

SALUD VISUAL

II. HÁBITOS PARA UNA BUENA SALUD VISUAL

La postura y la iluminación que se adoptan en los diferentes quehaceres diarios (estudio, lectura, trabajo) son determinantes para la prevención de posibles problemas de espalda y para la salud visual, ya que unos malos hábitos pueden perjudicar notablemente a ambos.

- POSTURAS Y DISTANCIAS
- ILUMINACIÓN
- CUESTIONARIO DE ALERTAS

Autora:

**Belén MARTÍN
G. CABIEDES**

Asesoras:

**M^a Carmen GARCÍA
CASTELLÓN**

M^a Pilar MARTÍN LOBO

*Instituto de Neuropsicología
y Educación*

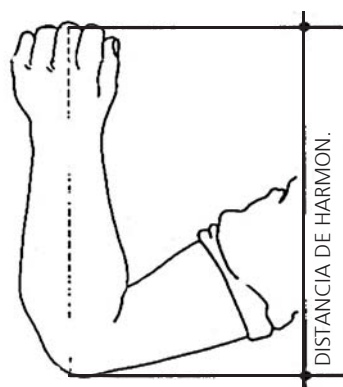


II. HÁBITOS PARA UNA BUENA SALUD VISUAL

A. Posturas y distancias

Según las investigaciones llevadas a cabo por Harmon, existe una distancia óptima entre ambos ojos y el texto al leer o escribir que garantiza una buena coordinación binocular y, por ello, minimiza la fatiga de los ojos en la tarea de lectoescritura. Cuando se respeta esta distancia, se adopta de modo natural una postura correcta de espalda, cuello y cabeza, en la que el cuerpo consigue, con el mínimo esfuerzo, soportar el peso de la cabeza para vencer la fuerza de la gravedad.

Esta distancia, que es distinta para cada persona, se calcula midiendo la distancia existente entre el codo y la segunda falange del dedo corazón.



- Habitualmente las personas -y especialmente los niños en edad escolar-, tienden a acercarse exageradamente al papel, disminuyendo notablemente esta distancia y provocando una fatiga de la vista y el cuerpo por la mala postura.
- Para asegurar que se adaptan las distancias al papel y las posturas adecuadas, se recomienda una serie de sencillos hábitos:
 - a) La distancia adoptada para leer debe ser la misma que para escribir. Hay que prestar especial atención a la hora de escribir, ya que suele ser cuando más nos acercamos y nos torcemos.

- b) Utilizar un atril de 10° a 20° de inclinación contribuye a la adopción de la postura adecuada durante la lectura.

- c) Coger el lápiz con los dedos pulgar, índice y corazón, a unos 2 cm. por encima de la punta, de forma que pueda verse lo que se escribe sin necesidad de acercar la cabeza al papel ni ladearla. Existen en el mercado lápices «ergonómicos» diseñados para cogerlos a la distancia adecuada desde la punta.

- d) Escribir con el papel en posición paralela al antebrazo con el que se escribe; ligeramente girado hacia un lado u otro según se sea zurdo o diestro.

- e) Colocar la cabeza no demasiado ladeada a la izquierda en el caso de los diestros y a la derecha en el de los zurdos.

- f) Durante los breves descansos es aconsejable realizar ejercicios sencillos de estiramiento, respiración y relajación visual, lo que ayuda a descansar tanto los músculos como la visión antes de retomar la tarea.

- g) Los pies han de mantenerse apoyados en el suelo, con ambas piernas tocando el suelo sin cruzarlas. Es conveniente el uso de un reposapiés.

- h) El asiento será estable, giratorio, con respaldo reclinable y ambos regulables en altura.

- i) Un sencillo truco para comprobar si se está a la distancia adecuada consiste en “automedirse” de vez en cuando. Para ello, hay que apoyar el codo en la mesa y poner el antebrazo en vertical, colocando la cabeza a la altura de la segunda falange del dedo corazón.

