



SOCIEDAD DE OFTALMOLOGIA  
CASTELLANO LEONESA

### DECÁLOGO DE LA VISIÓN EN EDAD PEDIÁTRICA

(Tus ojos en buenas manos :Tu pediatra y tu oftalmólogo)

La detección y tratamiento de los defectos visuales en los primeros años de vida es esencial para el desarrollo visual.

- 1. Tu médico pediatra revisa los ojos y la visión de los niños con 6 meses, 3-4 años y cada 2 años siguiendo un protocolo de actuación.
- 2. No todos los niños requieren consulta por un médico oftalmólogo. Tu pediatra deriva a tu niño al oftalmólogo cuando es necesario.
- 3. Vigila más de cerca la visión de tu niño si hay antecedentes familiares de catarata congénita, retinoblastoma, ambliopía ( ojo vago) , altas graduaciones y /o estrabismo . Háblalo con tu pediatra.
- 4. Solicita revisión por oftalmología si el niño guiña , parpadea o se frota los ojos con frecuencia, desvía un ojo ( estrabismo), tuerce la cabeza al fijar la vista o presenta orzuelos de repetición .
- 5. Una buena visión ayuda a evitar el fracaso escolar. Solicita revisión por oftalmología si tu hijo ve mal la pizarra, guiña para enfocar, presenta dificultad en la visión de cerca o le duele la cabeza después del colegio .
- 6. Protege los ojos de la radiación ultravioleta .: evita la exposición solar en horas de máxima intensidad, protege los ojos de tu niño con gorros, sombreros o gafas de sol homologadas por la Unión Europea ( sello UE). No dejes jugar a tu niño con punteros laser.
- 7. Adquiere hábitos saludables : sigue una dieta rica en vitaminas A,E,C, antioxidantes y omega 3: zanahorias, verduras de hoja verde, fruta, pescado azul.
- 8. Favorece que tu hijo tenga una buena luz cuando haga tareas de cerca , mejor luz natural , o luz artificial en posición superior que ilumine toda la mesa donde trabaja, sin sombras.
- 9. Limita el tiempo delante de pantallas de TV, ordenador, smartphone, videojuegos... La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda que los niños menores de 18 meses no se expongan a pantallas, así como limitar el uso de pantallas en niños menores de 5 años a una hora al día en contenidos de alta calidad.
- 10 . Fomenta las actividades al aire libre ya que pasar tiempo fuera de casa ( por la luz natural) protege del desarrollo y progresión de la miopía .