



Imagine un año escolar exitoso

La importancia de los exámenes de la vista para niños

¿Está su hijo preparado para la escuela? Es posible que le haya comprado ropa nueva y útiles escolares, pero ¿le realizaron un examen de la vista? ¿Sabía que una visión deficiente puede llevar a un desempeño deficiente en la escuela? Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades informaron que sólo uno de cada tres niños en los Estados Unidos recibe un examen o evaluación de la vista antes de comenzar el kindergarten. Uno de cada cuatro niños en edad escolar tiene un problema de la vista no diagnosticado que interfiere en el aprendizaje. La visión deficiente puede afectar el desempeño escolar, la coordinación visual-manual, la vida social e incluso puede provocar problemas emocionales.

Preparado por
Alan Friedman, O.D.

Director de Planes de la Vista de
UnitedHealthcare Vision®

UnitedHealthcare Vision®

Exámenes versus evaluaciones de la vista



Los exámenes completos de la vista son especialmente importantes para los niños porque el 80 por ciento de todo el aprendizaje es el resultado del proceso visual. Una evaluación de la vista realizada por el pediatra o el enfermero escolar no es un examen completo. Los padres de los niños que pasan una evaluación de la vista pueden asumir incorrectamente que sus hijos no necesitan atención profesional. Los Institutos Nacionales de Salud encontraron que las evaluaciones de la vista sólo detectan del 37 al 68 por ciento de los niños que tienen visión deficiente. Los exámenes de la vista son tan importantes para los niños pequeños como las visitas dentales y los exámenes físicos anuales.

Lo que ve el oculista

Dado que la buena vista es tan esencial para el proceso de aprendizaje, es importante que lleve a su hijo al oculista para ayudar a que tenga éxito en la escuela. Si su oculista no está habituado a examinar niños, debería referir a su hijo a alguien que se especialice en la vista de los niños.

Un optometrista u oftalmólogo evaluará lo siguiente:

- **Agudeza visual:** Este examen verifica que su hijo pueda ver claramente el pizarrón, los libros y la computadora. Si es necesario, le recetarán anteojos o lentes de contacto.
- **Salud de los ojos:** Se examinan todas las estructuras oculares, incluyendo la retina y el nervio óptico.
- **Capacidad de los ojos para enfocar a diferentes distancias:** Es importante que los ojos puedan cambiar el foco de una distancia a otra de manera que su hijo pueda pasar su atención del pizarrón al cuaderno para tomar notas.
- **Visión cromática:** El examen de visión cromática es muy importante porque se usan colores en los mapas y gráficos. Si su hijo tiene problemas para ver los colores, es necesario informar al director, a los maestros y al enfermero de la escuela.
- **Músculos oculares, visión binocular y habilidad de seguimiento con la vista:** La evaluación de estos factores asegura que los dos ojos funcionen juntos. Si los ojos no funcionan en equipo, su hijo puede tener dificultad para leer, estudiar y prestar atención en la escuela.

Cuándo realizar un examen de la vista

La American Optometric Association (Asociación Estadounidense de Optometría) recomienda realizar el primer examen de la vista a los seis meses de vida.

El siguiente examen de rutina debería realizarse a los 3 años, seguido de un examen antes del ingreso escolar. Posteriormente, su hijo debería recibir un examen completo de la vista al menos una vez cada dos años, o antes a criterio del oculista. Se pueden recetar anteojos a los niños a cualquier edad. La detección y el tratamiento tempranos son esenciales para prevenir condiciones de la vista que pueden causar la pérdida permanente de la vista.

Cómo vigilar los problemas de la vista

Puede resultar difícil detectar los problemas de la vista en los niños porque ellos no saben cómo deben ver. Si ven todo borroso, pueden creer que todos ven de la misma forma. Como cualquier otra habilidad, ver es algo que se aprende. Las habilidades visuales se enseñan y desarrollan cuando los niños juegan con juguetes y juegos, siguen con la vista objetos en movimiento, alcanzan objetos, gatean y practican la coordinación visual-manual. Si hay un problema de la vista, los niños pueden ignorarlo hasta que lo detecten los padres. Es por eso que es importante conocer los síntomas de los problemas de la vista y vigilarlos.

