

SALUD VISUAL INFANTIL



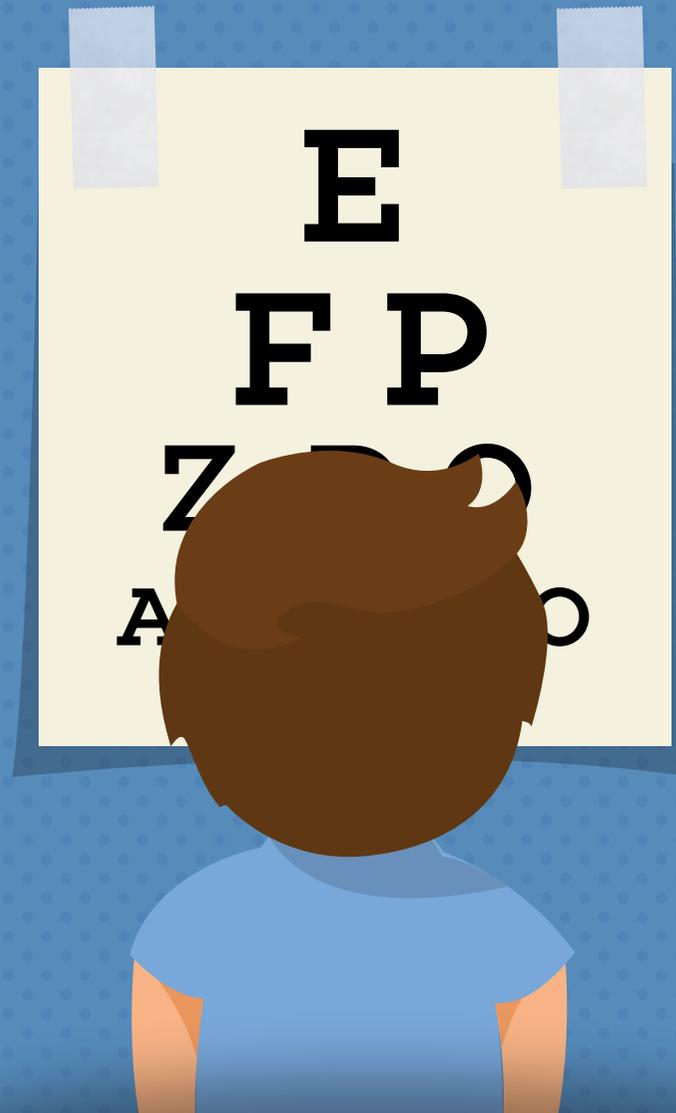
Ver bien es fundamental para el desarrollo personal del niño y su rendimiento escolar

80%

80% del aprendizaje se hace a través del sentido de la vista



La detección temprana de alteraciones oculares contribuye al buen desarrollo visual y, consecuentemente, al correcto desempeño escolar



LA VISIÓN Y LOS NIÑOS

Desde el nacimiento y hasta los 8 años, aproximadamente, el niño desarrolla sus estructuras y capacidades visuales. Por eso es muy importante que cuente con una buena visión desde edad temprana, lo que contribuirá a su correcto desarrollo social y educacional, potenciando el aprendizaje y rendimiento en la etapa escolar y ulteriores.

Desafortunadamente es en los primeros seis años de vida cuando se manifiestan algunas alteraciones visuales, antes incluso de comenzar la etapa escolar.

Niños y niñas deben realizarse controles visuales



LA VISIÓN EN LA ESCUELA

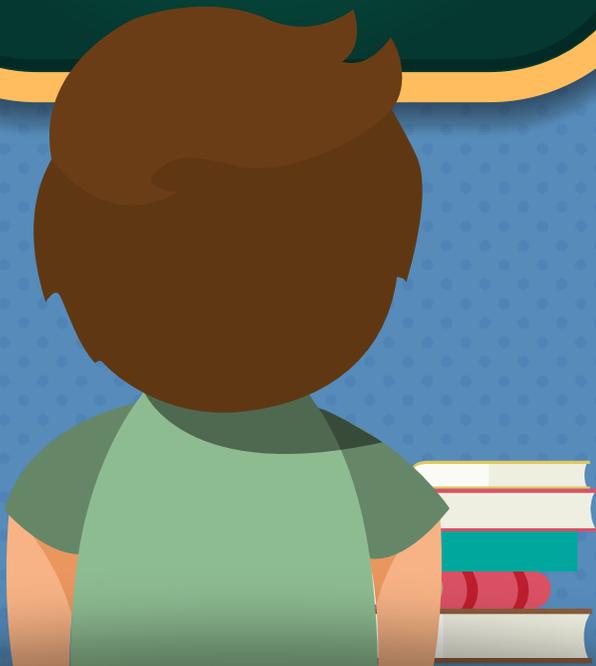


La 'vuelta al cole' puede llegar acompañada de manifestaciones como **dolor de cabeza, picazón y dolor ocular; o malos hábitos como acercar demasiado los ojos al libro de texto o pantalla de la computadora.** Todos ellos indicadores de dificultades visuales en el niño que deben de ser tratados de inmediato por un oftalmólogo. Caso contrario, podrían traducirse en malas notas o en pérdida de atención del alumno en clase.

Estos defectos visuales impiden seguir el ritmo de las clases, atender a las explicaciones del pizarrón, leer con rapidez y comprensión o estudiar cómodamente, lo que a menudo es malinterpretado como desinterés del niño en los estudios.



Se recomienda someter al niño a **exámenes visuales específicos una vez al año**, como mínimo, tanto en etapa preescolar como escolar. Asimismo, los educadores deben observar al niño, y **alertar a los padres** si éste manifiesta bajo rendimiento.



Muestra deficiente coordinación ojo/mano (dificultad al atrapar una pelota o actividad parecida)

Pisa en falso o sufre frecuentes caídas; adelanta la cabeza para ver mejor

Se aproxima excesivamente al libro o televisor; cierra o se tapa un ojo para ver mejor con el otro

Manifiesta fatiga constante, nerviosismo o irritabilidad después de una tarea de proximidad; al mirar de lejos, muestra rigidez corporal

Al leer frunce el ceño o parpadea excesivamente; añade, confunde o invierte renglones, letras, signos o sílabas



PISTAS PARA DETECTAR

ANOMALÍAS VISUALES

Siente dolor de cabeza, náusea o aturdimiento; expresa sensibilidad exagerada a la luz, visión doble o desviación de un ojo

Parpadea excesivamente, frota sus ojos con frecuencia; presenta párpados rojos o hinchados; mueve mucho la cabeza

Al escribir adopta posiciones incorrectas; colorea por fuera de los dibujos

CONSEJOS VISUALES ERGONÓMICOS

1

No acercarse excesivamente al leer o escribir, ni ladear o girar cabeza o espalda.

2

Evitar leer o estudiar en caso de estar demasiado cansado o a punto de dormir.

3

Al leer o escribir, el plano de la mesa debe tener una inclinación de 20 grados.

4

Se recomienda luz natural en el entorno de estudios, evitando que incida directamente en los ojos.



5

La distancia entre ojos y pantalla debe oscilar entre 40 y 60 cm. La pantalla debe configurarse con adecuados valores de luminosidad y contraste. La mirada debe coincidir con la zona superior de la pantalla.

9

No colocar la mesa de espaldas o de frente a una ventana para reducir reflejos.

8

Utilizar atril o soporte en tareas que demandan trabajo simultáneo lectura/escritura

7

Utilizar iluminación general en la habitación, e iluminación dirigida para realizar tareas de proximidad, sin deslumbrar

6

No es recomendable el uso de luces artificiales demasiado brillantes.