

Los niños pequeños y su vista

Young Children and Their Vision

Este HealthLink BC File ayuda a identificar problemas comunes de la vista en niños menores de 4 años. Es posible que no se percate de estos problemas si no conoce los signos o síntomas.

¿Qué tan desarrollada está la vista de mi hijo/a?

Los bebés pueden ver al nacer, pero tienen que aprender a usar sus ojos. Tienen que aprender cómo enfocarse, rastrear objetos y usar ambos ojos juntos. Los bebés aprenden la coordinación óculo-manual y la distancia de las personas o las cosas.

Cerca del año de edad, la vista de los niños es semejante a la de los adultos. Pueden calcular distancias y tienen buena coordinación óculo-manual-corporal para agarrar, sostener y arrojar cosas.

Durante los años preescolares, los niños desarrollan las aptitudes visuales necesarias para la coordinación óculo-manual y para las habilidades motoras finas. También aprenden a leer.

La vista de los niños continúa desarrollándose hasta alrededor de los 8 años de edad. Después de esa edad, el desarrollo de la vista está completo y no se puede corregir con facilidad.

¿Deben corregirse a una edad temprana los problemas de la vista?

Sí. Algunos problemas de la vista necesitan corregirse a una edad temprana. Algunos problemas o cambios de la vista podrían ser difíciles de detectar u observarse sin la realización de pruebas. Algunos problemas podrían tener como resultado un daño permanente en la vista si no se corrigen oportunamente:

- **Bizquera** (estrabismo) o los músculos oculares apuntan uno o ambos ojos en la dirección equivocada.
- **Ojo vago** (ambliopía) o la vista en un ojo es más débil que la del otro ojo. El cerebro del

niño ignora el ojo débil y usa el ojo fuerte para ver. Si no se le da tratamiento, el cerebro del niño desarrolla una imagen clara en el ojo “bueno” y una imagen borrosa en el ojo débil.

Los problemas de la vista normalmente tienen antecedentes familiares. Si tiene conocimiento de que haya problemas de la vista en su familia, debe llevar a su hijo a un médico de los ojos (optometrista u oftalmólogo) para que lo examine a los 3 años de edad o antes, especialmente si observa algún problema.

Problemas de la vista y síntomas

Debe llevar a su hijo a su médico de cabecera o médico de los ojos (optometrista u oftalmólogo) si observa cualquiera de estos signos o síntomas.

- Ojos rojos, con comezón o llorosos
- Si entrecierra los ojos o se los frota
- Parpadeo excesivo
- Párpado superior caído
- Si se cubre o cierra un ojo
- Sensibilidad a la luz
- Falta de concentración
- Si sujeta los objetos demasiado cerca
- Si evita actividades que requieran ver de lejos
- Si evita los libros y la televisión
- Si choca con las cosas

Prueba de la vista para niños

Su hijo puede ser sometido a una prueba de la vista o examen de los ojos aún si no puede hablar o leer todavía.

Las pruebas de la vista o exámenes de los ojos no son molestos para los niños. El personal médico público o el médico de los ojos le mostrará a su hijo el equipo antes de realizar las pruebas.

Las pruebas que le realicen a su hijo podrían revisar lo siguiente:

- La salud de sus ojos;
- El movimiento de los músculos de sus ojos;
- Su capacidad para ver con claridad;
- Su capacidad para medir la distancia de los objetos; y
- Su capacidad para ver los colores.

Seguridad para los ojos de los niños

Puede evitar lesiones oculares y aumentar la seguridad de los ojos de los niños.

- No permita que sus hijos jueguen con artículos puntiagudos, como dardos, tijeras o juguetes puntiagudos.
- Mantenga a su hijo o niño pequeño alejado de los niños mayores que estén jugando con objetos puntiagudos.
- Enseñe a los niños a no caminar o correr mientras sostienen objetos puntiagudos, como lápices, palos de paletas o tijeras.
- Mantenga a su hijo alejado de herramientas eléctricas, podadoras o químicos.
- Limite el tiempo que su hijo ve la televisión a no más de 1 hora al día, si es que lo deja ver la televisión.
- Coloque la televisión a manera de reducir el reflejo de la pantalla. Mantenga a los niños a una distancia de por lo menos 3 metros (de 8 a 10 pies) de la pantalla de la televisión.

Anteojos de sol y protección

Los rayos ultravioleta (UV) del sol pueden dañar los ojos, así como la piel. Se recomienda que los niños y los adultos usen anteojos de sol. Para proteger los ojos, los anteojos de sol deben:

- Tener lentes grandes y un diseño envolvente, que cubra por completo los ojos;
- Ajustarse bien y ser cómodos;
- Tener etiquetas que indiquen que ofrecen de 99 a 100 por ciento de protección UVA y UVB; y
- Quitarse fácilmente si se les coloca un cordón o cinta y éste se jala.

Si su hijo usa lentes o anteojos correctivos, revíselos para ver si ofrecen protección UV.

Los sombreros que protegen el rostro y los ojos podrían ofrecer mayor protección contra el sol. Posiblemente sea más fácil para los niños dejarse puesto el sombrero que los anteojos.

¿Es posible que mi hijo sea daltónico?

Algunos niños, los varones con más frecuencia que las mujeres, tienen dificultad para ver ciertos colores. Un médico de los ojos (optometrista u oftalmólogo) puede realizarle a su hijo una sencilla prueba de la vista para la percepción de colores para ver si hay algún problema.

Para obtener más información

Para obtener información sobre las pruebas de la vista en su área o autoridad sanitaria, comuníquese con su unidad local de salud pública.

Para encontrar un optometrista en su área, comuníquese con la asociación de optometristas de la Colombia Británica (BC Association of Optometrists) al 604-737-9907 o sin costo al 1-888-393-2226, o visite www.optometrists.bc.ca.

Para obtener más información sobre la radiación ultravioleta y la vista, consulte el HealthLink BC File [#11 Radiación ultravioleta](#). También consulte el HealthLink BC File [#53b Niños en edad escolar primaria y su vista](#).

Para leer acerca de otros temas en los Folletos de Salud de BC (BC HealthFile topics) diríjase a: www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm o contacte su unidad local de salud pública.

Para obtener información y familiarizarse con los servicios de salud en B.C. (en casos que no constituyen emergencia) visite: www.HealthLinkBC.ca o llame al **8-1-1**.

La línea telefónica de B.C. para personas sordas o con problemas de audición es **7-1-1**.

Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los requieran.