

Inicio de clases: una oportunidad para cuidar la salud visual

El regreso a clases marca el inicio de nuevas rutinas, horarios y desafíos académicos, pero en medio del caos del comienzo del año, hay un aspecto de la salud que muchas veces pasa inadvertido: la visión.

La salud visual cumple un rol fundamental en el aprendizaje de los y las estudiantes, sabemos que gran parte de la información que percibimos es visual; leer, escribir, observar la pizarra o utilizar dispositivos digitales requiere que el sistema visual funcione de manera adecuada. Cuando esto no ocurre, pueden aparecer dificultades que afectan el rendimiento y el bienestar de alumnos y alumnas.

En muchos casos, los problemas visuales no se detectan de inmediato. Un niño o niña que no ve bien puede presentar dolores de cabeza, cansancio ocular, dificultad para concentrarse o acercarse demasiado a los textos. A veces estos signos se interpretan como falta de atención o desinterés por las actividades escolares, cuando en realidad podría tratarse de una dificultad visual que requiere evaluación.

Por ello, el inicio del año académico es una buena oportunidad para reforzar algunas recomendaciones simples de cuidado visual. Una de las más importantes es realizar controles periódicos, especialmente si existen síntomas o antecedentes familiares de problemas oculares. También es relevante promover hábitos saludables durante el estudio como: mantener una buena iluminación, respetar una distancia adecuada al leer y hacer pausas durante las tareas, ya que esto ayuda a reducir la fatiga visual. En el caso del uso de pantallas, una estrategia útil es aplicar la regla 20-20-20, es decir, cada 20



Francisca Castro Figueroa
Académica de Tecnología Médica U. Central

minutos de trabajo cercano, mirar durante 20 segundos a un punto lejano.

Asimismo, fomentar el tiempo al aire libre es una recomendación cada vez más respaldada por la evidencia, ya que contribuye al desarrollo visual y puede ayudar a disminuir el riesgo de miopía en la infancia.

En el comienzo del año académico vale la pena detenerse un momento y preguntarse: ¿están viendo bien nuestros niños?, ¿desde cuándo no he revisado mis ojos con un profesional de la salud? Cuidar la salud visual también es una forma de apoyar al aprendizaje y bienestar.