



## Los niños pequeños y su vista Young Children and Their Vision

Al identificar problemas de la vista y sus síntomas de manera temprana, usted puede ayudar a su hijo llevándolo a una revisión oftalmológica. Aprenda a identificar los problemas de la vista habituales en niños menores de cuatro años.

### ¿En qué punto de desarrollo está la vista de mi hijo?

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 óculo-manual y la distancia a la cual están las personas o las cosas.

Cuando tienen cerca 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 óculo-manual-corporal que les permite agarrar, sujetar y tirar cosas.

En la edad preescolar, los niños desarrollan las habilidades visuales necesarias para la coordinación óculo-manual y las habilidades motoras precisas. También aprenden a leer.

La vista de los niños continúa desarrollándose hasta los ocho años. Después de esa edad, el desarrollo de la vista se completa 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** (estrbismo) es una afección en la que los músculos oculares apuntan uno o ambos ojos 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 ser examinado por un oculista (optometrista u oftalmólogo) a los 3 años o antes, sobre todo si nota algún problema.

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

Debe llevar a su hijo a su proveedor de atención médica o al oculista si observa cualquiera de estos signos o síntomas:

- ojos rojos, con picor o llorosos;
- entrecierra o se frota los ojos;
- parpadea excesivamente ;
- párpado superior caído;
- se cubre o cierra un ojo;
- sensibilidad a la luz;
- falta de concentración;
- sujeta los objetos demasiado cerca;
- evita las actividades que requieran visión a distancia;
- evita los libros y la televisión; o
- choca con las cosas.

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

Su hijo puede someterse a una prueba de la vista o a un examen ocular aunque todavía no sepa hablar o leer. Las pruebas de la vista o exámenes oculares no le causarán molestias a su hijo. El personal sanitario

o el oculista le mostrará el equipo antes de realizar las pruebas.

Las pruebas que le realicen a su hijo 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; y
- su capacidad para ver los colores.

### ¿Cómo puedo evitar que mi hijo sufra lesiones oculares?

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

- No permita que su hijo juegue con objetos puntiagudos como dardos, tijeras o juguetes puntiagudos.
- Mantenga a su hijo o niño pequeño alejado de niños mayores que estén jugando con objetos puntiagudos.
- Enseñe a los niños que no debe caminar o correr mientras sostienen objetos puntiagudos como lápices, palos de paletas o tijeras.
- Mantenga a su hijo alejado de las herramientas eléctricas, podadoras o productos químicos.
- Limite el tiempo que su hijo ve la televisión a una hora al día como máximo, si acaso.
- Mantenga a los niños a una distancia de tres 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 otro tipo 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; y

- 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 utiliza lentes correctoras o anteojos, asegúrese de que éstas 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.

### ¿Es posible que mi hijo sea daltónico?

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

### Más información

Para obtener más información, vea:

- [HealthLinkBC File #11 Radiación Ultravioleta](#)
- [HealthLinkBC File #53b Niños en edad escolar primaria y su vista](#)

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 la Asociación de Optometristas de BC (BC Association of Optometrists) llamando al 604-737-9907, o al número gratuito 1-888-393-2226, o visite [www.optometrists.bc.ca](http://www.optometrists.bc.ca).

Para leer acerca de otros temas en los folletos de salud de B.C. (HealthLinkBC Files) diríjase a: [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) o comuníquese a su unidad local de salud pública.

Para obtener información y familiarizarse con los servicios de salud en B.C. (en casos que no constituyan una emergencia) diríjase a: [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al **8-1-1**.

En B.C., 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 requieran.