

Alrededor del 30% del fracaso escolar está relacionado con anomalías visuales

Ocho pautas para prevenir y detectar posibles problemas oculares en niños

La miopía, la hipermetropía y el astigmatismo son los defectos visuales más comunes que se presentan entre los menores



Imágenes de niños con gafas de sol y de vista MUNICH, exclusivas en Óptica Universitaria

Barcelona, 10 de julio de 2018.- Los problemas de visión en menores son más comunes de lo que creemos. La miopía, la hipermetropía y el astigmatismo son los defectos visuales que más se presentan entre los menores. Un reciente estudio del Colegio Nacional de Ópticos-Optometristas nos informa que uno de cada cuatro niños en edad escolar sufre algún problema de visión sin diagnosticar, y que alrededor del 30% del fracaso escolar está relacionado con anomalías visuales.

¿Cómo podemos detectar si alguno de los más pequeños de la casa tiene alguno de estos problemas? Alicia Escuer, directora técnica y de formación de Óptica Universitaria, nos ofrece ocho simples pautas, para prevenir y detectar rápidamente estos problemas oculares en niños y niñas:

- 1. Realizar una revisión óptica, al menos una vez al año:** Igual que damos importancia a otros tipos de revisiones y chequeos médicos, ésta también debería estar en nuestra lista, dado que puede afectar al rendimiento escolar de los niños.
- 2. Evitar un acercamiento excesivo a las pantallas:** No podemos evitar la exposición constante de los niños a las pantallas, pero es importante enseñarles que la televisión debe verse a 2-3 metros, las *tablets* y móviles a 35cm, los portátiles a 45cm y los ordenadores de sobremesa a 55cm.



3. **Descansar la vista:** una recomendación útil para niños y adultos: deben seguir la regla del 20-20-20, que nos indica que debemos relajar la vista 20 segundos cada 20 minutos mirando un punto a 20 pies (6 metros).
4. **Adoptar una postura sana:** tener la espalda a 90 grados y mantener los pies en el suelo. Esto se aplica especialmente cuando los pequeños están haciendo los deberes, ya que muchos tienen la tendencia de acercarse demasiado al papel para escribir o leer.
5. **Tipo de luz:** Si se puede escoger, lo mejor es la luz natural, ya que aporta beneficios extra, como la mejora del estado de ánimo y vitamina D. Aun así, en casos donde la luz es escasa, se recomienda la iluminación artificial, incluso cuando están expuestos a una pantalla. Resulta contraproducente quedarse totalmente a oscuras delante de una pantalla, puesto que el impacto lumínico es mucho más fuerte.
6. **Usar gafas de sol:** Aunque tendemos a relacionar las gafas de sol con el verano, son necesarias todo el año, tanto en adultos como en niños. Alicia Escuer recomienda que sean homologadas, ya que es la forma de asegurarse que cumplen con los estándares de calidad de la Comunidad Europea.
7. **Cuidar la higiene de las manos:** Los niños se pasan el día tocando todo, ya que una de las etapas durante el crecimiento implica la necesidad de exploración y aprendizaje directo. Una buena pauta de higiene incluye no tocarse los ojos con las manos sucias.
8. **Una buena alimentación:** Añadir alimentos ricos en vitamina A, como la zanahoria, grasas saludables para ayudar a la absorción de los betacarotenos, cítricos ricos en vitamina C, etc.

Sobre Óptica Universitaria

Óptica Universitaria, fundada en 1992 con la apertura de un centro en la Universidad Politécnica de Catalunya (UPC) de Barcelona, cuenta con un equipo de más de 800 trabajadores y con más de 60 centros de óptica y audiolología, además del canal de venta online.

La compañía ofrece las mejores marcas a los precios más competitivos del mercado, con un enfoque muy claro en el beneficio del cliente y una atención personalizada, para proporcionar un servicio basado en la calidad y la excelencia.

Para más información:

Ruth Amat / Ignacio Almirall

Tel.: 617 33 50 24 / 93 241 90 63

Email: amatruth@gmail.com / ialmirall@dcomm.es