

# Las computadoras y los ojos de su hijo

El uso prolongado de las computadoras aumenta el riesgo de que sus hijos padezcan miopía temprana

Por Brandie Shaw



Los niños del siglo 21 entran en contacto con las computadoras incluso desde el nivel preescolar, ya sea en su casa o en la escuela. Según la Asociación Estadounidense de Optometría (AOA, por sus siglas en inglés); el 90% de los niños en edad preescolar tienen acceso a una computadora. En el futuro, las habilidades informáticas sin duda serán necesarias para muchos, si no es que todos, los niños. Al crecer, los niños podrán navegar por aplicaciones de sistemas mucho mejores que las que sus padres navegaron y estarán preparados para trabajos que requieren de habilidades relacionadas con las computadoras. Desafortunadamente, este uso extendido de las computadoras aumenta el riesgo de que nuestros hijos padezcan los mismos problemas de los ojos que afectan a los usuarios adultos.



Los problemas de la visión que fueron menos prevalentes entre los niños hace años se están volviendo más comunes debido al mayor uso de las computadoras y videojuegos. Hoy en día 54 millones de niños pasan más de 4 horas al día en la computadora haciendo su tarea, conversando con amigos o jugando juegos. Mirar fijamente la pantalla de la computadora durante largos periodos obliga al niño a enfocarse más de cerca que si estuvieran leyendo y por lo tanto es más posible que provoquen fatiga visual. Como resultado los niños se quejan de dolores de cabeza, visión borrosa, lagrimeo u ojos secos. Juntos, estos síntomas se conocen como “Síndrome de la visión provocado por la computadora” (Computer Vision Syndrome, o CVS).

Algunos estudios han relacionado el uso excesivo de la computadora con la miopía en los niños también. Las señales de la miopía incluyen dolor de cabeza, ardor en los ojos, ojos entrecerrados y fatiga al ver objetos colocados a unos cuantos pies de distancia. Con frecuencia, los niños no se dan cuenta de que tienen problemas para ver porque creen que todos ven de la misma manera que ellos. Todos los niños en edad escolar deben someterse a exámenes oculares completos para asegurar que ven con claridad y que sus ojos están sanos.

Después del examen de los ojos, analice cómo está instalada la estación de trabajo de la computadora. La computadora familiar por lo general está configurada para un adulto. La silla puede estar muy baja, el escritorio muy alto o el monitor y el teclado muy alejados para un niño. Cuando la estación está

instalada de esta forma, puede provocar que el niño se siente en una posición incómoda durante periodos extendidos de tiempo, lo que contribuye al CVS.

Lo mejor es colocar el monitor de 18 a 28 pulgadas de distancia de los niños y aproximadamente a una inclinación de 15 grados abajo de la altura de sus ojos. Usar una silla ajustable puede ser más fácil que ajustar el monitor para cada usuario. También, asegúrese que la luz en la habitación no es más brillante que la pantalla en sí y que no esté brillando ninguna luz directamente en la pantalla. El resplandor puede causar fatiga visual en niños y adultos.

Los niños tienden a tomar menos descansos de la computadora que cuando leen un libro, lo que somete sus ojos a un gran esfuerzo. Los padres deben asegurarse de que sus hijos tomen descansos con frecuencia. La AOA recomienda la regla de “20/20”. Por cada 20 minutos, el niño debe tomar un descanso de alrededor de 20 segundos. Esto permitirá que los ojos se reenfoquen a una distancia distinta y que los músculos oculares se relajen.

La computadora puede abrir nuevos mundos para los niños, dándoles acceso a información que de otra manera no tendrían y los ayuda a obtener importantes habilidades. La computadora puede ayudar con las tareas escolares y a fomentar la imaginación. Mientras se tomen las precauciones adecuadas, los efectos secundarios del uso extendido de las computadoras puede reducirse o eliminarse con facilidad.

*Fuentes: American Optometric Association, All About Vision Web site*