



Niños en edad escolar primaria y su vista

Elementary School Age Children and Their Vision

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.

¿Debe mi hijo/a someterse a una prueba de la vista?

Un niño podría no saber que tiene problemas de la vista. Los cambios en la vista de un niño ocurren muy lentamente. Un niño podría pensar que todos los demás ven de la misma manera, especialmente si a un niño se le desarrolla miopía y los objetos lejanos parecen borrosos.

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. Esto puede tener como resultado problemas permanentes que no tienen tratamiento.

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, 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.

- Vista borrosa
- Dolores de cabeza
- Ojos rojos, con comezón o llorosos
- Si entrecierra los ojos o se los frota
- Parpadeo excesivo
- Si se cubre o cierra un ojo
- Si sujeta los objetos demasiado cerca
- Si lee cosas o ve la televisión demasiado cerca
- Si evita actividades que requieran ver de lejos
- Si su desempeño escolar no es bueno
- Falta de coordinación o torpeza en actividades físicas

Seguridad para los ojos de los niños

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

- Enseñe a los niños a jugar de manera no riesgosa con juguetes y juegos.
- Tome descansos para evitar la vista cansada al llevar a cabo actividades en las que tenga que ver de cerca, como usar la computadora, jugar videojuegos o ver televisión. Estas actividades podrían disminuir el reflejo natural de parpadeo y hacer que los ojos se irriten, se pongan rojos o se resequen.
- Provea un área para hacer la tarea con luz pareja y donde no haya resplandor o reflejo. Los niños deben tomar descansos con

regularidad para que sus ojos descansen cuando están leyendo.

- Enseñe a los niños a no caminar o correr mientras sostienen objetos puntiagudos. Los objetos como lápices, llaves, paraguas, tijeras, palos de paletas, espagueti crudo, popotes o pedazos de alambre pueden causar lesiones oculares.
- Enseñe a los niños a sentarse a una distancia de por lo menos 3 metros (de 8 a 10 pies) de la pantalla de la televisión. Ver la televisión es más fácil cuando hay luz suave alrededor.

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 ésta 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. Los niños que están jugando bajo el sol deben usar sombrero para evitar quemaduras solares y cualquier daño a su vista.

¿Es posible que mi hijo sea daltónico?

Algunos niños, los varones con más frecuencia que las mujeres, tienen dificultad para ver ciertos colores. Pueden ver colores, pero podrían tener dificultad para identificar ciertos colores. Algunos colores pueden verse iguales y ser más difíciles de

diferenciar, como la diferencia entre el gris y el morado.

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. Esto puede ayudarle a usted a comprender y manejar cualquier dificultad que su hijo pueda tener en situaciones de aprendizaje que impliquen colores.

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 [#53a Los niños pequeños 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.