

SALUD VISUAL

III. DUDAS Y EJERCICIOS

Una consulta con el oculista no basta para detectar posibles problemas de carácter funcional en la visión. Para ello, es necesaria una visita al optometrista, cuya especialización permite ir más a fondo en el tratamiento de la salud visual.

- CUÁNDO CONSULTAR AL OPTOMETRISTA
- DUDAS MÁS FRECUENTES
- EJERCICIOS SENCILLOS DE ENTRENAMIENTO VISUAL

Autora:

**Belén MARTÍN
G. CABIEDES**

Asesoras:

**M^a Carmen GARCÍA
CASTELLÓN**

M^a Pilar MARTÍN LOBO

*Instituto de Neuropsicología
y Educación*

A. Cuándo consultar al optometrista

¿Cuándo debo examinar a mi hijo?

García Castellón y otros optometristas aconsejan para todos los niños un examen del desarrollo visual antes de los seis años. Además, es conveniente hacerlo con anterioridad si durante los primeros meses observamos:

- Una desviación ocular.
- Los ojos están fijos y no siguen los móviles situados encima de la cuna o las personas que se desplazan a su alrededor.
- El bebé rehúye toda fuente de luz, incluso la de poca intensidad.

Conviene que informemos al pediatra sobre ello durante las visitas rutinarias. Más tarde, cuando el

bebé comience a desplazarse, también debemos acudir al optometrista si:

- Mira muy de cerca.
- Manipula torpemente.
- «Bizquea» de vez en cuando.
- Parece carecer de interés por lo que le rodea.
- Se tropieza con los objetos en sus desplazamientos.
- Mira o inclina a un lado la cabeza para observar.

Para detectar posibles problemas de visión en el caso de escolares, jóvenes y adultos, es aconsejable seguir la orientación que se da en los test del anterior capítulo.

III. DUDAS Y EJERCICIOS

B. Dudas más frecuentes

¿Qué diferencias se establecen entre vista y visión?

La palabra "vista" es sinónimo de "agudeza visual" y se corresponde fundamentalmente a la capacidad que tienen ambos ojos de transmitir una imagen de forma nítida o borrosa si existen defectos ópticos como la miopía o el astigmatismo. No obstante, aunque este fenómeno es importante, es también limitado y, de hecho, no es más que uno de los elementos que componen la visión.

La visión, sin embargo, se encarga de percibir, comprender, interpretar y adaptarse. Para una buena visión se necesita tener desarrolladas correctamente todas las habilidades visuales que se han ido exponiendo en los capítulos anteriores de este coleccionable tales como la motricidad ocular, la acomodación visual, la convergencia, la coordinación visomotora, entre otras.

En consecuencia, es conveniente saber en cada caso a quien acudir. Por ejemplo, si un niño tiene dificultades de lectura, dolores de cabeza o adopta posturas forzadas en la lectoescritura, puede ser muy eficaz que acuda al optometrista para que éste valore sus habilidades visuales y, si es necesario, le aconseje un programa de ejercicios personalizado.

¿Qué es la visión de los colores? ¿Cómo se desarrolla?

La luz solar que recibimos forma parte del espectro visible; está formada por seis radiaciones luminosas que podemos ver, por ejemplo, en el arco iris después de la tormenta.

La luz así compuesta llega a la retina, un tapiz sensible del fondo del ojo que analiza y diferencia las distintas longitudes de onda que componen los colores. La retina posee células capaces de seleccionar diferentes radiaciones (llamadas radiaciones primarias), que corresponden al rojo, al verde y al azul. De hecho, al bebé le atraen los colores llamativos: los rojos anaranjados y los amarillos vivos. Son colores de gran longitud de onda que desprenden calor y devuelven también mucha luz. Se los llama "colores cálidos".

Al niño le atraen mucho menos los azules, los verdes y los violetas, que devuelven poca luz y que son catalogados como relajantes, incluso tristes. Estos colores corresponden a longitudes de onda cortas y se les llama "colores fríos".

Hasta la edad de dos o tres años, el niño no es sensible a los pequeños matices de color o a pequeñas diferencias de tonalidad. Lo será gracias, sobre todo, a las múltiples manipulaciones de los objetos coloreados que entrenan y afinan sus percepciones visuales.

¿Ve bien mi hijo los colores? ¿Es daltónico? ¿Es hereditario?

No debemos inquietarnos si, cuando el niño comienza a expresar lo que ve, dice los colores mal y al rojo lo llama verde o amarillo.

