



# Infancia y pantallas

Cómo cuidar la salud ocular  
en casa y en la escuela

**BARRAQUER**  
Fundación

1 La salud visual es calidad de vida futura

2 Pautas generales

3 ¿Por qué son *malas* las pantallas?

4 Establecer límites

5 Aliviar las molestias

6 ¿Cuándo tengo que llevar a mi hijo al oftalmólogo?

7 Patologías en la infancia

8 Síntomas de alerta

# 1

## La salud visual es calidad de vida futura



El desarrollo integral de los niños y adolescentes depende en buena parte de la evolución correcta de su visión. Según los especialistas, el aprendizaje visual comienza en el nacimiento y se desarrolla hasta aproximadamente los 8 años. Lo que no se aprende a ver durante esta etapa no se recupera en la edad adulta.

No obstante, se estima que **1 de cada 4 niños sufre trastornos visuales**, cifra que crecerá en los próximos años dado el abuso en edades tempranas de la visión cercana por la alta exposición a las pantallas, así como el *homeschooling* y las fórmulas híbridas de aprendizaje. La aparición reciente de los dispositivos electrónicos, que ejercen una atracción indiscutible hacia los más pequeños, supone una preocupación por la falta de estudios científicos que dejen patente el efecto que tienen sobre nuestra salud.

Entre las patologías oculares más comunes en la infancia encontramos el estrabismo y los defectos refractivos (miopía, astigmatismo e hipermetropía), que pueden causar ojo vago. Todas ellas tienen un buen pronóstico y se pueden revertir si son detectadas de forma precoz, pero también resulta fundamental cuidar los hábitos visuales en casa y en la escuela.

Lo que no aprendemos a ver en la infancia no lo recuperamos en el futuro

# 2

## Pautas generales



- > Trabajar con luz natural.
- > Realizar descansos periódicos.
- > No olvidarse de parpadear.
- > Cuidar la postura corporal.
- > Ordenar el espacio de trabajo.
- > Utilizar el modo nocturno o los filtros de luz azul de la tableta o el ordenador.
- > Utilizar las gafas, si están prescritas. En verano, podemos graduar las de sol.
- > Aprovechar los ratos de aburrimiento para desarrollar la creatividad, fomentar la lectura, o realizar actividades al aire libre sin pantallas. La música es una gran alternativa.
- > Seguir las revisiones oftalmológicas, aunque tengamos la vista sana.

# 3

## ¿Por qué son malas las pantallas?

El uso de la visión cercana e intermedia, como cuando leemos o tenemos una pantalla delante, supone un ejercicio de acomodación del ojo en el que el cristalino debe cambiar de forma, generando una continua contracción de la musculatura ocular. Este ejercicio mantenido durante horas sin descanso puede generar un sobreesfuerzo que aumenta el riesgo de fatiga visual, especialmente en pacientes pediátricos.

Las actividades con dispositivos como el ordenador, la tableta, el *smartphone*, la televisión o la videoconsola, disminuyen la frecuencia de parpadeo. Este hecho puede provocar **visión borrosa** transitoria dado que el párpado es el encargado de distribuir de forma homogénea por toda la superficie ocular la lágrima natural de nuestro ojo, que es la principal potencia refractiva que tenemos.



Otra consecuencia de la disminución del parpadeo son las molestias relacionadas con la **sequedad ocular**. Si no parpadeamos lo suficiente, parte de la lágrima natural que debería lubricar y oxigenar nuestro ojo se evapora. Esto es especialmente importante en niños y adolescentes que por cambios hormonales pueden padecer alteraciones en las glándulas de Meibomio, las encargadas de fabricar una de las tres capas de la lágrima.

Está demostrado que el trabajo de cerca prolongado, junto con la ausencia de luz natural, pueden provocar en muchos casos un incremento de la miopía y potenciar otras afecciones oculares muy frecuentes durante la adolescencia y la niñez.