Los niños con problemas de la vista no detectados se pueden frustrar y aburrir en la escuela y tener problemas de conducta. Si un niño tiene un problema de la vista, puede presentar los siguientes síntomas:

- Se frota los ojos o tiene enrojecimiento, dolor o picazón en los ojos
- Entrecierra los ojos
- Cansancio de la vista
- Movimiento ocular deficiente o un ojo gira hacia adentro o hacia afuera
- Visión doble
- Visión borrosa
- Parpadeo excesivo
- Evita las tareas en las que tiene que ver de cerca o sostiene el material de lectura cerca de los ojos
- Dolores de cabeza
- Invierte letras, números o palabras
- Aprendizaje tardío del alfabeto
- Dificultad para leer o comprensión de lectura deficiente
- Gira o inclina la cabeza o mueve excesivamente la cabeza al leer
- Coordinación visual-manual deficiente
- Desempeño escolar deficiente
- Problemas de conducta

Tipos de problemas de la vista

Cualquier disfunción visual puede interferir en el desempeño escolar o deportivo de un niño. El problema que oímos con más frecuencia es cuando alguien no tiene una vista de 20/20. El término 20/20 se utiliza para expresar la agudeza visual normal. Significa que puede ver a 20 pies lo que se debería ver a 20 pies. Una persona con una vista de 20/100 debe estar a 20 pies para ver lo que una persona normal ve desde 100 pies. Si su hijo no tiene una agudeza visual de 20/20, el médico puede ayudar a que su hijo la logre con anteojos o lentes de contacto.

Es importante recordar que aunque un niño tenga una agudeza visual de 20/20, puede no tener una vista perfecta. Un niño podría ver bien de lejos y ver mal de cerca (hipermetropía) o podría ver bien de cerca y ver mal de lejos (miopía). Puede haber problemas de ambliopía (ojo perezoso), estrabismo (ojos bizcos), visión lateral, coordinación ocular, percepción de profundidad, enfoque, visión cromática, coordinación visual-manual, dislexia y dificultades para procesar información.

A continuación encontrará un resumen de algunos de los problemas frecuentes de la vista y de otros relacionados con la vista:

- **Ambliopía u ojo perezoso:** Se produce por la falta de desarrollo de la visión central de un ojo que no se puede corregir con anteojos o lentes de contacto.
- **Dislexia:** Déficit neurocognitivo que se manifiesta con problemas para leer, deletrear, hablar o escuchar.
- **Estrabismo:** Es una alineación inadecuada de los ojos que hace que no miren al mismo lugar al mismo tiempo. Esto ocurre cuando uno o los dos ojos giran hacia adentro, afuera, arriba o abajo. La causa es el control muscular deficiente. Cuando los ojos miran hacia adentro se dice que son bizcos. Si observa en su hijo que un ojo gira de modo inusual o en forma errática, debe consultar a un oculista.



Tratamiento de los problemas de la vista

Ante la sospecha de algunas de las condiciones mencionadas, su oculista de atención primaria puede referir a su hijo a un optometrista u oftalmólogo que tenga experiencia clínica avanzada en estas áreas. El tratamiento de la ambliopía y del estrabismo puede incluir anteojos, la colocación de un parche en un ojo y terapia de la vista. Ésta es como la fisioterapia para los ojos. Está destinada a optimizar y mejorar el desempeño visual. Ayuda a desarrollar las habilidades visuales necesarias para tener éxito en la escuela, el trabajo o el deporte.

Un oculista también puede explicar la importancia de los lentes de policarbonato y la protección de los rayos ultravioletas (UV) del sol. Los lentes de policarbonato son lentes resistentes a los impactos que se recomiendan para los anteojos recetados de los niños. Estos lentes, aunque sean transparentes, bloquean el 100% de los rayos UV del sol.

Todos los padres desean que sus hijos alcancen su máximo potencial. Un niño inteligente puede tener un desempeño deficiente en la escuela y baja autoestima debido a una visión deficiente. Después de todo, es difícil aprender a leer si las palabras de una página parecen revueltas. Un examen completo de la vista ayudará a asegurar que los ojos de su hijo estén sanos y vean con claridad.

Recursos:

www.aoa.org

www.oepf.org

www.nei.nih.gov

www.preventblindness.org

www.cdc.gov

La cobertura de UnitedHealthcare Vision es proporcionada por o a través de UnitedHealthcare Insurance Company o sus afiliadas.

Los servicios administrativos son ofrecidos por Spectera, Inc., United HealthCare Services, Inc. o sus afiliadas.

UnitedHealthcare Vision®