



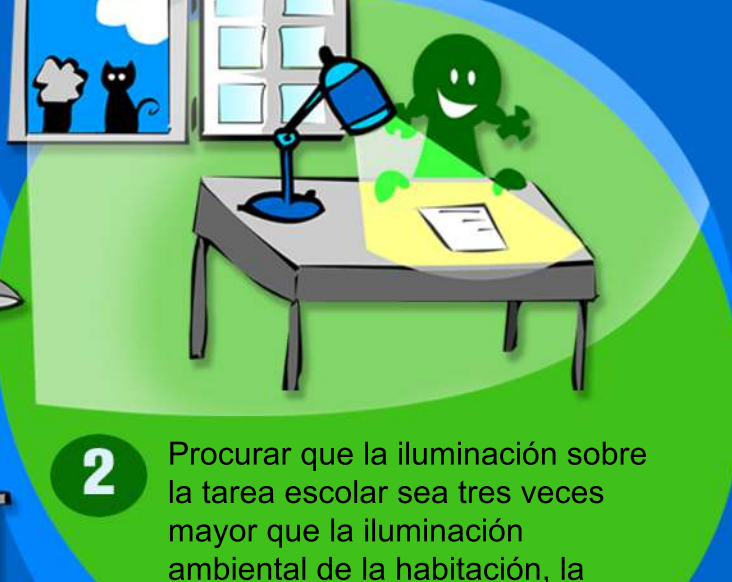
Consejos de Higiene visual

Con el objeto de prevenir la aparición de problemas visuales (miopía, estrabismo, ojo vago, etc...), debido a una falta de coordinación corporal, posturas incorrectas, movimientos oculares imprecisos e irregulares y a factores ambientales (iluminación inadecuada, espacios cerrados y poco ventilados), hacemos una serie de recomendaciones que los niños deben seguir para mantener, conservar y potenciar el desarrollo óptimo del sistema visual.

1 La habitación debe estar bien aireada y evitar que la temperatura ambiental sea elevada (T^a óptima: $21^{\circ}C$)



2 Procurar que la iluminación sobre la tarea escolar sea tres veces mayor que la iluminación ambiental de la habitación, la cual no deberá estar oscurecida



3 Es importante que el material de lectura quede situado en un plano que forme 30° con respecto al plano de la mesa. Igualmente, el material de escritura debe formar un ángulo de 15° con respecto al plano del escritorio.



4 Evitar que, sobre la mesa de trabajo, además del material de lectura y escritura utilizadas, existan otros objetos desordenados que impidan realizar las tareas con comodidad



6 Es importante que la altura de la silla y de la mesa permitan al niño mantener los pies apoyados en el suelo, la espalda recta descansando en el respaldo y los hombros ligeramente hacia atrás, para que ambos ojos queden situados a la misma distancia del plano de trabajo



5 Procurar que la mesa de estudio quede situada frente a la ventana



7 Evitar que los ojos reciban directamente la luz de las bombillas de las lámparas empleadas para iluminar la mesa. Esto se puede conseguir combinando dos lámparas, una a cada lado



9 Evitar que el niño gire el tronco o la cabeza mientras lee o escribe, ya que puede originar astigmatismos, anisometropías y ambliopías inducidas por posturas anómalas



11 Evitar que el niño agarre el lápiz de forma que los dedos pulgar, índice y medio digan muy cerca de la punta del lápiz o bolígrafo. Esto puede obligar al niño a inclinar la cabeza para ver la punta distorsionando la percepción visual



