

SALUD VISUAL

I. HABILIDADES E HIGIENE VISUAL

Autora:

Belén MARTÍN

G. CABIEDES

Asesoras:

M^a Carmen GARCÍA

CASTELLÓN

M^a Pilar MARTÍN LOBO

*Instituto de Neuropsicología
y Educación*

ÍNDICE DEL COLECCIONABLE

- I. Habilidades e higiene visual
- II. Hábitos para una buena salud visual
- III. Dudas y ejercicios
- IV. Situaciones especiales

Tanto los padres, en los casos en los que su trabajo sea principalmente en una oficina, como los hijos en edad escolar y universitaria pasan la mayor parte de su tiempo en actividades relacionadas con la lectoescritura, bien con el uso del papel o utilizando el ordenador.

Conocer una serie de normas básicas de salud visual, tanto de higiene como postural y adoptar unos sencillos hábitos diarios puede ayudarnos a asegurar un óptimo funcionamiento de los ojos con el menor desgaste posible.

I. HABILIDADES E HIGIENE VISUAL

A. Habilidades visuales: qué son y cómo mejorarlas

Para realizar una buena lectura a nivel visual deben realizarse con exactitud y precisión una serie de habilidades visuales:

1. Motricidad ocular y movimientos sacádicos

Nuestros ojos se desplazan por las líneas del texto para leer y captar el significado de lo que leemos. Los ojos realizan fijaciones visuales y saltos denominados *sacádicos*:

- Durante las fijaciones captamos la información.
- Cuando el ojo se mueve para captar la información siguiente, no captamos ninguna otra información.

En ocasiones se observa que los niños mueven la cabeza al leer. Se cansan muy pronto de la lectura y desconectan enseguida del interés de la misma. Esto se debe a que su sistema visual no utiliza bien los músculos de los ojos para leer. Mediante un buen control del movimiento de los ojos, se puede leer mejor.

2. Convergencia

Para que los dos ojos se fijen en el texto de lectura, tienen que realizar un movimiento de coordinación que se llama convergencia. Así, debe existir un mecanismo neurológico capaz de recibir y procesar las imágenes producidas en cada uno y combinarlas

en una sola. Esto **hace posible la visión binocular y la percepción adecuada de los mensajes que leemos**. Los procesos visuales se relacionan con la comprensión del significado de lo que se lee.

3. Acomodación

Es el proceso que permite ver las cosas y los textos de lectura **enfocados a cualquier distancia, tanto de lejos como cuando se realiza la lectura**. Podemos observar que, al cambiar la mirada de un sitio a otro, hay un primer momento que está borroso y después se ve con claridad.

- Primero se percibe el objeto al que mirar y los ojos se mueven hacia él, pero todavía no lo han enfocado y se ve borroso.
- Después el cerebro se da cuenta de esto y envía las señales correspondientes para enfocar con claridad el objeto. Por ejemplo, si un niño está en el aula y tiene que seguir la explicación del profesor en la pizarra, tiene que realizar un esfuerzo de acomodación para captar la información de lejos y, posteriormente, de cerca al tomar nota en su cuaderno.

B. Higiene visual

La higiene visual es uno de los primeros factores que han de cuidarse desde la infancia y durante toda la edad adulta. A continuación se enumeran una serie de normas básicas para el cuidado de la vista, que se completa con el cuadro de actividades de relajación que aparece al final de este capítulo.

INDICACIONES BÁSICAS:

- **No tocarse los ojos** con las manos sucias.
- Mantener una estricta **higiene de los objetos que tengan que ver con los ojos**, como gafas y lentillas, sobre todo en el caso de estas últimas.
- Utilizar gafas con **lentes de material orgánico** (plástico) endurecido, que no se rayan.
- **Evitar que los niños vean la televisión sin una luz ambiental** encendida (dedicaremos un apartado especial a cómo ver la televisión en el capítulo IV).
- **Si entra en los ojos un producto tóxico**, lavarlos inmediatamente con agua y acudir al especialista.
- **Si se produce una herida o traumatismo**, no frotar el ojo ni aplicar ninguna medicación para reducir la hinchazón.
- Durante el tiempo de estudio **asegurarse que se lleva la corrección óptica adecuada**, siempre que sea necesario según prescripción facultativa.
- **Cada 45-60 minutos conviene introducir períodos de descanso** y realizar una serie de ejercicios sencillos de relajación ocular. (Ver cuadro al final de este capítulo).
- Siempre que sea posible y las disposiciones arquitectónicas lo permitan, **mirar por la ventana realizando un cambio de acomodación cerca-lejos**.
- **Las compresas de agua muy fría aplicadas** sobre los párpados producen un efecto relajante.
- **Las infusiones de manzanilla, hinojo, etc.**, aplicadas con algodones de agua tibia tienen una acción anti-inflamatoria y calmante ya que es un líquido ionizado positivamente.