El nombre de un color es un código, algo convenido, y puede precisar de cierto tiempo para comprender que lo que él percibe como de tal color se llama, por ejemplo, "verde" y no "rojo" o "amarillo".

Así, cuando aprende a hablar, puede muy bien ser sensible a las distintas longitudes de onda que componen el espectro de los colores y equivocarse en la forma de diferenciarlos.

En cambio, si observamos que sus errores persisten demasiado tiempo, o que no parece reaccionar o ser sensible a tal o cuál color, hay motivos para someterlo a las pruebas oportunas.

Los problemas pueden tener dos orígenes. Si falta uno o dos de los tres tipos de células receptoras especializadas, entonces hay daltonismo, que se calificará en función de la carencia (rojo, verde, azul...).

Esta ceguera a uno o varios colores es hereditaria. Afecta más al hombre (8% de la población masculina) que a la mujer (0,004%), aunque sea ella la portadora de este defecto genético.

Pero, con frecuencia, se emplea la palabra daltonismo sin razón. El niño puede ser sensible a todos los colores (no es, pues, daltónico) y tener dificultades para reconocerlos separadamente cuando están asociados entre ellos.

Este comportamiento es típico de un problema de utilización, de una mala comparación entre las percepciones cromáticas, a pesar de tener sensibilidad a los colores.

Se puede hablar, por lo tanto, de una discromía o disfunción a los colores: mala lectura o mala organización de conjuntos coloreados. Confundido por los colores asociados entre sí, el niño discrómico pierde la capacidad de reconocer uno o varios colores.

¿Influyen las enfermedades infantiles sobre la visión?

Aparte de ciertas enfermedades graves, que entrañan trastornos o lesiones más o menos generalizadas, las enfermedades infantiles no inciden directamente sobre la visión. En cambio, sí pueden influir en su desarrollo y debilitarlo. Lo normal es que el desarrollo visual prosiga, pero se encuentra ya tocado, debilitado. Este puede ser el caso, por ejemplo, de un niño que se ha puesto a bizquear

SALUD VISUAL

después del sarampión. Las enfermedades no son la causa del estrabismo, pero constituyen "la pequeña gota que colma el vaso": han debilitado el organismo lo suficiente como para que se descubra la debilidad binocular y aparezca la bizquera.

Se dice que colgar objetos demasiado cerca de los ojos encima de la cuna es malo.

Esta afirmación no tiene fundamento. No sólo no es malo para su visión, si no que, por el contrario, la beneficia. El espacio visual del lactante se reduce a un espacio próximo, por lo que es indispensable que coloquemos las fuentes de estímulo muy próximas a él con el fin de favorecer su despertar visual y sensorial en general. El bebé no posee un equilibrio focal estable durante sus primeras semanas, y los objetos llamativos que distingue encima de él contribuirán a desarrollar este equilibrio naciente.

Todavía no percibe los detalles, sí los movimientos, las formas y los colores, que van a enriquecer sus sensaciones visuales y a desarrollar sus percepciones. El hecho de poder tocar, manipular y hacer sonar objetos, le va a permitir esbozar su coordinación ojo/mano y enriquecer sus asociaciones visuales, táctiles y auditivas.

¿Es hereditaria la miopía? ¿Se puede detener?

Las miopías muy fuertes son casi siempre hereditarias. Pero la gran mayoría de las pequeñas y medianas miopías que aparecen durante la escolaridad se desarrollan esencialmente como reacción a las dificultades que entraña para la visión el trabajar mucho tiempo muy cerca de los papeles y libros. El sistema visual del niño en edad escolar se adapta a la visión cercana para llevar a cabo ejercicios como la lectura o la escritura y dicha adaptación deriva en una miopía.

Lo que el sistema visual gana de cerca, lo pierde de lejos y, de hecho, el miope, buen lector, tiene una mala agudeza visual de lejos, lo que le obliga forzosamente a llevar gafas para restablecer su rendimiento en visión de lejos. Pero la utilización de estas mismas gafas en visión de cerca le hace volver a su situación anterior. Las gafas de lejos tienen una graduación excesiva para ver de cerca y el ciclo de degradación miópica puede reanudarse.

¿Qué hacer? El óptico-optometrista nos aportará nuevas posibilidades para frenar o detener la evolución de la miopía. Sus consejos sobre la postura, la iluminación, la higiene visual, la utilización de lentes de contacto o de dos lentes de graduación distinta, una para visión de lejos y otra para visión de cerca, permitirán con bastante frecuencia la estabilización de la miopía.