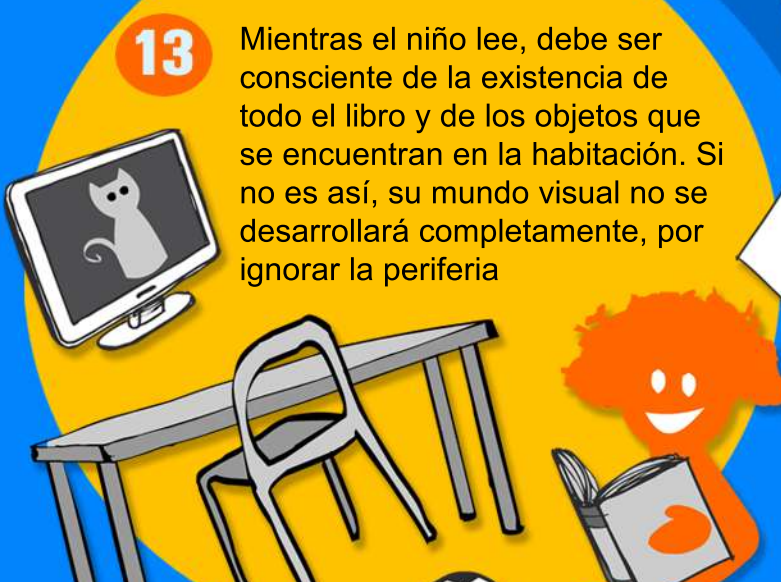
10 Cuando lea o estudie evitar un acercamiento excesivo al texto. Por ello, la distancia de trabajo adecuada para cada persona es aquella que se corresponde en cm. con la distancia que existe entre el codo y la segunda falange del dedo índice del niño.



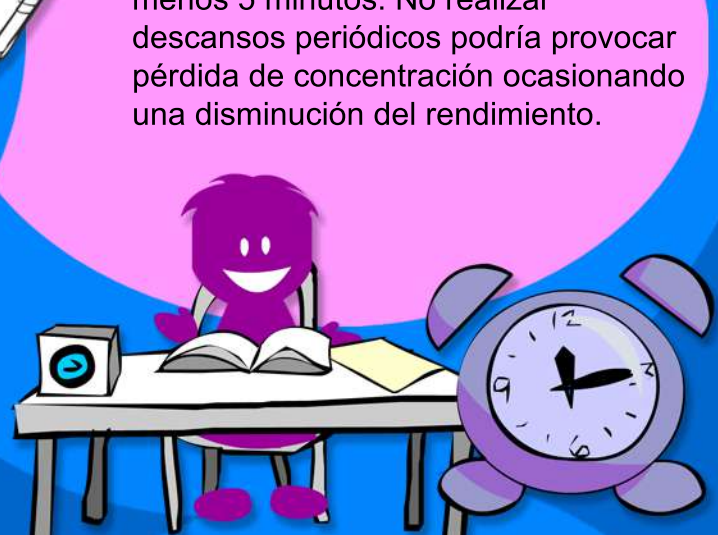
12 Mientras el niño escribe, debe concienciarse de la existencia del lápiz, el papel, la mesa y del resto de objetos que se encuentran en la habitación



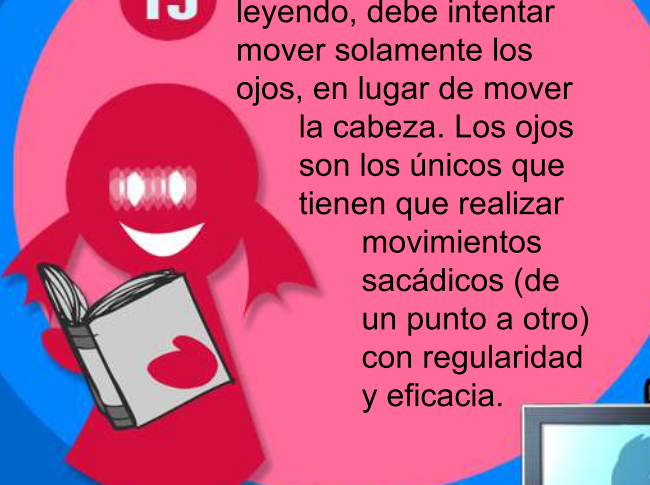
13 Mientras el niño lee, debe ser consciente de la existencia de todo el libro y de los objetos que se encuentran en la habitación. Si no es así, su mundo visual no se desarrollará completamente, por ignorar la periferia