C. Condiciones ambientales

Para evitar un excesivo esfuerzo visual, las condiciones óptimas para el trabajo intelectual requieren un ambiente saludable:

- **Una temperatura de 18° a 23°C.** Si es superior se deben cerrar parcial o totalmente las calefacciones, sobre todo si están justo al lado de la mesa de trabajo.
- **Una humedad del 40% al 70%** (si bien es ideal de 55% a 65%). Una buena opción para los climas secos como los del centro de la península es poner en una esquina de la mesa de trabajo o del ordenador **un pequeño recipiente con dos o tres dedos de agua.** También es conveniente colocarlos debajo de los radiadores.
- **Un aire fresco y renovado cada dos o tres horas** según el número de personas que estén. Se pueden aprovechar los periodos de descanso para ventilar la habitación.
- **Algunos adolescentes y adultos fuman** mientras estudian, lo que enrarece el ambiente y produce efectos negativos sobre la visión.
- **En ocasiones se prolonga el tiempo de estudio con estimulantes psicotrópicos** (caféina, medicamentos, etc.). Estas sustancias afectan negativamente en la lágrima y la acomodación visual, y por tanto repercuten en el rendimiento visual; razón de más para evitar el consumo de sustancias nocivas.
- **Se debe evitar leer en la cama,** donde la iluminación no suele ser la adecuada y tendemos a acercar en exceso el libro y a curvar la columna vertebral. El gasto energético que realiza el organismo en estas condiciones es mayor que cuando éstas son las adecuadas. Por esta razón, se recomienda a los convalecientes que deben guardar cama que no lean durante períodos prolongados.
- **Tampoco es aconsejable leer mientras se camina o viaja** en medios de locomoción, pues las vibraciones y movimientos constantes obligan al sistema visual a realizar continuos reajustes (a nivel acomodativo, visomotriz, de convergencia, etc.) que acaban fatigándolo.



I. HABILIDADES E HIGIENE VISUAL



D. Cuadro de relajación

Tanto para los adultos como para los más jóvenes, es conveniente cada tres cuartos de hora de trabajo, en visión próxima, hacer ejercicios de relajación para que los ojos descansen un poco. Esto es especialmente recomendable en usuarios de ordenador. A continuación se explican ejercicios de relajación visual; es aconsejable llevarlos a cabo todos los días como normas de higiene visual.

ACTIVIDADES PARA LA RELAJACIÓN DE LOS OJOS

	PARPADEOS	PALMING	AGUA FRÍA	PARPADEOS FUERTES	BALANCEO
OBJETIVO	Relajación visual.	Relajación visual.	Relajación visual.	Relajación visual.	Relajación visual.
NIVEL	Cualquier edad.	Cualquier edad.	Cualquier edad.	Cualquier edad.	Desde los 5 años.
TIEMPO	2 minutos.	2 minutos.	1 minuto.	1 minuto.	1 minuto.
DESCRIPCIÓN	En posición sentada o de pie, mirar de lejos y parpadear varias veces seguidas.	Sentado con los codos apoyados en la mesa. Taparse los ojos con las palmas de las manos y mantenerlos cerrados.	Al sentir los ojos cansados, ir al baño y echarse agua fría en los ojos manteniendo los párpados cerrados. Se puede repetir todas las veces que sean necesarias.	Cerrar los ojos con fuerza y mantenerlos así unos segundos. Volver a repetir varias veces.	De pie, dejar caer los brazos a lo largo del cuerpo y con los ojos cerrados procurar relajar mucho el cuerpo como si estuviese dormido.