Conviene, pues, que compensemos el defecto óptico de lejos a fin de conservar una buena agudeza y preservar el equilibrio visual de cerca con una graduación menor que para las lentes de lejos. Para intentar estabilizar la miopía, las lentes de contacto rígidas son también una excelente solución, especialmente cuando existen fuertes defectos ópticos (miopía, astigmatismo, etc.) o una diferencia de graduación de un ojo con relación al otro.

¿A partir de cuándo se puede decir que mi hijo bizquea?

El niño es bizco (estrábico) si observamos una desviación ocular permanente, aunque el ángulo de desviación sea variable y si no vemos ninguna posibilidad de alineamiento de los dos ojos, ni siquiera de forma fugaz.

La coordinación binocular es débil hasta los 7-8 meses, así que no hay que alarmarse por una desviación pasajera y de corta duración. Por el contrario, después de los 8 meses, aproximadamente, toda desviación es ya anormal y más si es permanente.

No nos alarmemos si nuestro hijo mira alguna cosa de cerca y parece bizquear: sólo converge. Es mucho más fácil descubrir el problema de convergencia cuando el niño se fija de lejos.

Observemos el reflejo en la pupila de un punto luminoso: debe estar centrado en la superficie negra de la pupila. Si el reflejo nos parece descentrado hacia el exterior (hacia la sien), es posible entonces que el ojo presente un exceso de convergencia y manifieste así una bizquera interna. El efecto es inverso en el caso de una bizquera externa: el reflejo del punto luminoso nos parecerá descentrado hacia el lado de la nariz.



III. DUDAS Y EJERCICIOS

C. Ejercicios sencillos de entrenamiento visual

En la mayoría de los programas que se llevan a cabo para mejorar las habilidades visuales para leer y estudiar mejor, se realizan los ejercicios que se explican a continuación. Son juegos sencillos que diferentes optometristas aconsejan llevar a cabo en el ámbito familiar.

Motricidad ocular

Ejercicios

- Seguir el movimiento de un lápiz que se desplaza a unos 40 cm. de los ojos del niño. Desplazarlo en todas direcciones.
- Situar los dedos separados entre sí 20 cm. delante de los ojos del niño. Mirar un dedo y luego otro siguiendo un ritmo.
- Leer la primera y última palabra de un texto en cada una de las líneas.

Juegos

- Seguir con la mirada el movimiento de la luz de una linterna, proyectada en la pared.
- Mirar en vertical, horizontal y en oblicuo, siguiendo el movimiento de un lápiz con objetos en la punta. Al perder la mirada, sigue el movimiento otro compañero.
- Juegos de seguimientos visuales en laberintos, caminos, relación de objetos con su pareja y otros similares.
- Puzzles.
- Juegos perceptivos que requieran movimientos visuales.

Acomodación visual

Ejercicios

- En un folio blanco poner letras o números grandes de 1 cm. aproximadamente. El niño las va leyendo mientras se aleja despacio del folio. Ha de intentar identificarlas lo más lejos posible.
- Darle al niño una hoja de papel escrita. Debe ir leyendo mientras se acerca muy despacio la hoja a sus ojos hasta unos 20 cm., luego la va retirando mientras continúa leyendo, la retira y aleja 3 veces consecutivas.
- Colocar una pegatina en una ventana. Ha de mirar a través de la ventana y luego fijarse en la pegatina. Situar al niño a unos 50 cm. de la pegatina. Realizar el ejercicio 5 veces.

Juegos

- Puntear determinadas letras de diferentes colores en un texto de letras grandes y pequeñas.
- Escribir series de las mismas letras, complicando de forma progresiva el juego añadiendo colores y tamaños.
- Inventar juegos en los que tengan que realizar ejercicios de miradas de lejos y de cerca.

Convergencia visual

Ejercicios

- Acercar un lápiz a la nariz del niño, tiene que mirarlo en toda su trayectoria (3 veces).
- El niño pone uno de sus dedos a 30 cm. de su cara. Mira de lejos y luego fija sus ojos en el dedo y cuenta en voz alta hasta 10.

Juegos

- Realizar ejercicios de mirar a una bola que se acerca hacia la nariz.
- Realizar ejercicios de mirar a una bola que se aleja desde la nariz.
- Inventar juegos en los que se tenga que mirar a un objeto que se aleja y después se acerca.

Ejercicios de agudeza visual

- Insertar cuentas en un hilo fuerte para montar collares.
- Meter objetos como garbanzos o lentejas en un bote o frasco.
- Puntear caminos en una hoja de papel.

Ejercicios de atención y aprendizaje

- Realizar ejercicios espaciales y series.
- Realizar crucigramas.
- Montar piezas con el Juego Tangram y otros.