

## 10 Consejos de Salud Visual

- 1 **Prevención Salud visual:** El niño debe someterse a una revisión visual completa-exhaustiva una vez al año, para comprobar que no existen problemas de visión que puedan afectar a su desarrollo.
- 2 **Aire libre:** Los niños deben pasar tiempo de su rato libre haciendo actividades al exterior. La luz solar es buena para el desarrollo de su ojo. *\*Desde que dedicamos tantas horas a actividades de interior, la tasa de miopía ha aumentado de manera alarmante.*
- 3 **Pantallas:** Los niños no deben pasar más de 2 horas al día ante pantallas (televisión, ordenador, videojuegos...) y a una distancia mínima de 2m para una pantalla de TV de 32 pulgadas (esta debe ser mayor cuanto más grande es la pantalla). Las horas extras de televisión disminuyen su capacidad de atención y desarrollo del lenguaje.
- 4 **Sol:** Es absolutamente imprescindible proteger de los rayos solares sus ojos durante todo el año; más si cabe en la etapa estival. Los ojos de los niños son 3 veces más sensibles que los de los adultos. Sus pupilas son más grandes y su cristalino más transparente. Antes de cumplir los 18 años ya habrán recibido cerca del 25% de toda la exposición a rayos UV de su vida.
- 5 **Posición Corporal:** Los niños, tanto en clase como en casa, cuando hacen sus tareas, deben sentarse con la espalda recta y manteniendo la distancia correcta con la mesa o pantalla. Si están ante el ordenador, es imprescindible que dicha distancia sea de 50 cm y mantengan sus ojos ligeramente por encima de la mitad de la altura de la pantalla.
- 6 **Descansos:** Ante las pantallas, tanto niños como mayores, deben seguir la regla del 20-20-20: Tras cada 20 minutos de trabajo, 20 segundos de descanso, observando algo a 20 pies (6 metros) de distancia.
- 7 **Luz:** Es muy importante que las zonas de estudio o lectura de casa y la zona de trabajo en la escuela estén bien iluminadas, para evitar forzar el ojo del menor. Para ello, se recomienda luz ambiental, bien iluminado, evitando los reflejos en las pantallas.
- 8 **Problemas en los más pequeños:** Si un alumno en sus primeros años de primaria presenta problemas de hiperactividad, no consigue colorear un dibujo sin salirse o presenta síntomas de déficit de atención, es preciso descartar que no se debe a un problema visual.
- 9 **Detección de problemas en primaria:** Cuando ya saben leer bien, si un alumno presente un bajo rendimiento escolar, es imprescindible atender a posibles síntomas que lo relacionen con un problema visual: dolores de cabeza, frotamiento continuo de ojos, lectura lenta o guiada con el dedo, saltos de palabras o falta de concentración.
- 10 **Educación en salud visual:** Es necesario enseñar a los menores a cuidar de su salud visual y sus equipamientos ópticos –si los llevasen-. Deben aprender a detectar e informar de cambios en su visión, como: problemas para leer la pizarra, dolores de cabeza, picor de ojos, etc.