

Los niños pequeños y su vista Young children and their vision

La salud visual contribuye a la salud y el desarrollo general de su hijo. Puede ayudar a la salud visual y el desarrollo de su hijo a través de una alimentación saludable, pasando tiempo al aire libre y lejos de las pantallas, y llevando a su hijo a un proveedor de atención oftalmológica para que le realice exámenes oculares completos de rutina.

¿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. 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 para prevenir 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, aun utilizando lentes u otros dispositivos correctivos. 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 y esta condición puede ser permanente.

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. Puede ser difícil detectar o notar algunos de ellos si no se realizan pruebas.

Los optometristas recomiendan llevar a su hijo a su primer examen oftalmológico de rutina, aun si no hay ninguna preocupación, entre los 6 y 12 meses de edad. Y todos los niños deberían recibir al menos examen completo por un optometrista u oftalmólogo antes de entrar en el kindergarten, para asegurarse de que se aborde cualquier problema de visión durante esta importante etapa del desarrollo visual.

¿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. 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 ayudar con la salud visual y 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
- Enseñe buenos hábitos de higiene, como lavarse las manos antes de tocarse los ojos.
- No permita que su hijo encienda fuegos artificiales ni se pare cerca de personas que los enciendan.
- Asegúrese de que su hijo use un casco bien ajustado con protección facial durante actividades que impliquen riesgo de lesiones y laceraciones faciales (por ejemplo, hockey sobre hielo). 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 o tijeras
- Mantenga a su hijo alejado de las herramientas eléctricas, podadoras/cortacéspedes o productos químicos. Guarde estos artículos de forma segura y fuera del alcance.
- Si su hijo tiene entre 2 y 4 años de edad, limite el tiempo que pasa frente a una pantalla a un máximo de una hora al día. Antes de los 2 años no se recomienda que mire pantallas, con la excepción de videollamadas con ayuda de los padres, debido a su potencial para el desarrollo social.

- 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
- Dé un buen ejemplo a su hijo utilizando protección para los ojos.

¿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 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 cuando jueguen al sol para evitar quemaduras y daños en los ojos. Para obtener más información, consulte [HealthLinkBC File #11 Radiación ultravioleta](#).

¿Es posible que mi hijo sea daltónico?

Algunos niños, los varones con mayor frecuencia que las niñas, tienen problemas para distinguir ciertos colores. Pueden ver los colores, pero el espectro que pueden distinguir es menor que el de las personas sin deficiencia cromática. Algunos colores pueden parecer iguales y puede ser más difícil distinguirlos, como por ejemplo la diferencia entre ciertos tonos de rojo y verde.

Un oculista puede realizarle a su hijo una sencilla prueba de 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 este involucre los colores.

Para obtener más información

Para obtener más información sobre la salud visual de su hijo, póngase en contacto con su unidad de salud 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 <https://bc.doctorsofoptometry.ca>.