Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Gafas

Las gafas son un instrumento óptico que se usa para corregir los errores de refracción.

Los niños pueden necesitar gafas por varias razones:

- Para corregir los errores de la vista como la hipermetropía, la miopía o el astigmatismo.
- Para corregir el estrabismo (torcer los ojos).
- Para fortalecer la visión en el ojo vago (ambliopía).

¿Cómo deben ser los cristales?

Los cristales para uso en niños deben ser de materiales resistentes a los golpes (roturas). El más usado es el *policarbonato*. Es un material orgánico con una máxima resistencia al impacto. Es ligero y protege frente a los rayos ultravioletas del sol. Tiene el inconveniente de que se raya fácilmente. Por eso hay que ser muy cuidadoso a la hora de limpiar las gafas. No obstante, este problema se puede resolver en parte con un tratamiento de endurecido. Otra desventaja es que no tiene una gran calidad óptica. Puede producir áreas borrosas en la periferia de los cristales.

En los últimos años han surgido nuevos materiales plásticos que también son adecuados para niños. Por ejemplo, el *Trivex* o el *Xirm*. Tienen las mismas propiedades que el *policarbonato*. Son ligeros, resisten los golpes y protegen de los rayos ultravioleta. Pero tienen la ventaja de una mayor calidad óptica. Permiten una visión más clara desde el centro a la periferia de la lente.

Los cristales deben tener la graduación exacta que ha prescrito el oftalmólogo. Serán tan pequeños y ligeros como sea posible para que no molesten, pero lo suficientemente grandes para que el niño no pueda mirar por fuera de los cristales.

¿Cómo debe ser la montura?

Es importante conseguir una buena montura. La debe adaptar un óptico con experiencia en niños. Las gafas deben ser cómodas. Si no es así, el niño no querrá ponérselas. La montura debe pesar poco y ser fuerte y duradera, pero también flexible. En los niños más pequeños son recomendables las monturas de plástico rígido. En los bebés es mejor elegir una montura blanda, de silicona por ejemplo. El tamaño de la montura es muy importante. Cada niño tiene una cara particular. El mismo tamaño no les queda bien a todos.

La montura debe ajustarse bien. Los ojos deben estar centrados en medio de la lente. Si la montura y los cristales no ajustan bien, puede disminuir el efecto beneficioso de las gafas. Las patillas blandas se adaptan con facilidad

alrededor de las orejas y permiten ajustar las gafas de forma correcta. Para los bebés y los niños más pequeños son adecuadas las patillas rectas y elásticas que se sujetan por detrás, con una goma entre las dos patillas. Eso ayuda a que las gafas se mantengan en su sitio.

La distancia entre los cristales y los ojos ha de ser la mínima posible. Pero sin que la montura y los cristales toquen la mejilla ni las pestañas. Por arriba no deben llegar por encima de las cejas, pues de lo contrario se limita la expresión facial. Por abajo han de estar entre el párpado y la mejilla, sin descansar en los pómulos. Por los lados, las gafas deben llegar hasta la altura de las sienes.

Es mejor que el puente que apoya en la nariz tenga la mayor área de contacto posible. Es para que las gafas queden bien sujetadas. Se recomienda que esté en posición baja y no en la parte superior de las gafas. Como los niños tienen la nariz chata, si el puente está en la parte alta de las gafas es fácil que se escurran y que mire por encima de las gafas.

¿Cómo lograr que el niño use las gafas?

Casi todos los niños que necesitan gafas las van a usar sin problema, ya que con ellas ven mejor. Los miopes a menudo se adaptan a las gafas de forma inmediata. A los que tienen hipermetropía o astigmatismo les pueden hacer falta varias semanas para acostumbrarse.

Algunos niños pueden tener una cierta resistencia a usar las gafas al principio. En esos casos es conveniente que los padres muestren una actitud positiva. Los más pequeños pueden usar las gafas solo cuando están de buen humor y rechazarlas cuando no lo están. Es deseable que el niño participe en la elección de la montura desde los 3 o 4 años.

¿Cómo cuidar las gafas?

Cuando no se usen, las gafas se deben guardar en un estuche. Nunca deben apoyarse hacia abajo. Así los cristales no se rayan. Los cristales orgánicos o de plástico es mejor limpiarlos con agua. Se pueden frotar suavemente con los dedos humedecidos en agua jabonosa. Enjuagarlos a continuación y secarlos con un paño suave o un paño especial para gafas. Debe estar limpio, pues si tiene rastros de suciedad se podrían rayar los cristales. También es fácil que se rayen si se frotan en seco con trapos o toallas de papel.

Si la montura está torcida o no ajusta bien, debe ser llevada a la óptica. No es conveniente tratar de ajustarla uno mismo. Se puede romper.

¿El uso de las gafas graduadas puede hacer que la visión empeore?

No. En realidad puede ser al contrario. Si el niño no usa las gafas, puede afectarse seriamente el desarrollo de la visión.

¿Hay una edad mínima para llevar gafas?

En general, no hay edad mínima para usar gafas. Entre el año y los dos años solo se suelen recomendar si la miopía es mayor de -4,00 dioptrías, la hipermetropía es mayor de +2,00 dioptrías y además tiene estrabismo (tuerce los ojos) o mayor de +5,00 si no lo tiene, o el astigmatismo es mayor de 2,50 dioptrías. En cualquier caso,

cada niño es diferente. Será el oftalmólogo quien mejor aconseje en cada caso concreto.

¿Dónde puedo encontrar información adicional?

- Anteojos para niños. Web de *American Association for Pediatric Ophthalmology and Strabismus*
- Anteojos adecuados para niños. Web de *American Association for Pediatric Ophthalmology and Strabismus*

Fecha de publicación: 7-08-2017

Autor/es:

- Jaime García Aguado. Pediatra. Centro de Salud “Villablanca”. Madrid
- Grupo PrevInfad. Prevención en la infancia y adolescencia (PrevInfad). Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)


