



## Los niños en edad escolar primaria y su visión Elementary School Age Children and Their Vision

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

### ¿Debería mi hijo someterse a una prueba de la vista?

Es posible que los niños no sepan que tienen problemas de la vista. Los cambios en la vista de un niño ocurren muy despacio. Un niño puede pensar que todos los demás ven de la misma manera, especialmente si desarrolla miopía y ve borrosos los objetos distantes.

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), sobre todo si nota algún problema.

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

### ¿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:

- Visión borrosa
- Dolores de cabeza
- Ojos rojos, con picor o llorosos, o con secreción
- Entrecierra o se frota los ojos
- Parpadea excesivamente
- Dificultad para encontrar o recoger objetos pequeños
- Se cubre o cierra un ojo
- Párpado superior caído
- Inclina o sostiene la cabeza en una postura inusual
- Sostiene los objetos demasiado cerca
- El ojo parece estar cruzado o desviado
- Lee o ve pantallas muy de cerca
- Evita las actividades que requieren visión a distancia
- Dificultad para enfocar o para establecer contacto visual
- Dificultad para seguir objetos o personas con los ojos
- Mal desempeño en la escuela o falta de concentración
- Falta de coordinación o torpeza durante la realización de actividades físicas

### ¿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.

- Enseñe a los niños a jugar con juguetes y juegos de forma segura
- Tome descansos para evitar la fatiga visual mientras realice actividades en las que tenga que mirar de cerca, como al usar la computadora o tabletas, jugar a videojuegos o ver la televisión.

Estas actividades pueden reducir el reflejo de parpadeo y causar irritación, rojez o sequedad en los ojos

- Proporciónale una zona que tenga una luz homogénea y no tenga reflejos en la que hacer los deberes. Los niños deben hacer pausas regulares para que sus ojos descansen cuando estén leyendo
- Enseñe a los niños a no andar o correr mientras porten objetos puntiagudos. Los objetos como lápices, llaves, paraguas, tijeras, palos de paletas, espagueti crudos, pajitas (popotes) o piezas de alambre pueden causar una lesión ocular
- Enseñe a los niños a sentarse a un mínimo de 3 metros (de 8 a 10 pies) de distancia de la pantalla de 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
- No llevar cordones ni cuerdas. No se recomiendan cordones ni cuerdas por el peligro de estrangulamiento. Si se usa un cordón o cuerda, debe poder quitarse fácilmente al tirar

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. Los niños deben llevar sombreros mientras jueguen al sol para prevenir quemaduras de sol y cualquier daño a su vista.

### ¿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. Pueden ver los colores, pero les puede resultar difícil identificar algunos de ellos. Algunos colores pueden parecer iguales y puede ser más difícil distinguirlos, como por ejemplo entre el gris y el morado.

Un oculista puede realizarle a su hijo/a una sencilla prueba para la percepción de colores y comprobar si hay algún problema. Esto puede ayudarle a entender y a afrontar cualquier problema que su hijo pueda tener durante el aprendizaje cuando éste involucre los colores.

### Para más información

Para obtener más información, consulte:

- [HealthLinkBC File #11 Radiación ultravioleta](#)
- [HealthLinkBC File #53a Los niños pequeños 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 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/>