



Los niños pequeños y su vista Young Children and Their Vision

Aprenda a identificar los problemas de la vista habituales en niños menores de 4 años de edad. Identificando los problemas de la vista y sus síntomas de manera temprana, usted podrá saber cuándo es necesario que su hijo/a vea a un oftalmólogo.

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

Los bebés pueden ver desde que nacen, pero tienen que aprender a usar sus ojos. Tienen que aprender a enfocar, a seguir objetos y a utilizar los dos ojos a la vez. Los bebés aprenden la coordinación ojo-mano y la distancia a la cual están las personas o las cosas.

Cuando tienen alrededor de un año de edad, los niños tienen una vista semejante a la de un adulto. Son capaces de calcular distancias y tienen una buena coordinación ojo-mano-cuerpo que les permite agarrar, sujetar y tirar cosas.

En la edad preescolar, los niños desarrollan las habilidades visuales necesarias para la coordinación ojo-mano y las habilidades motoras precisas. También aprenden a reconocer colores, formas, letras y números.

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

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

Sí. Algunos problemas de la vista necesitan corregirse a una edad temprana. Puede ser difícil detectar o notar algunos problemas de la vista si no se realizan pruebas. Algunos problemas pueden dar lugar a daños permanentes en la vista si no se corrigen pronto:

- **La bizquera** (estrabismo) es una afección en la que los músculos oculares hacen que uno o ambos ojos apunten en la dirección equivocada

- **El ojo vago** (ambliopía) es una afección en la que la visión en un ojo es más débil que en el otro. El cerebro del niño ignora al ojo débil y utiliza el ojo fuerte para ver. Si no recibe tratamiento, el cerebro del niño desarrolla una imagen nítida en el ojo bueno y una imagen borrosa en el débil

Habitualmente los problemas de la vista tienen antecedentes familiares. Si es consciente de que existen problemas de la vista en su familia, debería llevar a su hijo/a a ser examinado/a por un oculista (optometrista u oftalmólogo) a los 3 años de edad o antes, sobre todo si nota algún problema.

¿Cuáles son algunos de los problemas de la vista y sus síntomas?

Debería llevar a su hijo/a a su proveedor de asistencia sanitaria de cabecera o al oculista si observa cualquiera de estos signos o síntomas:

- Ojos rojos, con picor, llorosos o con secreción
- Entrecierra o se frota los ojos
- Parpadea excesivamente
- Párpado superior caído
- Se cubre o cierra un ojo
- Inclina o sostiene la cabeza en una postura inusual
- Sensibilidad a la luz
- Falta de concentración
- Sostiene los objetos demasiado cerca
- Se queja de dolor de cabeza
- Evita las actividades que requieren visión a distancia
- Dificultad para encontrar o recoger objetos pequeños
- Dificultad para enfocar o para establecer contacto visual
- El ojo parece estar cruzado o desviado
- Dificultad para seguir objetos o personas con los ojos

- Evita los libros o las pantallas
- Choca con las cosas

¿Qué puedo esperar durante la prueba de la vista de mi hijo/a?

Su hijo/a puede someterse a una prueba de la vista o a un examen ocular aunque todavía no sepa hablar o leer. Un examen ocular no le causará molestias a su hijo/a. El oculista le mostrará a su hijo/a el equipo antes de realizar las pruebas.

Las pruebas que le realicen a su hijo/a pueden evaluar:

- La salud ocular
- El movimiento del músculo ocular
- Su capacidad para ver con claridad
- Su capacidad para reconocer la distancia de los objetos
- Su capacidad para ver los colores

¿Cómo puedo evitar que mi hijo/a sufra lesiones oculares?

Usted puede prevenir que su hijo/a sufra lesiones oculares y aumentar su seguridad ocular.

- No permita que su hijo/a juegue con objetos punzantes como dardos, tijeras o juguetes punzantes. El uso de tijeras apropiadas para su edad debe estar supervisado
- Mantenga a su hijo/a o niño/a pequeño/a alejado/a de niños mayores que estén jugando con objetos punzantes
- Enseñe a los niños que no deben caminar o correr mientras sostienen objetos punzantes como lápices, palos de paletas o tijeras
- Mantenga a su hijo/a alejado/a de las herramientas eléctricas, podadoras/cortacéspedes o productos químicos
- Si su hijo/a tiene entre 2 y 4 años de edad, limite el tiempo que pasa frente a una pantalla a un máximo de 1 hora al día. Antes de los 2 años no se recomienda que mire pantallas
- Mantenga a los niños a una distancia de 3 metros (de 8 a 10 pies) de la pantalla de la televisión. Sitúe la televisión en un lugar donde se reduzcan los reflejos o utilice luces suaves

¿Qué sucede con las lentes de sol y otros tipos de protección?

Los rayos ultravioleta (UV) del sol pueden provocar daños en los ojos, así como lastimar la piel. Se recomienda el uso de lentes de sol tanto en niños como en adultos. Para proteger los ojos, las lentes de sol deben:

- Tener cristales grandes y un diseño envolvente, cubriendo los ojos por completo
- Ajustarse bien y ser cómodas
- Indicar en la etiqueta que tienen una protección UVA y UVB del 99 al 100 por ciento
- Poder quitarse fácilmente si se les coloca algún cordón o cuerda y se tira de esta. Hay peligro de estrangulamiento si el cordón o cuerda no se quita fácilmente.

Si su hijo/a utiliza lentes correctoras o anteojos/gafas, asegúrese de que estas tienen protección UV.

Los sombreros que protegen el rostro y los ojos pueden ofrecer una mayor protección contra el sol. Es posible que a los niños les resulte más fácil tener puesto un sombrero que unas lentes de sol.

¿Es posible que mi hijo/a sea daltónico/a?

Algunos niños, los varones con mayor frecuencia que las niñas, tienen problemas para distinguir ciertos colores. Un oculista puede realizarle a su hijo/a una sencilla prueba para la percepción de colores y comprobar si hay algún problema.

Para más información

Para obtener más información, consulte:

- [HealthLinkBC File #11 Radiación ultravioleta](#)
- [HealthLinkBC File #53b Los niños en edad escolar primaria y su visión](#)

Para obtener más información sobre pruebas de la vista, contacte con su unidad de salud pública local.

Para encontrar un optometrista en su zona, contacte con BC Doctors of Optometry (Optometristas de B.C.) llamando al 604 737-9907 o al número gratuito 1 888 393-2226, o visite <https://bc.doctorsofoptometry.ca/>

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito 8-1-1. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el 7-1-1. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.