# 4

## Establecer límites



El uso de ordenadores, tabletas, móviles y televisión en niños y adolescentes debería ser únicamente ocasional. Hay que hacer un uso responsable y acotarnos al tiempo máximo que aconsejan los expertos:

### Uso de pantallas por edades

Guardería (0 a 3 años)	No hacer uso
Educación infantil (3 a 6 años)	1 hora diaria
Educación primaria (6 a 12 años)	2 horas diarias
Educación secundaria (12 a 16 años)	2 horas diarias

Además, durante el tiempo que estamos trabajando con pantallas o utilizando la visión cercana, como cuando leemos, hay que **hacer descansos** periódicos de la vista. Esto significa levantar la mirada de la zona de trabajo, fijarnos en un punto lejano durante un rato corto, o bien aprovechar la ocasión para beber un poco de agua. Si destinamos este tiempo a consultar el teléfono no estaremos dando descanso a la vista. Podemos seguir la siguiente pauta:

### Regla 20 x 20 x 20

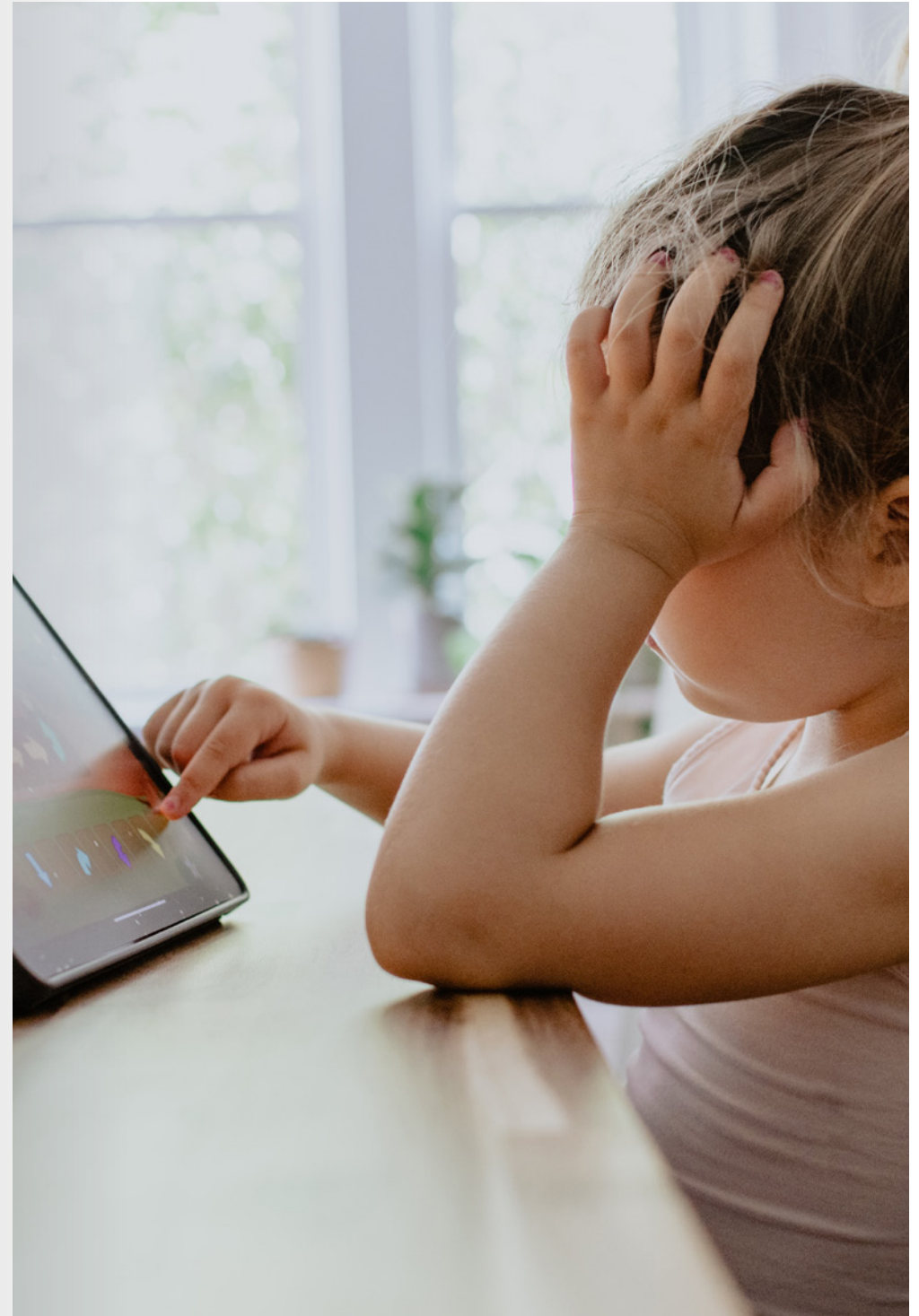
Cada 20 minutos hay que fijar la mirada durante 20 segundos en un punto que esté a 20 metros

