



Vida
Sana



Compartir en
Familia

Redacción

Los problemas visuales pueden determinar la vida de una persona, por eso es fundamental saber cómo evitarlos.

En torno a los cinco años la agudeza visual de un niño alcanza el 100%. Antes de esa edad, cualquier lesión o enfermedad ocular puede detener el progreso de la visión y dejar secuelas para siempre. Asimismo, diferentes estudios alertan de que el uso abusivo de videojuegos y otras pantallas electrónicas aumenta considerablemente el riesgo de padecer una enfermedad visual.

PRIMER PASO

Conoce a tu enemigo

Son muchas las enfermedades visuales que puede padecer un niño. Estas son las más frecuentes:

Ambliopía u ojo vago

Pérdida de visión en uno o los dos ojos, causada por un defecto en la formación de la visión durante la edad infantil. Aproximadamente un 2,5% de la población mundial sufre ambliopía.

Síntomas principales:

Se acerca mucho al papel al leer o dibujar. Se frota continuamente los ojos. Tiene que apartar frecuentemente la vista de lo que está mirando. Cierra o entorna los párpados. Tuerce la cabeza a ambos lados para fijarse en lo que está escrito en la pizarra. Los ojos le lloran o se le enrojecen. Sufre frecuentes dolores de cabeza. No es capaz de juzgar las distancias correctamente.

Estrabismo

Es la desviación del alineamiento de un ojo respecto al otro. Esto impide fijar la mirada de ambos ojos al mismo punto en el espacio, lo que provoca una visión binocular incorrecta.

Síntomas principales:

Desviación de un ojo. Los movimientos oculares son normales, pero la desviación se mantiene independientemente de hacia dónde mire el niño.

Miopía

Anomalía del ojo que produce una visión borrosa o poco clara de los objetos lejanos; se debe a una curvatura excesiva del cristalino que hace que las imágenes de los objetos se formen delante de la retina y no sobre ella.

Síntomas principales:

El niño tiene problemas para leer lo que está en la pizarra. Se acerca mucho a los libros o cuadernos al leer o escribir. Se coloca muy cerca de la televisión. Entrecierra los ojos al intentar ver algo que está lejos.

SEGUNDO PASO

Diagnóstico precoz

Nada más nacer, el bebé es sometido a una evaluación completa para detectar cualquier posible problema en la visión. En este primer examen se tiene en cuenta el color de la pupila, el tamaño, el brillo y la simetría de los ojos. De esta manera se pueden detectar enfermedades congénitas o hereditarias como las cataratas o el glaucoma. Más adelante, en cada revisión pediátrica, el médico seguirá observando los ojos del pequeño por si surgiera cualquier anomalía durante su crecimiento.

En el caso de niños en edad escolar, tanto los profesores en clase como los padres en casa deben estar atentos a los síntomas arriba indicados para detectar lo antes posible estas u otras enfermedades visuales. Un diagnóstico precoz puede evitar muchos problemas a largo plazo e incluso corregir totalmente alguno de estos defectos.

Si hablamos de la ambliopía, por ejemplo, ¿su solución va vinculada a la precocidad del diagnóstico, de ahí la importancia de hacer un seguimiento de los niños, idealmente, antes de los 6 años? ¿explica Jorge Alió, oftalmólogo y presidente de la fundación Jorge Alió. ¿Las ambliopías que se diagnostican antes de los 6 años, en general, pueden tratarse con éxito; entre los 6 y los 8 sólo el 20% se tratan con éxito, y pasados estos años, son incurables?, apunta el doctor. Algo parecido pasa con el estrabismo o con las cataratas congénitas.

TERCER PASO

Tratamiento

Una vez diagnosticado el problema, el tratamiento dependerá del mismo, de la edad del niño, de lo grave que sea la anomalía, etc. Lo fundamental es ponerse en manos de un buen equipo médico.

¿QUE PODEMOS HACER LAS FAMILIAS?

Siguiendo unas sencillas pautas, algunas de estas enfermedades se pueden evitar. Así, un cuidado idóneo de los ojos desde que el niño nace puede minimizar o evitar la aparición de algunos de estos defectos. Por eso es importante que, además de estar atento a los síntomas para hacer un diagnóstico precoz, cuides los ojos de tu hijo desde que nace. Para ello:

Evita que tu pequeño esté siempre en penumbras. La luz natural es esencial para el desarrollo de la vista. Potencia su desarrollo visual desde bebé, mostrándole objetos de diferentes formas y colores. Nunca dejes objetos puntiagudos o peligrosos cerca de él. Realiza una correcta higiene de sus ojos. Límpiale bien las legañas con toallitas estériles; no le apliques pomadas ni otras medicinas sin prescripción médica; usa lágrimas artificiales si tiene los ojos secos; etc. Visita al oftalmólogo al menos una vez al año. Protege sus ojos del sol con gafas de sol adecuadas y gorras. En la piscina o el mar, es importante utilizar siempre gafas de bucear. Cuando sea posible, llévalo a jugar al aire libre. Según un estudio publicado en la revista *Ophthalmology* en 2015, aumentar una hora a la semana el tiempo de actividad al aire libre puede reducir un 2% la probabilidad de

desarrollar miopía. No dejes que tu hijo abuse de aparatos electrónicos. Un estudio realizado por la Fundación Alain Afflelou indica que alrededor del 30% de los problemas visuales de los niños son consecuencia del uso de videojuegos y otros aparatos electrónicos. Según explica Elvira Jiménez, óptico-optometrista y master en optometría clínica de Alain Afflelou, ¿el uso excesivo de videojuegos puede provocar variación significativa de la agudeza visual pudiendo llegar a desencadenar miopías en edad más adulta, hiperemia conjuntival o problemas de sequedad ocular?. Para evitar enfermedades visuales es importante que los niños no usen los videojuegos más de 30 minutos al día, que usen pantallas antirreflectantes con filtros especiales y que se mantengan alejados de estas a una distancia mínima de 45-60 centímetros.

En opinión del experto Florent Carriere, vicepresidente de la Fundación Alain Afflelou, ¿una mala visión afectará a la vida de los más pequeños en todas sus actividades diarias. Desde la concentración y la atención en clase, pasando por la comprensión y el rigor en la práctica de algún deporte hasta la comprensión de una película o un libro. El 90% de la información nos llega a través de la visión, por lo que resulta imprescindible disponer de una correcta salud visual para evitar problemas de este tipo?.

FUENTE: Dr. Jorge Alió, oftalmólogo y presidente de la fundación Jorge Alió. Florent Carriere, vicepresidente de la Fundación Alain Afflelou.

EXPERTO:

Compartir en Familia

Redacción

Compartir en Familia es una web divulgativa dirigida a los padres y madres. Un proyecto que te ayudará a saber más sobre la educación de tus hijos.