

Los Ópticos-Optometristas andaluces desarrollan una campaña de educación visual infantil en más de 500 centros de Educación Primaria

Alrededor del 30% de los problemas de aprendizaje se deben a una deficiencia visual en el menor.

Entre los 6 y los 12 años se produce la madurez del sistema visual en los niños, de tal forma que si no se consolida una visión eficaz puede afectar al rendimiento escolar.

Esta iniciativa ofrecerá a padres y educadores una serie de pistas para poder detectar problemas de visión en menores y consejos para mejorarla.

Sevilla, 19 de octubre de 2017. El Colegio Oficial de Ópticos-Optometristas de Andalucía (COOOA) ha puesto en marcha una campaña de educación visual en niños de entre 6 y 12 años que llegará a más de 500 centros de Educación Primaria de Andalucía, y que también tendrá presencia en los cerca de 1.700 establecimientos sanitarios de óptica de toda esta comunidad.

El hecho de que casi 1 de cada 3 casos de fracaso escolar puedan deberse a problemas de visión en los niños ha llevado al Colegio andaluz a desarrollar esta iniciativa dirigida a informar sobre este hecho, así como a ofrecer a padres y educadores de alumnos de Primaria una serie de pistas y consejos para poder detectar problemas de visión en menores y a educar a los alumnos para que adquieran buenos hábitos de estudio y entretenimiento con el fin de lograr una buena salud visual.

Es importante destacar que desde los 6 a los 12 años tiene lugar la madurez del sistema visual. En esta etapa se debe consolidar una visión eficaz, que irá ligada con el buen rendimiento escolar. Cuando el niño no posee una correcta visión, la capacidad de realizar actividades tan esenciales en su desarrollo como leer, escribir, estudiar, atender o comprender se verá limitada, incluso teniendo con una aceptable agudeza visual. Esto podrá derivar en un bajo o pésimo rendimiento escolar, sin que esté motivado por un desinterés del alumno por los estudios y que es provocado por alguna anomalía en la visión que le impide realizar estas actividades.

Blanca Fernández, presidenta del COOOA, explica que *“muchas veces los padres y los educadores no tienen conocimiento de que ese bajo rendimiento en el colegio o esas malas notas pueden estar provocados por deficiencias visuales, que hacen que el alumno encuentre dificultades a la hora de visualizar la pizarra o seguir la clase”*. *“Es muy importante que un óptico-optometrista revise, al menos una vez al año, la visión de los niños, con el fin de evitar estos posibles problemas que pueden perjudicar al menor en el proceso de aprendizaje de una etapa esencial como es la de Primaria”*, explica la presidenta.

Por ello, los centros educativos recibirán en los próximos días una serie de materiales divulgativos orientados a que los educadores puedan detectar síntomas de deficiencias y necesidades en la visión de sus alumnos, así como a enseñarles hábitos y consejos para lograr una buena salud visual. Para ello contarán con carteles, guías y un vídeo educativo que podrán visualizar en sus aulas.

Pistas para detectar problemas de visión en alumnos

Los ópticos-optometristas andaluces recomiendan prestar atención en casa y en la escuela a una serie de síntomas que se enumeran a continuación:

- Se acerca mucho al libro, móvil, tablet, ordenador
- Desvía un ojo y/o se queja de visión doble o borrosa constante u ocasionalmente.
- Falta de interés o baja comprensión de la lectura para su edad.
- Al leer vocaliza en voz baja, mezcla silabas, omite o añade palabras y/o se salta renglones.
- Cejas fruncidas, parpadeo excesivo u otras deformaciones faciales cuando lee o mira la pizarra o la TV.
- Se tuerce al escribir y/o se sale mucho al colorear.
- Inclina, gira o ladea la cabeza o la espalda al fijar la vista en alguna actividad.
- Dolores de cabeza frontales, irritabilidad, náuseas o mareos por la tarde o después de realizar una tarea de cerca.
- Se tapa o guiña un ojo ocasionalmente.
- Déficit de atención y concentración y/o bajo rendimiento escolar.
- Malestar, mareos o visión doble al ver una proyección 3D.

Consejos para promover una correcta salud visual infantil

- ✓ Evitar un acercamiento excesivo en las tareas de cerca (al leer, escribir, dibujar o al usar el móvil u ordenador).
 - La distancia de los ojos a la lectura, escritura, al móvil o a la tablet debe ser de unos 30 o 35 cm.
 - La distancia de los ojos a los ordenadores portátiles debe ser de 35 a 45 cm y a los ordenadores de sobremesa de 45 a 55 cm.
- ✓ Hay que estar sentado adecuadamente, a una altura suficiente con respecto a la mesa, con la espalda recta y con los pies tocando el suelo.
- ✓ Realizar las tareas escolares en una zona ordenada en un espacio abierto, amplio y con ventanas, pero procurando que la mesa no esté directamente enfrente de ellas.
- ✓ Al menos cada 30 minutos de estudio, deberes o videojuegos se debe descansar 5 minutos relajando la visión de cerca y mirando de lejos.
- ✓ Además de la luz general de la habitación, se debe usar otra de refuerzo en la mesa de estudio sin provocar sombras y evitando que deslumbre en los ojos.
- ✓ Evitar ver la TV a una distancia inferior a 2-3 metros y con la habitación a oscuras, ya que anula la visión periférica.
- ✓ Mantener una buena postura. Nunca hacer los deberes, estudiar, jugar a videojuegos o ver la TV doblado, acostado o tumbado sobre el sofá o sobre el suelo.
- ✓ Evitar la lectura o estudio cuando se esté muy cansado, a punto de ir a dormir o nada más levantarse por la mañana.
- ✓ Favorecer la realización de actividades y juegos al aire libre, evitando el exceso de uso de ordenadores, tablets y videojuegos.
- ✓ Realizar un examen optométrico cada año o en el momento que disminuya el rendimiento en los estudios o aparezcan signos o síntomas que lo recomienden.
- ✓ Usar gafas de sol homologadas para proteger sus estructuras oculares en desarrollo.

Somos Optometristas

Se trata de una comunidad virtual, en la que participan más de 2.400 profesionales Ópticos-Optometristas de la visión, para facilitar información a la población y dar a conocer su labor y función social como primer eslabón de la cadena de la atención primaria en salud visual.

Bajo el impulso del Colegio Oficial de Ópticos-Optometristas de Andalucía, 'Somos optometristas' nace con el objetivo de desarrollar campañas informativas sobre salud visual, dirigidas a la población andaluza. La base de sus campañas son la web www.somosoptometristas.com, las redes sociales ([Facebook](#), [Twitter](#), [Instagram](#) y [Youtube](#)) y materiales informativos en los puntos de atención al ciudadano: los establecimientos de óptica.