso correcto de las lentillas (higiene, horas de uso...).

*Es importante destacar el papel de la enfermera escolar en la detección temprana de problemas visuales en los niños. La enfermera escolar es un profesional sanitario capacitado para realizar revisiones visuales básicas y remitir a los niños al oftalmólogo en caso necesario.*

*Asimismo, educa a los alumnos sobre la importancia de cuidar sus ojos y evitar factores de riesgo.*