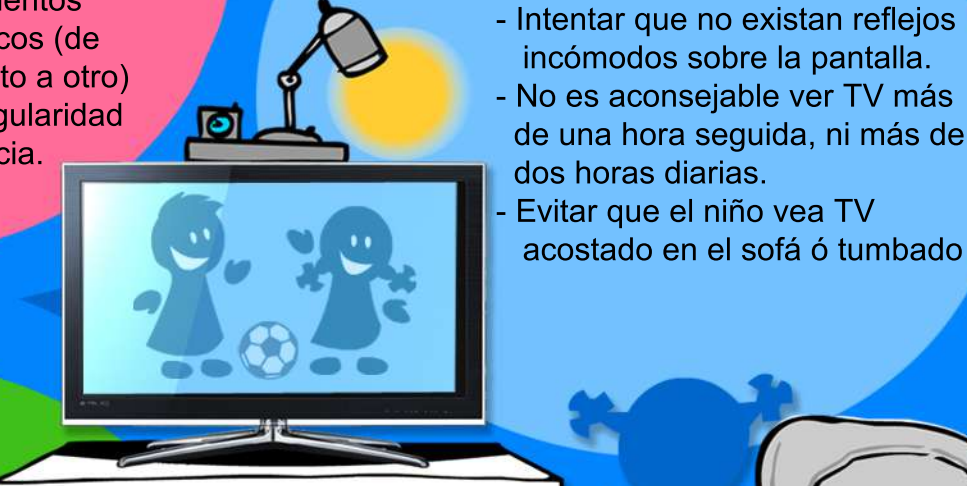
14 Evitar que el niño realice tareas escolares de forma continua durante más de 30 minutos sin descansar al menos 5 minutos. No realizar descansos periódicos podría provocar pérdida de concentración ocasionando una disminución del rendimiento.



15 Cuando el niño está leyendo, debe intentar mover solamente los ojos, en lugar de mover la cabeza. Los ojos son los únicos que tienen que realizar movimientos sacádicos (de un punto a otro) con regularidad y eficacia.



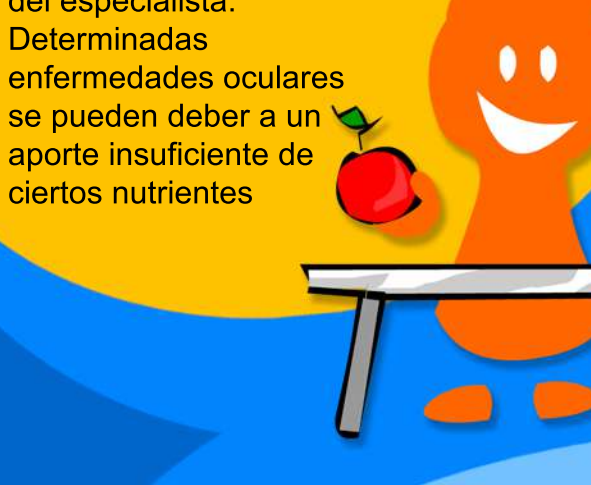
16 En cuanto a la televisión:
- Evitar que el niño vea la televisión con la luz apagada.
- Intentar que no existan reflejos incómodos sobre la pantalla.
- No es aconsejable ver TV más de una hora seguida, ni más de dos horas diarias.
- Evitar que el niño vea TV acostado en el sofá ó tumbado



17 Evitar que el niño lea acostado en la cama



18 Procurar que la nutrición del niño sea la adecuada, siguiendo las recomendaciones del especialista. Determinadas enfermedades oculares se pueden deber a un aporte insuficiente de ciertos nutrientes



19 Procurar que los ojos del niño realicen movimientos adecuados de fijación, mediante estímulos o juegos con objetos que demanden su atención.



20 Intentar que el niño descanse por la noche el número de horas suficiente como para estar relajado por la mañana.

