

Mamá: ayúdame a tener mis ojos sanos

La casa y el colegio son los principales entornos en los cuales los adultos pueden estar atentos a cualquier alteración en nuestros ojos. Cuidarlos evitará consecuencias negativas que puedan afectar nuestra visión de forma irreversible.

Por Alta Visión

En preescolar y hasta la adolescencia, los **niños** estamos en **riesgo** de desarrollar **alteraciones** como la ambliopía u ojo perezoso, la miopía, la hipermetropía, el astigmatismo o el estrabismo.

Aunque no siempre veas síntomas, nosotros los niños nos **adaptamos fácilmente** a una mala visión. Estar alerta a algunas señales, es fundamental para tener ojos sanos toda la vida.



Por eso si estoy en casa, fíjate si **tuerzo mis ojos** hacia afuera, me acerco de forma exagerada los juguetes, me **froto los ojos** de forma repetida, o **me quejo** en ocasiones de dolor de cabeza por la noche o de visión borrosa, sobre todo, cuando estoy cansado o hay poca luz.

Puedes empezar a detectar por ejemplo, síntomas de ambliopía cuando entrecierre ambos párpados o solo uno, ladee la cabeza para leer o para fijar la visión en un punto o que veas uno de mis ojos desviado hacia fuera o hacia adentro.

Y no solo tú puedes ver estas señales; en el **colegio**, también puedes pedir ayuda a mis profesores para que se fijen si tengo **errores al copiar palabras** del tablero, dolor de cabeza, ojos llorosos, parpadeos, sensibilidad a la luz, si **me acerco mucho al papel** a la hora de escribir, o me tapo un ojo para concentrarme al hacer los ejercicios en clase.

Recuerda que estas alteraciones visuales, pueden afectar nuestras actividades escolares causando dificultades en el proceso de aprendizaje, por ejemplo, notarás que es más difícil para mí leer de forma continua, y mi nivel de comprensión de lectura será menor.



Aunque son señales poco notorias, debes recordar que para mí será “normal” ver así, y que no sentiré como extraño ninguno de estos síntomas. Por eso es tan importante que me realices valoraciones oftalmológicas preventivas, y de esta manera ayudarás a detectar enfermedades visuales que pueden afectarme por el resto de la vida. Siguiendo esta frecuencia de visita al oftalmólogo, estoy seguro que mis ojos estarán sanos toda la vida.

Frecuencia Recomendada de Visita al Oftalmólogo	
Niños 0 a 8 años	Adolescentes 8 a 18 años
Al nacer A los 6 meses A los 3 años A los 5 años A los 8 años	Deben realizar una valoración oftalmológica cada 4 años

Con tu apoyo y el de toda la familia y amigos, estas **señales** serán más sencillas de **detectar**. Comparte con ellos esta información y juntos podremos proteger los ojos de nuestra familia a tiempo, para que sigan viendo el mundo con todos sus colores.



más información en:
6164585 Opción 5
www.altavision.com.co