En cuanto **al asiento**, se recomiendan los siguientes requisitos:

- Posibilidad de **regulación** de la altura con el fin de que se puedan apoyar los pies en el suelo.
- Plano de apoyo de los **glúteos** con una forma ligeramente cóncava, de modo que favorezca una distribución uniforme de la presión ejercida por el peso del cuerpo, sobre todas las partes anatómicas en contacto con el asiento.
- Posibilidad de **rotación** en el plano horizontal en relación a la postura de la persona durante las diversas actividades en visión próxima.
- Posibilidad de regulación del **respaldo** para la mejor adaptación de la espalda.

SALUD VISUAL

B. Iluminación

El hombre contemporáneo no vive en contacto directo con la luz natural, sino que pasa la mayor parte del tiempo en ambientes iluminados de forma artificial. Por este motivo, la calidad de la luz artificial es esencial para el mantenimiento una buena salud visual, permitiendo realizar actividades con la máxima eficiencia visual y con la mínima fatiga.

Una correcta iluminación del ambiente debe respetar las siguientes reglas:

- Cuidadosa elección de los medios de iluminación. **Es preferible el uso de lámparas fluorescentes** que la tradicional bombilla incandescente, ya que favorecen la percepción en la retina. Dentro de éstas, es mejor decantarse por las que sean de espectro total.
- **Correcta integración entre la luz artificial y la luz natural** en el lugar de trabajo o estudio, de tal modo que no haya mucha diferencia entre ambos tipos de iluminación.
- **Adecuada colocación de las fuentes luminosas.** El flujo luminoso deberá distribuirse uniformemente para que se den las mismas condiciones de nitidez y contraste en todo el lugar de trabajo. La sombra de la cabeza de la persona no debe proyectarse sobre el área de trabajo.
- **La iluminación debe ser doble,** una ambiental y otra dirigida sólo al plano de trabajo. De este modo se logra un mínimo contraste entre la luz general de la habitación y el foco.
- **Los zurdos han de poner el flexo a su derecha y los diestros a su izquierda.** Si se comparte mesa, es mejor disponer de dos flexos distintos y que cada persona lo coloque siguiendo la disposición anterior.
- **Tener en cuenta la edad de la persona** que se va a situar en el lugar de estudio o trabajo. Con la edad, la capacidad de la pupila de contraerse y dilatarse disminuye, así como la acomodación, por ello una persona de 80 años necesita cuatro veces más luz que una de treinta.
- **Se evitará cualquier deslumbramiento** o reflejo de la pantalla, mesa o teclado a los ojos del usuario, producido por luz natural o artificial.
- **Se aconseja que la superficie de la mesa sea mate** y en colores suaves, evitando superficies brillantes o excesivamente oscuras.

LUZ Y COLOR DEL ENTORNO

Luz y color no sólo representan para el hombre unas características del ambiente, sino que provocan unos efectos psicológicos determinados sobre él.

Por regla general, para evitar fatigas oculares y excitación excesiva, se optará por colores claros y neutros en los ambientes de trabajo y estudio.

COLOR	SENSACIÓN DE DISTANCIA	TEMPERATURA	EFFECTOS PSÍQUICOS
AZUL	LEJANA	FRÍO	RELAJANTE-LENTITUD
VERDE	LEJANA	FRÍO-NEUTRO	MUY RELAJANTE-REPOSO
ROJO	PROXIMIDAD	CALIENTE	MUY ESTIMULANTE-EXCITACIÓN
NARANJA	GRAN PROXIMIDAD	MUY CALIENTE	EXCITANTE-INQUIETUD
AMARILLO	PROXIMIDAD	MUY CALIENTE	EXCITANTE-ACTIVIDAD
VIOLETA	PROXIMIDAD	FRÍO	EXCITANTE-ACTIVIDAD

