



La iluminación en las aulas, una dieta adecuada y respetar distancias a la hora de leer son fundamentales

Padres, profesores y alumnos son los encargados de cuidar la higiene visual de los niños en la vuelta al cole

- Los padres deben llevar a sus hijos al oftalmólogo u óptico para revisar las gafas al principio de curso
- Los periodos de descanso en el estudio o la lectura son importantes para los ojos

18 de septiembre de 2016.- Padres, profesores y también los alumnos deben asegurarse una adecuada higiene visual en la vuelta al cole tanto en la escuela como en el hogar. Prevenir posibles problemas visuales con medidas sencillas, revisar con profesionales la agudeza visual de los niños y proteger los ojos en la práctica del deporte son fundamentales para que los ojos de los alumnos se mantengan sanos y en forma.

En el colegio es fundamental que las pizarras (sean blancas, negras o digitales) estén correctamente iluminadas y no generen reflejos que puedan molestar a los alumnos o al profesor. Es necesario que a la hora de programar determinados talleres en los que se utilicen productos o materiales que puedan ser agresivos con los ojos se tenga en cuenta que los participantes deben contar con lentes protectoras, una medida que debe ampliarse a determinados deportes, como la natación o el pádel.

Además, los comedores escolares deben asegurarse de que los menús cuentan con las dosis adecuadas de vitaminas para el correcto funcionamiento visual, algo que también se debe tener en cuenta al preparar los menús de casa.

“Los padres deben asegurarse de que sus hijos comienzan el curso en óptimas condiciones -afirma Carlos Grande, jefe de sección del Servicio de Oftalmología del Hospital Universitario Santa Cristina- revisando con profesionales la graduación de los que necesitan gafas y vigilando que los cristales no están rayados y las gafas mantengan su posición correcta. Los padres pueden recurrir a juegos para saber si es necesario acudir a un oftalmólogo u óptico ante un posible defecto en la visión, como la lectura de matrículas tapando primero un ojo y luego el otro o la identificación en su entorno de distintos colores”.



Tanto en casa como en el colegio hay que recordar que es importante la distancia a la que se sitúa el material de lectura o escritura. Si el trabajo se hace en papel, la distancia mínima entre éste y los ojos no debe ser menor de 35 cm y si se trabaja con el ordenador la pantalla estará al menos a 50 cm y en línea con los ojos. Los niños no deben acercarse demasiado a la pantalla de la televisión: la distancia mínima para prevenir problemas visuales es de al menos dos metros.

REGLA 20/20/20 PARA PREVENIR LA FATIGA VISUAL

También es importante para una correcta higiene y para prevenir la fatiga visual que los niños respeten unas pautas de descanso en las actividades que les supongan fijar la vista en una superficie, sea de lectura o de juego. La regla del 20/20/20 nos da la pauta: cada 20 minutos de trabajo, lectura o pantalla se debe mirar lejos (a 20 pies, unos seis metros, dice esta regla nemotécnica) durante 20 segundos.

De igual manera debemos vigilar algunos signos que nos pueden indicar que hay algún problema con los ojos de nuestros hijos: si se queja frecuentemente de picor o escozor, de dolor de cabeza persistente que se sitúa en la frente o si dice que se le juntan las letras al leer debemos acudir al pediatra o médico de Atención Primaria. Si hay un enrojecimiento importante que aparece de forma brusca, hay algún tipo de pérdida de visión o el niño se queja de dolor intenso debe acudir a un servicio de urgencias.

