

DR. JAVIER HURTADO CEÑA Oftalmólogo del Instituto Nacional de la Visión (Madrid)

“Las lentillas mejoran la calidad de vida de los niños, les dan autonomía, no les limita y los iguala con sus compañeros”

Al empezar un nuevo curso, es un buen momento para que podamos detectar si nuestros hijos e hijas pueden padecer algún problema visual.

Septiembre es el momento en que los niños y niñas pasan de estar en actividades lejanas (piscina, playa, campo, montaña...) a actividades cercanas (libros, móviles, tabletas...) y pueden encontrar que su visión no es perfecta. Por ello, hemos querido hablar con el Dr. Javier Hurtado Ceña, oftalmólogo del Instituto Nacional de la Visión (Madrid) para saber cómo debemos afrontar este inicio de curso.

¿A qué debemos estar atentos?

En las clases, los niños y niñas se pueden dar cuenta de que no ven bien de lejos o de que tienen dificultad para concentrarse o hacer los deberes. También, muchos niños que ya usan gafas o lentillas notan que les falta graduación para ver con claridad. Es por eso que son muy frecuentes las revisiones al principio del curso, como si fueran una «puesta a punto».

Son importantes también los antecedentes familiares de problemas oftalmológicos: ojo vago, los dos padres usan gafas, familia de miopes, cirugías en los ojos, glaucoma, desprendimiento de retina... Todo ello hace que el niño tenga más probabilidad de tener algo en los ojos que pueda pasar desapercibido.

Y en caso de duda de que pueda haber algún problema, acudir al oftalmólogo. ¿Cuáles son las dolencias más comunes entre niños, niñas y adolescentes?

El problema ocurre con los niños pequeños porque el adolescente ya es un adulto. Tiene los mismos síntomas que un adulto y sabe expresarlos... a su manera.

Los síntomas más frecuentes son: mala visión de lejos, conjuntivitis (legañas + ojo rojo), orzuelos (grano en el párpado), dolor de cabeza (sobre todo al final del día) o necesidad de entrecerrar los ojos para ver bien.

Hablando de miopía, se conoce en el mercado la solución MiSight® 1 day, una lente de contacto desechable diaria, ¿qué ventajas aporta?

Por un lado, evita el uso de las gafas. Pero, además, frena el crecimiento de la miopía. MiSight® 1 day está diseñada para que el ojo

crezca más lentamente y, por tanto, la miopía se enlentezca.

También disminuye el riesgo de infección respecto a otras lentillas. Este riesgo es el único destacable y que a veces frena a muchos oftalmólogos a la hora de recomendar lentes de contacto a los niños. Eso y la falta de experiencia. Cuando manejas niños, te das cuenta de que la lentilla mejora su calidad de vida, les da autonomía, no les limita, les iguala con sus compañeros de clase, les da más felicidad, seguridad en sí mismos y, sobre todo, mejor visión.

Otras ventajas es que, al ser desechables, no necesitan productos de limpieza ni estuches de lentillas; mejora el campo visual (es decir, no hay una montura de una gafa que dificulte la visión por los laterales); y permite fácilmente los cambios de graduación: si cambia la graduación del cristal de la gafa, tenemos que cambiarlo con el coste que eso conlleva. Si cambia la graduación de la lentilla, solo tenemos que cambiar esa graduación en la próxima caja.

¿Todos los niños y niñas las pueden usar?

En principio, todos los niños con una graduación adecuada pueden ser candidatos para usar estas lentillas. El ideal es el adolescente o el niño que hace deporte y tiene una miopía que va aumentando.

“Me preocupa que mi hijo/a se ponga lentillas a tan temprana edad”. Supongo que os habéis encontrado con esta frase...

Es una preocupación frecuente. La pregunta suele ser: “¿Se pueden poner lentillas en un niño tan pequeño?”.

La pregunta está hecha como si el niño fuera algo pasivo al que se le ponen las lentillas. Como si fuera un muñeco. A mí, me preocupa más cuando los oftalmólogos o los padres decimos: “Si no se va a adaptar...”.

La experiencia me dice que los niños están encantados con sus lentillas, se adaptan muy bien a ellas, se sienten orgullosos de usarlas cuando lo comentan con sus amigos y les permite hacer una vida normal.

Es cierto que podemos adaptarlas a partir de los 6-7 años, pero a



esa edad suelen necesitar ayuda para manejarlas. A partir de los 9-10 años, los niños se las ponen sin ayuda.

Para terminar, ¿cómo podemos ayudar a nuestros hijos a cuidar de su salud visual?

Cada vez hay más niños con miopía porque están cambiando su estilo de vida: hacen más actividades de cerca y salen menos al aire libre. Lo que tenemos que intentar con nuestros hijos es cambiar esa tendencia para que no perjudique a su salud visual.

Estos consejos son gratis, universales e independientes de que nuestro hijo use gafas o no.

- Que no se acerquen a los objetos, es decir, que se alejen los libros, la tableta o los móviles.
- Que salgan al aire libre al menos 2 horas al día.

Sobre CooperVision

CooperVision es una división de The CooperCompanies que cotiza en la bolsa de Nueva York. Es uno de los principales fabricantes de lentes de contacto del mundo y produce una gama completa de lentes de contacto blandas desechables, diarias y mensuales, que cuentan con materiales y diseños ópticos avanzados. CooperVision tiene un sólido historial de abordar los desafíos de visión más difíciles, como el astigmatismo, la presbicia, la miopía infantil y las córneas muy irregulares, y ofrece uno de los catálogos de lentillas más completo.

Además, en España, lleva años siendo líder en el mercado de las lentes de contacto. Sus productos están disponibles en prácticamente el 100% de los centros visuales que se dedican a la adaptación de lentillas.

- Que hagan descansos de las actividades de cerca. Cada 20 minutos mirando algo de cerca, que descansen 20 segundos mirando a 20 metros (regla 20-20-20).
- Que comprueben si ven lo mismo con un ojo que con el otro. Cerrando un ojo o el otro frente a la televisión, es más que de sobra.
- Si usan lentillas, que sean cuidadosos y pulcros al manejarlas. Que no duerman con ellas y no las limpien con agua, sino con los productos adecuados.
- Que les cuenten a sus padres los problemas visuales que noten: visión de moscas, visión doble, mala visión por un ojo, dolor de cabeza, legañas, dolor al forzar la vista, distorsión de la visión...

“MiSight® 1 day está diseñada para que el ojo crezca más lentamente y, por tanto, la miopía se enlentezca”

“La experiencia me dice que los niños están encantados con sus lentillas, se adaptan muy bien a ellas”