



Hechos sobre la visión

- Uno de cada cuatro niños tiene problemas de visión.
- Es posible que los niños no adviertan que su visión no es normal o que se produjeron cambios en la misma.
- La persona mejor capacitada para tratar la conjuntivitis (ojo rosado) o cualquier otro tipo de lesión ocular o infección es un optometrista u oftalmólogo.
- La cefalea crónica y los problemas de conducta pueden ser indicios de problemas de visión no diagnosticados en un niño.
- Hasta la edad de 12 años, el 80% de las actividades de aprendizaje de los niños depende de su visión.



Exámenes escolares

Tener una "buena vista" implica mucho más que sólo la capacidad de leer 20 de 20 letras en una gráfica optométrica. Los exámenes de la visión a nivel escolar que se realizan con la orientación adecuada y procedimientos de seguimiento, son efectivos para diagnosticar a los niños que pueden tener algún tipo de problema de visión. Para evaluar exhaustivamente el estado de salud del sistema visual de su hijo y disminuir el riesgo de que surjan futuros problemas de aprendizaje vinculados con problemas de visión no detectados, se recomienda la realización de exámenes periódicos a cargo de un optometrista. Como parte de los preparativos de "regreso a la escuela", se recomienda llevar a su hijo a un optometrista hacer un examen integral de la salud ocular de su hijo.

El primer examen ocular se debe hacer a los 3 años, otro a los cinco años, y a partir de entonces, cada dos años, a menos que fuera necesario un examen más frecuente. Un examen ocular integral debe incluir: un minucioso análisis del estado de salud y los antecedentes oculares de su hijo, además de un examen de su agudeza visual, detectar todo error refractivo, por ejemplo miopía, hipermetropía, astigmatismo o ambliopía (ojo vago). También se debe evaluar la coordinación visual, la capacidad para enfocar objetos, la percepción de la profundidad y el control del movimiento de los músculos oculares, así como una evaluación exhaustiva del estado de salud ocular.



IOWA OPTOMETRIC ASSOCIATION

6150 Village View Drive, Suite 105
West Des Moines, Iowa 50266
Teléfono: 515.222.5679 • Fax: 515.222.9073

www.iowaoptometry.org



LA VISTA
OBTIENE
UN

A+

para niños en
edad escolar



La buena educación de su hijo depende de una buena escuela, buenos maestros y una buena visión. Su hijo usan constantemente los ojos, en el salón de clase y mientras juega. Si tiene problemas de visión, es posible que esto afecte su rendimiento académico. De los cinco sentidos que posee el ser humano, la vista es el único que se puede cuidar para protegerlo durante las actividades diarias. Mediante la adopción de buenos hábitos, controles periódicos y educación sobre el cuidado de la vista, puede garantizar que su hijo alcance su potencial.



Las "habilidades básicas" de la visión que se necesitan para ver y aprender incluyen:

- Visión cercana. Capacidad de ver con claridad y facilidad al leer o trabajar con la computadora.
- Visión lejana. Capacidad de ver con claridad y facilidad, a una distancia superior a la longitud del brazo, objetos como el pizarrón, proyecciones o incluso la televisión.
- Funcionamiento coordinado de los ojos. Capacidad de usar ambos ojos simultáneamente.
- Capacidad de movimiento ocular. Capacidad de dirigir la mirada con precisión, desplazar la mirada sin dificultades a través de una página y de un objeto a otro con rapidez y exactitud.
- Capacidad para enfoque. Capacidad de mantener bien enfocados los ojos, a una distancia adecuada, y poder ver con nitidez. Capacidad de mover la mirada rápidamente desde el pizarrón al escritorio y viceversa (se requiere para realizar actividades como copiar y tomar notas).
- Coordinación entre manos y ojos. Capacidad de usar simultáneamente los ojos y las manos para realizar actividades como escribir, dibujar, correr, saltar y jugar.

Signos y síntomas

Si su hijo tiene problemas de visión, es posible que manifieste uno o más de los siguientes síntomas:

- Pierde con frecuencia la línea del renglón al leer o usa un dedo para enfocar la mirada en las palabras durante la lectura.
- Evita las actividades vinculadas con el uso de la vista, como leer, dibujar o colorear.
- Sostiene el material de lectura más cerca o lejos de los ojos que lo normal.
- Se frota los ojos, los tiene rojos o demuestra manías al mirar.
- Manifiesta dolor de cabeza frecuente o se queja de fatiga, especialmente luego de leer o realizar actividades vinculadas estrechamente con el uso de la vista.
- Se inclina o gira la cabeza para leer o se cubre un ojo cuando lee.
- Pasa por alto o confunde las letras pequeñas al leer.
- Se queja de que la luz es demasiado intensa o tenue.
- Es posible que tenga bajo rendimiento académico.
- Manifiesta dificultad para leer las palabras escritas en el pizarrón.
- Fuerza la vista o tiene que entrecerrar los ojos cuando intenta ver objetos a la distancia.
- Tiene visión borrosa o doble al leer o escribir.



¿Qué pueden hacer los padres para promover hábitos de visión saludables?

Los padres deben procurar que el niño cuente con un ambiente iluminado y cómodo para leer o hacer la tarea. Estimularlo a que haga pausas periódicas para descansar los ojos luego de leer, usar la computadora o jugar con video juegos. Asegurarse de que mire la televisión desde una distancia de 1,80 y 2,50 metros, o aproximadamente cinco veces el ancho de la pantalla. También es importante recordar proteger sus ojos durante las actividades escolares y los juegos en los que existe el riesgo de dañar los ojos.

Deben asegurarse de que el tiempo libre de su hijo incluya la realización de actividades motoras visuales activas y juegos creativos, para estimular el buen funcionamiento de sus habilidades visuales. ¡Que salga y se divierta!