# 5

## Aliviar las molestias

Sin embargo, la introducción de las nuevas tecnologías en el ámbito docente y los últimos meses de confinamiento han hecho prácticamente imposible seguir estas recomendaciones. Si puntualmente hacemos un abuso de la visión cercana y sentimos fatiga visual, sequedad o irritación en los ojos, podemos **aplicar gotas lubricantes** de lágrimas artificiales con ácido hialurónico sin conservantes para aliviar las molestias.

Este producto, de fácil adquisición en cualquier farmacia, es a los ojos lo que la crema hidratante a las manos, y lo podemos utilizar a demanda, tanto en niños como en adultos. Si las molestias persisten, será necesario consultar al especialista, pero son síntomas que suelen irse si cuidamos nuestros ojos.



# 6

## ¿Cuándo tengo que llevar a mi hijo al oftalmólogo?



La clave para una buena salud ocular es no esperar. Nunca es pronto para una primera revisión ocular, en cambio sí puede ser demasiado tarde si nos descuidamos. El desarrollo visual finaliza hacia los 8 años aproximadamente, ya que es cuando tenemos mayor plasticidad neuronal. Por ello es imprescindible corregir a tiempo las afecciones de la vista, ya que más tarde no tendrán solución.

Todo niño y adolescente con la vista sana debe seguir las visitas oftalmológicas a lo largo de la etapa de crecimiento:

- > En el nacimiento: **primera exploración oftalmológica** para descartar anomalías congénitas u otros problemas oculares.
- > A los 2 años: **examen ocular completo**, aunque no haya sintomatología aparente. Es el momento de descartar la presencia de estrabismo, ojo vago y problemas de refracción.
- > De los 2 a los 8 años: **revisiones anuales**, aunque la vista esté sana, ya que es el período en que se desarrolla el aprendizaje visual.
- > A partir de los 8 años: podemos espaciar los **controles cada dos años** hasta llegar a la mayoría de edad, aunque la frecuencia dependerá de las necesidades de cada niño.

La visión se desarrolla desde el nacimiento y se consolida antes de los 8 años



# 7

## Patologías en la infancia



Hay algunas afecciones oculares que son más frecuentes en niños y adolescentes. Todos estos trastornos tienen un buen pronóstico y se pueden revertir únicamente si son tratados a tiempo:

