

## **Cottet recuerda la importancia de la revisión visual previa al inicio del curso académico**

### [Multimedia](#)

**Las revisiones visuales completas juegan un papel muy importante para detectar a tiempo cualquier alteración que pueda repercutir en el rendimiento escolar de niños y adolescentes**

Con el nuevo inicio del curso escolar, recuperamos aquellas rutinas que quedaron de lado durante las vacaciones estivales. Sin duda lograr una vuelta organizada, recuperar horarios, hábitos y tareas ayudará a empezar la nueva etapa con una mejor adaptación.

En este nuevo período, Cottet, experto en salud visual y auditiva, pone de manifiesto la importancia de la realización de revisiones visuales completas antes del inicio de las clases, ya que juegan un papel muy importante para detectar a tiempo cualquier alteración que pueda repercutir en el rendimiento escolar de niños y adolescentes. La miopía es un problema que va en aumento entre los estudiantes, según la OMS considera la pandemia visual del siglo XXI y se estima que en 2050 más de la mitad de la población mundial será miope.

Sin duda la concienciación de los padres para la programación de revisiones periódicas, es indispensable y ayudará a valorar si existe alguna anomalía visual ya que una correcta visión binocular puede ser clave entre el éxito y el fracaso escolar. "Hay que prestar atención a signos como si el niño se acerca demasiado al leer o al usar pantallas, si se queja de dolor de cabeza, si ve doble o si entorna los ojos al leer, entre otras situaciones, que se tendrían que evaluar en la óptica para una detección a tiempo", indica Fabio Delgado, director óptico de Cottet.

De la misma forma la implicación del equipo docente desde las escuelas resulta vital para el buen desarrollo académico, alertando de posibles anomalías y comportamientos que puedan tener que ver con sufrir dificultades visuales. Aspectos como notar cierta hiperactividad en la clase, distracciones seguidas al leer, tener que acercarse a la pizarra para ver bien, problemas de comprensión de textos, quejas por visión borrosa, o un bajo rendimiento en general, pueden ser signos precursores de padecer un problema visual.

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. "La prevención es muy necesaria desde edades tempranas para prevenir la pérdida visual que en algunos casos, si no se trata a tiempo, puede ser irreversible", afirma el experto de [Cottet](#).

¿Cuándo realizar revisiones visuales en edad escolar y en adolescentes?

Los exámenes visuales deben ser periódicos y se establecen según franjas de edades. En bebés de 6 a 12 meses se debe realizar una revisión si el bebé desvía un ojo o si el pediatra detecta alguna anomalía ocular; entre 1-2 años se puede realizar un test para valorar las habilidades visuales del niño y valorar el alineamiento ocular; en edades tempranas a los 2-3 años, que es cuando pueden empezar a desarrollar miopía, hipermetropía, astigmatismo, ojo vago, o estrabismo, bien por causas naturales o por factores genéticos; entre los 3 y 5 años es conveniente someterse a un examen anual ya que el cerebro en estas edades se adapta a estos problemas visuales lo que complica su detección a medida que pasa el tiempo. Si no hay problemas de visión, es recomendable realizarla cada 12 a 18 meses.

¿Qué pruebas se realizan en Cottet?

Las exploraciones visuales pueden ser convencionales, en las que se estudia la salud ocular, la agudeza visual del paciente y la refracción o bien específicas en función del problema visual que presente el niño. En estas se explora la acomodación, la visión binocular, la motilidad y habilidad ocular.

Cottet ofrece también un programa de entrenamiento visual que trata de mejorar las habilidades visuales que aparecen alteradas para obtener un rendimiento visual superior. Cuando un sistema visual trabaja de una manera eficiente, el niño puede percibir, procesar y comprender mejor la información que recibe ganando en seguridad y motivación. El entrenamiento visual tiene una duración de entre 4 y 6 meses (el número total de sesiones dependerá del problema concreto que presente cada niño y del cumplimiento en casa) y está compuesto por:

1. Examen visual completo donde se evalúa tanto la agudeza visual como el estado refractivo.
2. Plan personalizado de reeducación del ojo, siempre según la problemática concreta.
3. Una fase inicial "de trabajo en las habilidades visuales deficientes".
4. Trabajo en casa en sesiones de 15 minutos y una última fase de mantenimiento en la que se consolida todo lo trabajado, tanto en consulta como en casa.

Soluciones ópticas en el control de la evolución de la miopía infantil

Cuando ya está presente la miopía, existen métodos para ralentizar su evolución. Aún no se dispone de nada que reduzca o pare del todo su evolución, sin embargo, apunta Fabio Delgado de Cottet: "en la actualidad disponemos de nuevas soluciones en lentes de contacto y lente oftálmica que pueden frenar la

progresión de la miopía en edades tempranas, por eso es tan importante detectar lo antes posible su aparición y poner los medios adecuados para su control. Las lentes de contacto en niños son una buena opción por la libertad de movimientos que ofrecen y sobre todo en la actividad deportiva. Fisiológicamente no hay ningún problema para que los niños usen lentes de contacto. El especialista de la visión analiza cada caso y recomendará la mejor opción. Todas las soluciones ópticas son personalizadas y el profesional es el que tiene que recomendar la mejor opción para el niño, e igualmente para los adultos".

#### Actividades extraescolares deportivas: consejos del especialista

La realización de actividades extraescolares deportivas, contribuyen a mantener una buena salud física y psicológica, así como la prevención de diversas enfermedades. Así mismo, la práctica de ejercicio al aire libre permite utilizar la visión de lejos que será muy beneficiosa para los ojos. Alejarse de las pantallas y el exceso de luz led, y compatibilizar las horas de estudio en casa con la realización de extraescolares, es sin duda muy recomendable para su salud visual.

Para la práctica de muchos deportes será necesario corregir cualquier defecto que tenga el niño si quiere lograr una correcta coordinación, la ejecución de diferentes movimientos y acciones e incluso la anticipación diversas situaciones.

Si durante la práctica el niño manifiesta estar cansado, no sigue el ritmo, o no se concentra, puede ser causado por un defecto visual que desconoce y que le hace seguir con dificultad la actividad. El resultado puede derivar en un bajo rendimiento deportivo provocando una sensación de fracaso que puede influir en su calidad de vida. "Una vez detectadas las disfunciones, si el niño necesita graduación, el experto le asesorará para usar gafas graduadas deportivas específicas que resistan bien los impactos y que sean cómodas y ajustables para una práctica segura", explica Fabio Delgado, director óptico de [Cottet](#).

Fuentes: Cottet Óptica y Audiología, OMS, CGCOO, Visión y Vida.

---