

Consejos para proteger la vista de los niños en época de exámenes

[Multimedia](#)

Superar con éxito el curso escolar es un asunto que preocupa tanto a niños como a padres, pero no a costa de empeorar la salud ocular. Para ello, cuidar de una correcta iluminación, el parpadeo frecuente mientras se lee, o el descanso con la regla 20-20-20 son algunas de las recomendaciones que ofrece el Instituto Nacional de la Visión

El final de curso está a la vuelta de la esquina, y con éste, el último empujón del curso lectivo con los últimos exámenes, las últimas notas y también las recuperaciones. Un acontecimiento que genera cierta tensión en niños y, consecuentemente, en sus familias. Y no es para menos, ya que, durante un mes, millones de niños españoles deben demostrar que han alcanzado con éxito los objetivos marcados para este curso escolar.

Pero cuidado. El periodo de los exámenes puede dejar huella en el estado de salud de los niños, no solo en su bienestar mental, sino también visual. Por esta razón, el Instituto Nacional de la Visión ofrece unos sencillos consejos de salud visual para ayudar a los más pequeños a enfrentar los exámenes finales y demás pruebas evaluativas sin dañar sus ojos, y así prevenir posibles problemas futuros.

En la actualidad, son muchos los niños que han sustituido el papel por dispositivos digitales – ordenadores, eBooks, tablets o dispositivos móviles -, como soporte y plataforma de estudio. Esto deriva en el incremento del tiempo que esta población pasa frente a las pantallas, elevando así el riesgo de padecer enfermedades visuales tales como la miopía. Por esta razón, el Dr. Javier Hurtado, oftalmólogo-pediátrico en el Instituto Nacional de la Visión, señala que “no se ha demostrado que el uso de las pantallas perjudique a la salud ocular más que un libro, pero los niños pasan más tiempo con ellas y por tanto tienen más problemas visuales derivados de una actividad cercana sostenida”. En este sentido, el Dr. Hurtado asegura que las anomalías más comunes que produce el uso de pantallas son “sequedad ocular, fatiga visual, dolor de cabeza y miopía infantil” por lo que recomienda a los más pequeños no pasar más de dos horas al día frente a dispositivos electrónicos.

El Dr. Hurtado, alerta de que la miopía infantil es uno de los problemas directamente asociados a los malos hábitos en la lectura y anima a seguir estos cinco sencillos hábitos.

1. Mantener la distancia adecuada: Para evitar enfermedades de la superficie ocular debe haber al menos 50 centímetros entre los ojos y el ordenador. Sin

embargo, si se trata del móvil o del libro en papel o electrónico, debe haber como mínimo unos 30 centímetros de distancia. [Seguir estas recomendaciones reduce el esfuerzo para enfocar y el riesgo de tener miopía en el futuro.](#)

2. Buena iluminación: Lo más apropiado es leer con una luz de techo que no esté justo encima del niño, y otra accesorio, desde el lateral. En el caso de que la lectura sea en pantallas retroiluminadas, se deberá leer con una buena iluminación y nunca a oscuras. La fatiga visual se produce sobre todo por la diferencia entre la luz del monitor y la de la habitación por lo que [se puede bajar una o subir la otra para que sean más parecidas.](#)

3. La regla 20-20-20: Cada 20 minutos en una actividad de cerca, los ojos deben descansar 20 segundos mirando a 20 metros. Con esto, se consigue relajar el ojo, aumentar el parpadeo y reducir los síntomas del esfuerzo ocular.

4. La importancia de parpadear: El parpadeo de los niños se reduce mucho cuando están frente a una pantalla. Esto puede provocar síntomas de ojo seco. Si la pantalla está un poco más baja que la posición de los ojos, el ojo está más cerrado y menos expuesto al aire, así que es menos probable que los niños tengan estas molestias.

5. No usar pantallas 3 horas antes de ir a dormir: [El aumento de luz y la exposición a las pantallas](#) dificulta la conciliación del sueño.

Los exámenes, una oportunidad para detectar problemas a tiempo
Además, desde el Instituto Nacional de la Visión, el Dr. Hurtado mantiene que *la mejor prevención es la detección del problema a tiempo*. Recuerda la necesidad de hacer revisiones a los niños de entre 3-5 años, llevándolos a un especialista para descartar posibles problemas como hipermetropía, astigmatismo o la ya mencionada miopía infantil, sobre todo si existen antecedentes familiares. Ésta última anomalía puede detectarse en la familia o el colegio al observar que el niño se acerca mucho a los libros o se queja de no ver bien la pizarra.

Hay que tener especial atención cuando los dos progenitores son miopes porque 1 de cada 2 hijos podría ser miope, relación que desciende hasta 1 de cada 3 cuando solo el padre o la madre lo es y 1 de cada 4 cuando ninguno de los padres es miope. Además, el estilo de vida actual puede influir en el desarrollo: tareas prolongadas de cerca como leer, jugar a videojuegos o permanecer muchos minutos seguidos con la vista enfocada en las pantallas aumenta el riesgo de aparición o progresión de la miopía. Sin embargo, salir al aire libre a realizar actividades previene la aparición de la miopía, aumenta la síntesis de la Vitamina D y ayuda en el proceso de desarrollo normal del ojo.

¿Cómo se trata la Miopía Infantil generada por incorrectos hábitos de lectura?
Actualmente, existen opciones de tratamiento que frenan el aumento de la miopía. Puede hacerse con soluciones ópticas que, además de compensar la miopía para que el niño vea bien, tienen un efecto de ralentización del aumento de las dioptrías. Para este fin, se utilizan gafas especiales, diferentes tipos de lentes de contacto específicas o mediante colirios con atropina.

Actualmente, por ejemplo, existen unas lentillas blandas desechable diarias que han demostrado en un estudio clínico de 7 años de duración que frenan de media un 59% la progresión de la miopía en niños de 8 a 12 años. Hasta no hace mucho, el tratamiento era la prescripción de gafas o lentillas estándar para corregir la visión a medida que las dioptrías crecían. Sin embargo, la investigación científica y la evolución tecnológica han permitido crear estos lentes de contacto que permiten limitar la progresión de la miopía.

Al ser lentillas diarias, el menor solo se las coloca y quita una vez al día con lo que toca menos el ojo y es menos probable que la pierda o la rompa comparado con las mensuales. Igualmente, las lentes de contacto facilitan la vida normal del niño, dado que le permite hacer deporte al aire libre, mejoran la percepción de sí mismo, su autoestima y su capacidad para establecer relaciones sociales.

Aunque no existen estudios concluyentes, también cabe la opción de combinar diferentes tratamientos ópticos y farmacológicos, de modo que el niño puede usar lentes de contacto o gafas de control de la miopía y, además, instilarse cada noche una gota de atropina.
