

La importancia de una correcta salud visual

La [miopía](#) es cada vez mas frecuente en todo el mundo. Es la primera causa de discapacidad visual moderada y grave y una causa importante de ceguera. Durante la infancia y adolescencia, la miopía puede provocar [dificultades en el aprendizaje](#), [bajo rendimiento escolar](#), baja [autoestima](#) y [alteraciones del sueño](#).

[Para el año 2050, el 50% de la población mundial será miope, de los cuales un 20 % sufrirá miopía alta y por tanto, elevado riesgo de sufrir ceguera no curable.](#)

¿Qué es y por qué se produce la miopía?

Es un problema de refracción, es decir, [la forma del ojo impide que la luz se enfoque de forma correcta en la retina](#). Produce una visión desenfocada de los objetos lejanos.

En los niños pequeños lo normal es que haya una [hipermetropía](#), es decir, que ese desenfoque sea con los objetos cercanos. Cuando crecen, hacia los 6-8 años, ese error de refracción se quita y tienen una visión ideal, salvo que haya fallos, por causa genética, problemas de visión previos, etc.

En la producción de la miopía influyen muchos factores (genéticos, edad, raza, etc.). También influyen **nuestros hábitos de vida**, sobre todo de niños y adolescentes: un **mayor nivel educativo**, un **menor tiempo al aire libre** o el [uso de pantallas electrónicas antes del sueño](#).

Se puede consultar [aquí](#) un estudio de prevalencia de la miopía de la ciudad de Madrid, hecho por la asociación AMIRES y que concluye que:

- De 2º a 6º de primaria, la proporción de niños con miopía se triplica.
- La miopía es mayor en los grupos socioeconómicos más vulnerables.
- Casi la mitad de los niños y niñas que tienen miopía en 6º de primaria no lleva [gafas](#).
- 1 de cada 100 niños tiene miopía magna (más de 6 dioptrías).

Cuando la miopía empieza pronto (7-8 años o 2º de primaria) el riesgo de sufrir miopía magna es mayor. Al inicio, la miopía progresa muy rápida. Los niños no saben detectar o decir el problema visual que tienen, que junto con los hábitos de vida ya descritos, hacen que el diagnóstico de la miopía sea tardío.

¿Qué podemos hacer los padres y desde el colegio?

Como padres:

1. Hacer revisiones oftalmológicas cada año cuando comienzan la Educación Primaria.
2. Mantener una [dieta saludable](#).
3. Dedicar el mayor tiempo posible a la vida al aire libre cuando haya la luz solar, todos los días.
4. Educar a los niños y adolescentes en el [uso correcto de los dispositivos electrónicos](#): controlar el tiempo que usan tabletas, móviles, videojuegos, ordenadores, etc. Evitar su uso 2 horas antes de ir a la cama.
5. Volver a la tele como espacio de encuentro y ocio compartido, frente al ocio individual de los dispositivos personales.
6. Escuchar a los niños cuando nos dicen que no ven bien.
7. [Proteger a los niños de los rayos ultravioletas con gafas de sol adecuadas](#).
8. Enseñarles cómo tener una buena higiene ocular: lavado diario de los ojos, previo [lavado de manos](#), hidratación ocular y desmaquillarse siempre.

En el colegio:

1. Informar a la comunidad educativa (docentes, padres, alumnos) de lo importante que es una buena salud visual.
2. Hacer ejercicios de relajación visual en el día a día: parpadeo consciente, movimientos de los ojos, mirar por la ventana lo más lejos posible (al horizonte).
3. Tener luz natural suficiente en las aulas.
4. Hacer más actividades al aire libre dentro del programa del aula.
5. Priorizar el uso de dispositivos electrónicos de visión de lejos: pizarras digitales, proyectores. La distancia a los mismos debe ser correcta.
6. Rotar cada cierto tiempo los asientos para detectar potenciales problemas de visión en los alumnos.

El cuidado de nuestra salud es integral y nuestra salud visual es crucial para conseguir el mejor estado de bienestar y calidad de vida.

Fecha de publicación: 22-10-2023

Autor/es:

- [Patricia Castillo Godoy](#). Enfermera Escolar y Vocal Formación AMECE. Colegio Menesiano. Madrid

