



Los niños pequeños y sus ojos Young Children and Their Eyes

Este HealthLink BC File le ayudará a reconocer problemas de visión comunes en niños menores de 4 años de edad. Estos problemas pueden pasar desapercibidos si uno no conoce los indicios o síntomas.

¿Cuán desarrollada está la visión de mi hijo?

Los bebés pueden ver al nacer pero tienen que aprender a usar sus ojos. Tienen que aprender a enfocar, seguir objetos con la vista y usar ambos ojos a la vez. Los bebés aprenden a coordinar la vista y las manos y a medir cuán cerca o lejos están las cosas.

Alrededor de los 12 meses, su niño tiene la visión “como de adulto”. Son capaces de estimar distancias y tienen buena coordinación entre los ojos y las manos como para agarrar y tirar cosas.

Durante los años pre-escolares su hijo desarrolla las habilidades de visión necesarias para la coordinación de mano-ojos, habilidades motrices finas y para aprender a leer.

La visión de los niños continúa desarrollándose hasta más o menos los 8 años de edad. Luego, el desarrollo de la visión vista ya está finalizado y no se la puede corregir fácilmente.

¿Debe corregirse los problemas de la visión a una edad temprana?

Sí. Algunos problemas de la visión deben ser corregidos a una edad temprana. Algunos problemas de visión o cambios pueden ser difíciles de detectar o de notar sin hacer pruebas. Algunos problemas pueden causar un daño permanente a la visión si no se los corrige temprano.

- **Ojos turnios** (estrabismo), en que los músculos del ojo dirigen uno o ambos ojos

en la dirección equivocada.

- **Visión débil** (ambliopía), en que la visión de un ojo es más débil que la del otro. El cerebro del niño ignora al ojo débil y utiliza el ojo fuerte para ver. Si esto no es tratado, el cerebro del niño desarrolla una imagen clara en el ojo bueno y una imagen borrosa en el ojo débil.

Los problemas de visión a menudo tienen antecedentes familiares. Si Ud. sabe de problemas de visión o problemas de ojos en su familia, haga examinar los ojos de su niño por un médico especialista en ojos (oculista o oftalmólogo) antes de los 3 años si nota algo que le preocupa.

Problemas de visión y síntomas

Si Ud nota cualquiera de estos síntomas o indicios, su niño debe ver a un médico de familia o doctor de ojos (oculista u oftalmólogo).

- Ojos que se ponen rojos, llorosos o pican
- Entrecerrar los ojos, restregarlos o parpadear en forma excesiva
- Un párpado superior que se cae
- Sensibilidad a la luz
- Cubrirse un ojo o cerrarlo
- Falta de concentración
- Sostener objetos demasiado cerca
- Evitar actividades que requieran ver a larga distancia
- Evitar los libros y la televisión
- Tropezar con los objetos

Un Test para la vista de los niños

La vista de su hijo puede ser examinada aunque su hijo todavía no hable o lea. Los tests de la vista o exámenes de los ojos no serán molestos para su hijo. El personal de salud pública o el oculista le mostrará el equipo a su hijo antes de

realizar los tests. El examen de su hijo puede comprobar:

- La salud del ojo;
- El movimiento del músculo del ojo;
- La capacidad de ver claramente;
- La capacidad de determinar la distancia de los objetos; y
- La capacidad de ver colores.

Seguridad para los ojos de los niños

Ud. puede prevenir los daños a los ojos y mejorar la seguridad de los ojos de los niños.

- No permita que su hijo juegue con cosas puntiagudas tales como dardos, tijeras o juguetes afilados.
- Mantenga a su niño o bebé lejos de niños mayores que estén jugando con objetos puntiagudos.
- Enséñele a sus niños a no caminar o correr llevando objetos con punta o afilados, tales como lápices, palos de helado o tijeras.
- No deje que su niño pequeño se acerque a herramientas eléctricas, cortadoras de césped o productos químicos.
- Trate que su niño no vea televisión o límitelo a no más de 1 hora al día.
- Ubique el televisor de forma de reducir el resplandor de la pantalla. Mantenga a los niños a por lo menos 3 metros de la pantalla del televisor.

Anteojos para el sol y protección

Los rayos ultravioleta (UV) del sol pueden causar daño a los ojos y también a la piel. Se recomienda los anteojos para el sol para niños y adultos. Para proteger los ojos, los anteojos para el sol deben:

- Tener lentes grandes, con un diseño envolvente, que cubran bien los ojos;
- Encajar bien, ajustados;
- Ser cómodos para el niño;
- Tener etiquetas que indiquen una protección UVA y UVB de 99-100 por ciento; y
- Salirse fácilmente si tienen cordones o hilos amarrados y éstos son tirados bruscamente.

Si su hijo usa lentes o anteojos correctivos, verifique la protección UV de éstos.

Los sombreros pueden proporcionar mejor protección para el sol. Para los niños, los sombreros que dan sombra a la cara y los ojos pueden ser más fáciles de mantener puestos que los anteojos para el sol.

Podría mi hijo ser daltónico?

Algunos niños, mayormente hombres, tienen problemas para distinguir ciertos colores. Si tiene dudas, puede llevar a su hijo a un oculista para que le hagan un sencillo test de visión de colores.

Para mayor información

Para mayor información sobre exámenes a los ojos en su distrito, sírvase contactar a su unidad de salud pública.

Para encontrar un oculista en su zona, contacte a la Asociación de Oculistas de BC (BC Association of Optometrists) en el 604-737-9907, o llame gratis al 1-888-393-2226, o visite www.optometrists.bc.ca.

Para mayor información sobre radiación ultravioleta y visión, vea el HealthLink BC File [#11 Ultraviolet Light](#). Vea también el HealthLink BC File [#53b Los niños en edad de escuela primaria y sus ojos](#).

Para leer acerca de otros temas en los Folletos de Salud de BC (HealthLink BC File) 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.