

1 de cada 4 escolares presenta alteraciones visuales, según el CGCOO

Tras un verano de los más atípico llega la vuelta a la rutina. Una vuelta al cole marcada por los miedos e inseguridades provocados por el auge de los contagios de la COVID-19. A esto se suma que tras varios meses de formación online y el uso continuado de dispositivos móviles, la salud visual en este curso es más relevante que nunca. Hay que recordar que la visión es clave para el aprendizaje, ya que el 80% de la información recibida se obtiene a través de ella

Según un informe del Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas (CGCOO), se calcula que entre el 5 y el 10% de los preescolares y el 25% de los escolares presenta alteraciones visuales como miopía, hipermetropía, estrabismo, etc., siendo la miopía un problema que va en aumento entre los estudiantes. Además, al menos el 10% de los niños padece ambliopía, el conocido como “ojo vago”, pero más de la mitad de los padres lo desconoce y no busca tratamiento.

Existen varios signos o síntomas que pueden servir de voz de alarma para que los padres detecten la existencia de un problema visual a tiempo, como las típicas manifestaciones de visión borrosa, cansancio ocular y cefaleas, o manifestaciones menos habituales, como visión doble o la apariencia de cualquier tipo de desviación visual, enrojecimiento ocular, lagrimeo y presencia de torticollis.

Otras señales que es posible observar en los pequeños y que pueden ofrecernos pistas sobre la necesidad de acudir a un profesional de la visión son:

El menor evita tareas relacionadas con la visión de cerca, como leer o hacer los deberes, o con la visión de lejos, como deporte u otras actividades de ocio.

Experimenta muchas dificultades con la lectura: omite o confunde letras o palabras, usa el dedo para guiarse, adopta una postura forzada o se acerca al libro más de lo normal...

Frunce el ceño, guiña los ojos, inclina la cabeza o gira el cuello para mirar de lejos o de cerca.

Presenta irritación o escozor de ojos cuando escriben o leen.

Se queja de dolores de cabeza habituales.

Tropezaba con facilidad, consecuencia de la deficiencia en la sensación de profundidad.

Baja comprensión de la lectura para su edad.

Por otro lado, para prevenir posibles consecuencias visuales por la utilización de ordenadores y pantallas, el CGCOO sugiere:

Ajustar los colores del monitor para que sean siempre claros y mates. Asimismo, es importante configurar los caracteres y el tamaño de la fuente, que no sea muy pequeña, para facilitar la legibilidad. Mantener una imagen estable y sin destellos. En este sentido, es recomendable aumentar la

velocidad de refresco de la pantalla, que esta se pueda orientar a voluntad con objeto de optimizar los ángulos de visión y que permita su regulación en cuanto a brillo y contraste.

Procurar que la pantalla esté siempre limpia y estudiar o leer con texto negro sobre fondo blanco.

Situar la pantalla a una distancia de entre 50 y 60 cm y la parte superior de la misma a una altura similar a la de los ojos o ligeramente más baja.

Colocar el monitor perpendicular a la ventana para evitar deslumbramientos y reflejos.

Por todo esto, el CGCOO recomienda realizar una valoración previa al inicio del curso académico que permita verificar si existe algún problema visual que pueda influir sobre el rendimiento del niño y, por tanto, también sobre su seguridad a la hora de afrontar el proceso de aprendizaje.

Datos de contacto:

Imolinero

625069278

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina Infantil](#) [Ocio para niños](#) [Cursos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>