



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 vaya a un oftalmólogo.

¿Qué tan desarrollada 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 ojo-mano y la distancia a la cual están las personas o las cosas.

Alrededor de un año de edad, los niños 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 continúan desarrollando las habilidades visuales necesarias para la coordinación ojo-mano y las habilidades motoras finas. También aprenden a reconocer colores, formas, letras y números.

La visión de los niños sigue desarrollándose a medida que crecen, pero los problemas son más difíciles de corregir a edades más avanzadas. Por eso es importante que todos los niños se sometan a un examen oftalmológico completo antes de entrar en el kindergarten, para asegurarse de que se aborde cualquier problema de visión durante esta importante etapa del desarrollo visual.

¿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 de ellos si no se realizan pruebas. Es necesario corregir algunos problemas a tiempo para evitar daños permanentes en la visión:

- **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. El tratamiento debe comenzar en los primeros años de la infancia. Si no recibe tratamiento, el cerebro del niño desarrolla una imagen nítida en el ojo bueno y una imagen borrosa en el débil

A menudo los problemas de la vista tienen antecedentes familiares. Si sabe 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 de edad o antes, sobre todo si nota algún problema. Los optometristas recomiendan el primer examen ocular rutinario, independientemente de cualquier preocupación, entre los 6 y los 12 meses de edad.

¿A qué signos y síntomas debo prestar atención?

Debería llevar a su hijo 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
- Parpadeo excesivo
- 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?

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

El examen ocular que le realicen a su hijo puede 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 sufra lesiones oculares?

Puede reducir el riesgo de lesiones oculares y aumentar la seguridad ocular de los niños haciendo lo siguiente:

- No permita que su hijo 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 o niño pequeño alejado 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 alejado de las herramientas eléctricas, podadoras/cortacéspedes o productos químicos
- Si su hijo 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, de tal forma que cubran 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 utiliza lentes correctoras o anteojos/gafas, asegúrese de que estas tengan protección UV.

Los sombreros que protegen el rostro y los ojos pueden ser una alternativa para protegerse del 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 sea daltónico?

Algunos niños, los varones con mayor frecuencia que las niñas, tienen problemas para distinguir ciertos colores. Un oculista puede realizarle a su hijo una sencilla prueba de 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 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/>.

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 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.