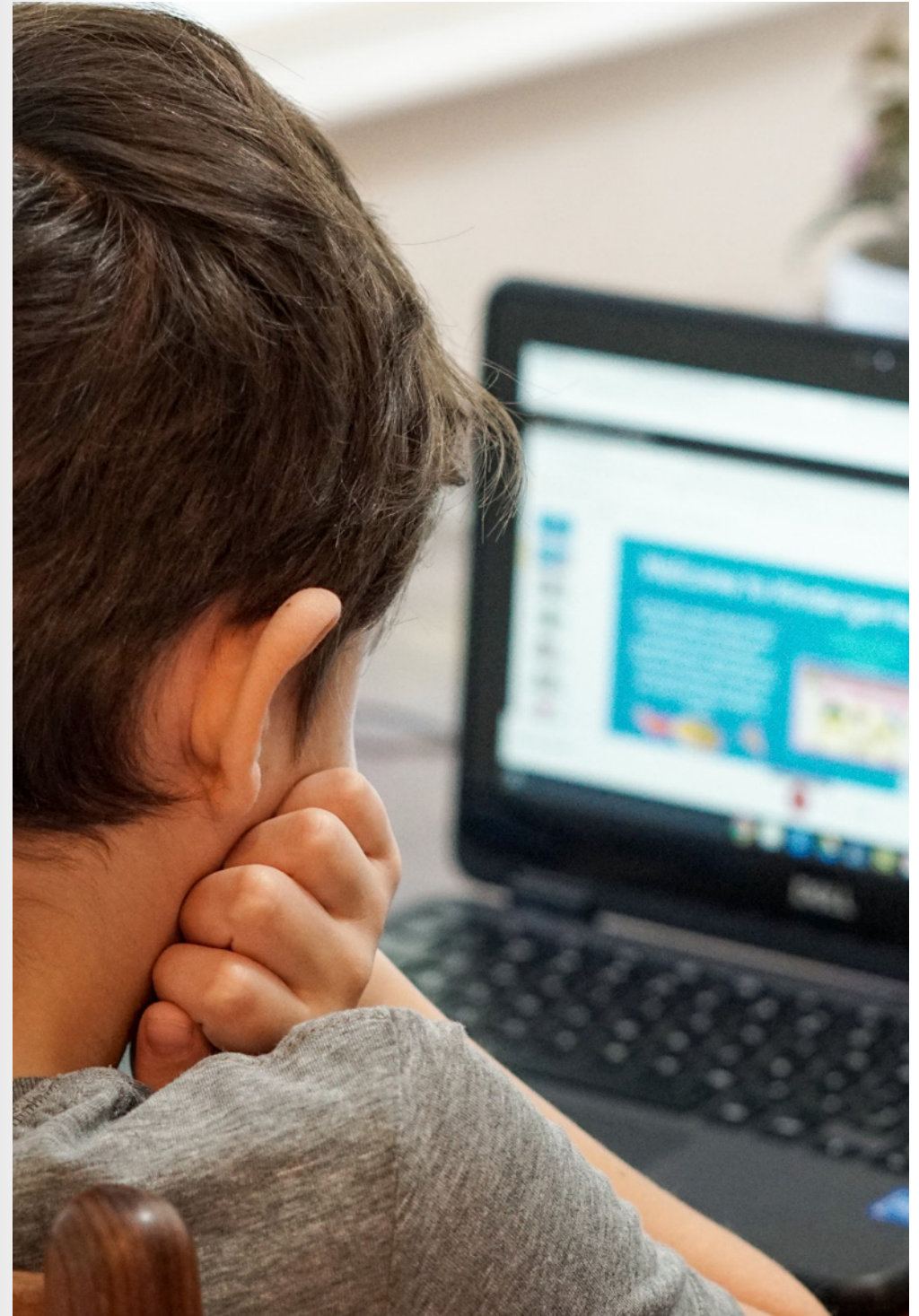
- > **Defectos de refracción** (miopía, astigmatismo o hipermetropía): son motivo de fracaso escolar ya que, si no se corrigen con gafas, conllevan un esfuerzo visual con dificultades para enfocar, fatiga ocular y cefaleas.
- > **Estrabismo**: esta alteración de la motilidad ocular es la falta de paralelismo de los ojos. Se calcula que afecta a un 4% de la población infantil.
- > **Otras anomalías del ojo**, tales como catarata congénita, ptosis palpebral (párpado caído) u opacidades corneales.
- > **Ojo vago o ambliopía**: esta disminución de la capacidad visual aparece cuando el ojo no se ha desarrollado correctamente debido a alguna de las anteriores anomalías. Es el motivo más frecuente de pérdida de visión en los niños y jóvenes en los países desarrollados, y afecta al 3-4% de los niños en edad escolar. Tiene altas posibilidades de recuperación si se diagnostica antes de los 4 años y muy pocas a partir de los 9.

# 8

## Síntomas de alerta

Los niños que nunca han visto bien no suelen quejarse, por lo que es fundamental el papel de padres y profesores en la detección precoz de trastornos oculares en la infancia. Tenemos que estar alerta, especialmente si observamos alguna de las siguientes señales de forma recurrente:

- > Desviación de uno o ambos ojos.
- > Tics.
- > Párpado caído.
- > Dolor de cabeza al final del día.
- > Falta de concentración.
- > Bajo rendimiento escolar. En este caso, también es recomendable realizar una revisión del sistema auditivo.
- > Antecedentes familiares de enfermedades visuales.



#Mirempertu

[fundacion@barraquer.com](mailto:fundacion@barraquer.com)  
+34 936 025 345  
Laforja, 88, 08021 Barcelona  
[barraquer.com/fundacion](http://barraquer.com/fundacion)