

NOTA DE PRENSA

–Salud Visual. La vuelta al cole–

El Colegio de Ópticos-Optometristas advierte que los niños menores de cinco años no deben usar móviles y tabletas al estar desarrollando su sistema visual

El uso excesivo de los dispositivos electrónicos puede causar fatiga visual con síntomas como pesadez, picor y quemazón en los ojos, somnolencia o visión doble

Aconseja que los más pequeños se sometan a un examen visual antes de iniciar el curso escolar

Santiago de Compostela, 31 de agosto de 2015 (Vía Láctea Comunicación).-Tras las vacaciones de verano, las familias gallegas se enfrentan a la *vuelta al cole*. Además de realizar un esfuerzo en la compra de material escolar y otros artículos para iniciar las clases, el Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia cree necesario que los padres acudan con sus hijos a los establecimientos de óptica para que puedan someterse a un examen visual, sobre todo a partir de los seis años. Se podrán detectar problemas de visión comunes como la miopía, hipermetropía, astigmatismo u ojo vago y también evaluar la capacidad de comprensión lectora. Estas revisiones visuales en todo el territorio gallego, que favorecen la comodidad de los padres y disminuyen los tiempos de espera, se producen gracias al convenio “Ollo cos Ollos” firmado entre el Colegio profesional y la Consellería de Sanidade.

“Lo más recomendable es acudir a la consulta del óptico-optometrista al menos una vez al año, y más ahora al comienzo del curso escolar” –destaca el presidente del Colegio, Eduardo Eiroa–. Sumado a esta necesaria revisión anual, los padres y profesores deben estar atentos a una serie de síntomas que suelen indicar la existencia de problemas visuales en los más pequeños. Son fruncir el ceño, guiñar los ojos, irritación, dolores de cabeza, tropezar con facilidad, tocar un ojo, cometer errores al copiar palabras o números de la pizarra, acercarse demasiado para leer un libro o manejar el ordenador o la tablet, baja comprensión de la lectura o fotofobia (exceso de sensibilidad a la luz).

Los problemas de visión pueden verse empeorados por el uso excesivo de los móviles, tabletas electrónicas y ordenadores. El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia advierte que los niños menores de cinco años no deberían utilizar estos dispositivos electrónicos porque todavía están desarrollando su sistema visual. “El ofrecer a un niño un móvil para entretenerlo le obliga a abusar de la visión de cerca, causando fatiga visual. Los padres deberían incentivar que sus hijos exploren la visión lejana practicando actividades físicas y de ocio” –señala Eiroa–. Los síntomas de la fatiga visual son las molestias oculares –tensión, pesadez de ojos, picores, quemazón, necesidad de frotarse los ojos, somnolencia, escozor ocular, aumento del parpadeo–, los trastornos visuales –dificultad al percibir los caracteres en las pantallas, visión borrosa al mirar de lejos, diplopia (visión doble)–, y síntomas extraoculares –cefaleas, vértigos y sensaciones de desasosiego y ansiedad, además de molestias en la nuca y la columna vertebral

Máximo de una hora al día para la “generación digital”

Igualmente, los ópticos-optometristas apuntan que los niños y jóvenes de entre cinco y dieciocho años, que componen actualmente la “generación digital”, solo deberían usar móvil, tableta u ordenador una hora al día. “Aunque son herramientas útiles para su educación, el abuso es perjudicial para la salud visual” –argumenta–.

Las pantallas de ordenador, tabletas electrónicas o los teléfonos inteligentes son similares entre sí desde una perspectiva visual. Se trata de pantallas que se iluminan constituyendo una fuente de luz, lo cual supone una gran desventaja, ya que, normalmente, tener la mirada puesta en una fuente de luz directa causa fatiga visual. Los ojos están más relajados cuando miran hacia objetos que reflejan la luz y que están iluminados (por el sol o luz artificial), pero no suelen mirar directamente a las fuentes de luz, cosa que sí ocurre con este tipo de pantallas. Además, los especialistas apuntan que como estos dispositivos permiten su visualización a oscuras muchos usuarios los usan de esta forma provocando un mayor estrés en su sistema visual. “Siempre que se haga una tarea en visión próxima la estancia debe estar totalmente iluminada con luz natural o artificial” –añade el presidente–.

SALUDOS

Gabinete de Prensa / 981 55 44 07

www.opticosoptometristasdegalicia.org

www.vialactea.es