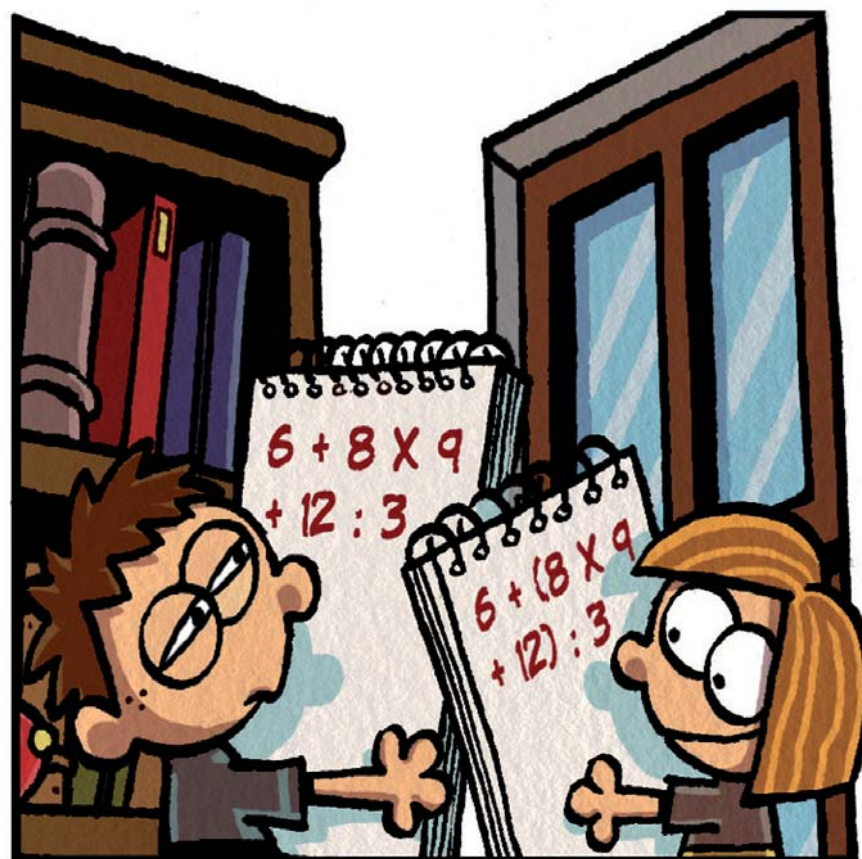


El 80% del aprendizaje entra por la vista

¡Ojo al dato!

Los problemas de agudeza visual no siempre son evidentes. De hecho, es relativamente fácil que pasen desapercibidos en los niños más pequeños. Por esta razón, resulta especialmente útil que tanto padres como profesores estén alerta ante la posible presencia de trastornos visuales y conozcan los indicadores típicos. Por ejemplo: falta de coordinación ojo-mano, fatiga ocular, dificultad para colorear los dibujos sin salirse de las líneas, lectura lenta y guiada con el dedo, cabeza pegada al papel...



Para un miope que se sienta en la última fila de la clase descifrar lo que pone en la pizarra puede ser todo un reto; mientras que para un hipermetrope que se esfuerza en resolver las cuentas de su libreta puede suponer un tremendo dolor de cabeza. Y es que un 15% de los niños presentan defectos de visión: estrabismo, hipermetropía, miopía y ojo vago son los trastornos más frecuentes hasta los 8 años de edad. Algunos son detectables en los primeros meses de vida,

de ahí la importancia de que el pediatra realice una primera revisión antes de que se cumpla un año. Según los expertos, una segunda puesta a punto de los ojos se debe hacer al inicio de la escolarización, lo que coincide con los tres o cuatro años. Esta revisión oftalmológica es clave para garantizar el rendimiento académico: el 30% de los casos de fracaso escolar están asociados a problemas de visión. Precisamente este dato es el que ha llevado al Colegio de Ópticos-Optometristas de

Galicia, en colaboración con la Xunta de Galicia, a publicar una serie de recomendaciones sobre salud visual dirigidas a los alumnos de entre 3 y 12 años de edad. Los ópticos gallegos, que recuerdan que el 80% del aprendizaje entra por los ojos, resumen en diez puntos clave las estrategias para mantener la salud ocular de los más jóvenes.



DECÁLOGO VISUAL

EN BREVE

OJO VAGO

El ojo vago afecta al 5% por ciento de la población de entre 3 y 6 años. Normalmente no presenta síntomas evidentes, por lo que solo puede detectarse mediante una exploración profesional. Es algo así: uno de los ojos recibe una imagen desenfocada, por lo que el cerebro responde anulando la visión por ese ojo. Tapar el sano con un parche anima al vago a ponerse en funcionamiento. Una solución sencilla y muy efectiva sobre todo si se ataja durante los seis primeros años.

NIÑOS CIBERNÉTICOS

Las recomendaciones de los ópticos para los niños que se pasan muchas horas ante el ordenador, son: situar el equipo de forma que evite reflejos y luces directas; colocar el monitor por debajo de la línea de los ojos, y a una distancia de unos 50 centímetros; conseguir una buena resolución de la pantalla y configurarla de manera que quede clara y cómoda (sin brillos ni demasiados colores); utilizar filtros y hacer pequeños descansos para relajar la vista.

- 1** Fomentar el movimiento desde los primeros meses de vida (a través del arrastre, gateo...).
- 2** Ayudar a la formación del «pensamiento visual» del niño fomentando el manejo de objetos de diferentes formas y texturas.
- 3** Animar a que describa los objetos que percibe a través de la vista.
- 4** En el contexto escolar:
 - Estimular la visión de lejos para que el campo de trabajo no sea sólo en distancias cortas, y en cualquier caso nunca inferior a los 35 centímetros.
 - Iluminar bien el aula, evitando los reflejos y las zonas de oscuridad.
 - Lo ideal es que el pupitre tenga una inclinación aproximada de 20 grados. Así se evita el dolor de cuello y de espalda al tiempo que se favorece el bienestar y la productividad.
- 5** Intercambiar la distribución de los alumnos en el aula con el fin de ejercitar su visión a distintas distancias.
- 6** Extremar las normas de higiene visual cuando se trabaje ante el ordenador: el ojo del niño es mucho más sensible a la exposición de la radiación de la pantalla que el de un adulto.
- 7** Consultar al óptico cuando padres o educadores detecten dificultades en la lectoescritura, como seguir la lectura con el dedo, saltar de renglón, invertir palabras, presentar errores de copia o mostrar mejor memoria auditiva que visual.
- 8** Actuar ante posibles síntomas de defecto visual: picor, escozor, lagrimeo o enrojecimiento de los ojos, o una mala postura del cuerpo o de la cabeza cuando se mira de frente.
- 9** Consultar los dolores de cabeza producidos durante o después de realizar actividades de cerca, ya que puede ser un signo de defecto visual.
- 10** Estimular actividades al aire libre y los deportes que requieran ver más allá de la longitud de los brazos.