II. HÁBITOS PARA UNA BUENA SALUD VISUAL

C. Cuestionario de alertas

Puede haber niños, jóvenes o adultos que leen despacio y cometen errores en la lectura porque su sistema visual no es eficiente y nunca lo han podido descubrir. Todos los adultos deben tener una velocidad lectora de por lo menos 300 palabras por minuto y la comprensión media con preguntas si/no deberá ser del 80% o mejor. A continuación proponemos unas pautas de observación que pueden facilitar la detección de dificultades visuales con el objeto de resolverlas:

Cuestionario para escolares

Pautas para observar por padres y educadores:

- El niño se pierde al leer.
- Sostiene más cerca de lo normal el material de lectura o de escritura.
- Mueve excesivamente la cabeza siguiendo la lectura.
- Se sienta adoptando malas posturas/posición.
- Emplea el dedo para no perderse.
- Inclina hacia un lado la cabeza, mientras realiza trabajos próximos.
- Se agita al desempeñar dichos trabajos.
- Guiña los ojos/frunce las cejas mientras trabaja.
- Evita realizar trabajos en visión próxima.
- Pone rígido su cuerpo al mirar objetos distantes.
- Tiende a restregarse los ojos.
- Empuja la cabeza hacia adelante.
- Tiene dolores de cabeza.
- Lee solamente cuando le obligan en casa.
- Invierte las palabras al leer/escribir.
- Es ineficaz al copiar de la pizarra.
- Se come los prefijos.
- La escritura es pequeña/torcida/rígida.

Pautas para la observación por el propio alumno:

- ¿Cuáles son las asignaturas académicas más fáciles o más difíciles?
- ¿Qué es lo que más te gusta del colegio? ¿Qué es lo que te gusta menos?
- ¿Cuáles fueron tus notas en la última evaluación?
- ¿Disfrutas leyendo?
- ¿Piensas que lees tan bien como debieras?
- ¿Eres un lector lento/regular/rápido?
- ¿Te gustaría poder leer mejor?
- ¿Tienes que releer para sentirte más seguro de lo que interpretas?
- ¿Tienes problemas para aprobar las asignaturas?
- ¿Es buena/regular/mala tu escritura?

Cuestionario para adultos

- ¿Tienes problemas con las cargas de tu trabajo?
- ¿Te retrasas en tu trabajo por culpa de la lectura?
- ¿Tienes algún problema cuando escribes al ordenador?
- ¿Rindes lo que debieras en actividades deportivas?
- ¿Tienes problemas de decisión al conducir o con frecuencia te confundes de dirección?
- ¿Eres torpe, tropiezas con los objetos o con frecuencia tienes accidentes?
- ¿Consigues superar tus objetivos como debieras?
- ¿Leer te provoca somnolencia?
- ¿Has experimentado hiperactividad, duración corta de atención o te distraes con facilidad?
- ¿Has tenido náuseas o te mareas mientras conduces?
- ¿Parpadeas en exceso, guiñas o te restriegas los ojos?
- ¿Se te enturbia la visión al realizar trabajos próximos?
- ¿Has tenido dolores de cabeza?
- ¿Has tenido problemas al mantener nítida la visión al mirar de lejos a cerca y viceversa?
- ¿Tienes tendencia a acercarte excesivamente a la lectura?
- ¿Has notado molestias en los ojos al realizar trabajos en visión próxima, como sensación de quemor, picor, cansancio u ojos llorosos?
- ¿Se te han enrojecido los ojos o acumulado secreciones?
- ¿Eres sensible a la luz?
- ¿Cierras un ojo al leer o frente a luces brillantes?

Valoración en función de los resultados:

Si existe más de un 25% de respuestas afirmativas, conviene acudir a la consulta de un optometrista que revise el sistema visual y las habilidades visuales para detectar un posible problema funcional.

Una simple revisión del oculista en el que se estudie únicamente la agudeza visual de lejos y de cerca, no será suficiente para detectar un posible problema visual de índole funcional.

En el siguiente capítulo se desarrollará más detalladamente este apartado.