



¿Necesitamos que examinen nuestros ojos?



Visión infantil y salud ocular

¡1 de cada 4 niños tiene un problema de visión no detectado!

Los problemas de visión afectan profundamente el desarrollo, la escolarización y las actividades cotidianas del niño.

¡No le puede dar a la pelota si no la puede ver!

La mayoría de los niños aceptan sus problemas de visión y se terminan adaptando a una visión pobre. Rara vez se quejan ya que piensan que toda la gente ve el mundo como lo ven ellos. Todos los niños deben someterse a un examen ocular completo antes de comenzar la escuela y de manera regular a medida que cursan la escuela primaria y secundaria.

Estar consciente de los problemas visuales

Las fotos de la familia pueden ser muy útiles para determinar la visión de un niño. Mire más de cerca a esas fotos felices y trate de ver si hay:

- un ojo que no está completamente abierto
- giro e inclinación de la cabeza
- color y/o brillo desigual en cada ojo



Tome nota de los comentarios de otras personas, como los abuelos, maestros y amigos. Una persona que no ve al niño todos los días puede notar algo antes de usted.

Más de 411.000 niños en Australia padecen un trastorno ocular a largo plazo. La mayoría de estos son la hipermetropía y la miopía.

Signos y síntomas

Los signos de los problemas de la visión pueden ser sutiles. Lo siguiente puede indicar un posible problema con la visión de un niño.

Apariencia

- Ojos llorosos o rojos
- Un ojo gira hacia adentro o hacia fuera
- Sensibilidad a la luz
- Parpadeo frecuente

Comportamiento

- Se cubre un ojo
- Entrecierra los ojos
- Inclina la cabeza
- Cuando lee sostiene el libro cerca
- Evita o tiene dificultad con la lectura o el aprendizaje
- Se frota los ojos
- Confunde los colores

Quejas

- Visión borrosa o doble
- Dolor de cabeza o mareos
- Ardor o picor de ojos

Poca claridad o un desequilibrio en la coordinación de los ojos puede afectar el desarrollo del niño

Profesional de la visión



Un examen de la vista completo con un optometrista tomará aproximadamente 30 minutos. Se puede obtener un reembolso de Medicare y no requiere una derivación.

Cuando visite a su profesional de la visión por favor sea capaz de responder a las siguientes preguntas:

- ¿Tiene antecedentes familiares de enfermedades de los ojos? (incluyendo la ambliopía o entrecierre de los ojos y la miopía o hipermetropía).
- ¿Ha notado algo raro en los ojos o el comportamiento de su hijo? (por ejemplo, se frota los ojos cuando ve la televisión o lee con el libro muy cerca).
- ¿Su hijo ha alcanzado las esperadas metas de desarrollo e hitos tales como caminar y hablar?

Junto con las alergias y el asma, los trastornos oculares son los problemas de salud más comunes a largo plazo que sufren los niños.

5 consejos para una buena salud ocular

1. La detección precoz y el tratamiento es la mejor defensa contra las enfermedades oculares.
2. Comer una dieta equilibrada y nutritiva con muchas frutas y verduras.
3. Usar un sombrero de ala ancha y gafas de sol cuando juega bajo el sol.
4. Asegure de haber tratado los procedimientos de seguridad adecuados con su hijo antes de practicar deportes. Es posible que necesite usar gafas de protección cuando haga tareas de jardinería, ayude con las reparaciones en el hogar o esté en el aula (por ejemplo, en ciencias o carpintería).
5. Recientes investigaciones han demostrado que el aumento de tiempo al aire libre puede reducir el riesgo de desarrollar miopía (ser corto de vista) y de su progresión en los niños y adolescentes.



Hasta el 80% del aprendizaje de un niño ocurre a través de sus ojos

Los padres necesitan prestar atención ya que los niños rara vez se quejan de su visión

Todos los niños deben someterse a un examen ocular completo antes de empezar la escuela

AIHW 2008. La salud ocular de los niños australianos. Cat. no. PHE 105.



Centre for Eye Health
Barker Street, Kingsford NSW 2032
1300 421 960
www.centreforeyehealth.com.au