

La importancia de cuidar la visión de los niños

CUIDAR SUS OJOS DESDE MUY TEMPRANA EDAD ES VITAL PARA EL DESARROLLO SALUDABLE DE LOS NIÑOS.



Pero además, los problemas en la visión de los niños son más frecuentes de lo que creemos: uno de cada cuatro niños presenta alguna dificultad.

Los síntomas no siempre son fáciles de identificar. De hecho, es usual confundir los problemas de visión con trastornos de conducta o dificultades para el aprendizaje. Además, muchos niños ni siquiera notan que no ven bien, sencillamente porque nunca lo han hecho, y por eso no lo manifiestan.

¿Cómo puedo proteger la salud visual de mis hijos?

La principal medida preventiva es el control oftalmológico en los primeros años de vida y luego con la frecuencia que indique el pediatra.

Además, debemos estar atentos a estos síntomas y consultar si notamos:

- Que se frota los ojos constantemente
- Que tiene mucha sensibilidad a la luz
- Que le cuesta enfocar o seguir los objetos con los ojos
- Que parpadea excesivamente
- Que tiene dificultad para distinguir o identificar lo que está mirando
- Que tiene los ojos enrojecidos o lagrimea de forma constante

En los niños en edad escolar, además puedes notar:

- Que les cuesta ver objetos distantes o leer el pizarrón
- Que cruzan los ojos (poner los ojos bizcos)
- Que tienen dificultad para leer
- Que se sientan muy cerca del televisor

Cuando los niños usan lentes:

Es importante realizar una buena adaptación cuando comienzan a utilizar lentes, ya sean de armazón o de contacto. Adaptarse al cambio requiere tiempo y paciencia.

En ninguna circunstancia se debe ridiculizar al niño que usa lentes; nunca debe sentirse avergonzado o humillado.

Los niños pueden usar lentes de contacto, incluso facilitan mucho algunas actividades como la práctica de deportes, porque brindan seguridad para correr, saltar y jugar libremente.

Es importante generar el hábito de higiene y cuidado de los lentes: mantenerlos limpios y guardarlos en su estuche para protegerlos.

Los niños que utilizan lentes deben controlarse periódicamente, porque pueden necesitar ajustes.

Otras medidas de prevención

Los niños son un grupo de alto riesgo frente a los efectos de los rayos solares UV (el 80% de la exposición a los rayos UV ocurre antes de los 18 años). El uso de lentes de sol previene la aparición de daño prematuro.

Cuando los niños realizan actividades de mayor exigencia visual - leer, estudiar, estar frente a la computadora o mirar televisión - debemos asegurarnos que haya una buena iluminación en el ambiente y mantengan la distancia adecuada.

O P T I C A
garese