

10 Hábitos perjudiciales para la vista de los niños

Una parte de la salud de nuestros ojos depende de una serie de acciones cotidianas destinadas a su cuidado. Por el contrario, existen diversas costumbres que pueden dañarlos y terminar ocasionando problemas de gravedad. Para evitar que eso ocurra, haríamos bien en tener presentes los siguientes 10 hábitos perjudiciales para la vista de los niños. Enseñarles a seguirlos y animarles a que lo hagan contribuirá a proteger el bienestar de este imprescindible sentido humano.



No llevar gafas cuando se necesitan

Cuando un especialista nos ha prescrito el uso de lentes para corregir algún problema ocular, deberíamos cumplir con sus indicaciones. De lo contrario, nos enfrentamos a un posible empeoramiento paulatino de la afección, derivado de esforzar prolongadamente el órgano. Otros síntomas de esta costumbre desaconsejable son la fatiga, el lagrimeo constante, la irritación de las mucosas y los dolores de cabeza.

Abusar de las pantallas

El uso excesivo de dispositivos con pantalla es otro de los hábitos perjudiciales para la vista de los niños. Tal y como advierte la Asociación Española de Pediatría, los efectos adversos de este fenómeno engloban sequedad, picor, quemazón y lagrimeo de los ojos. También apuntan a las probabilidades de experimentar enfoques borrosos o dobles, falsa percepción de tener cuerpos extraños en el interior, pasadez de párpados, sensación de tensión ocular y fotofobia.

Frotarse los ojos

Todos tendemos a frotarnos los ojos en determinados momentos. Cuando tenemos sueño, al despertarnos o tras sentir la presencia de un cuerpo extraño en ellos. Normalmente, no implica una amenaza grave para la salud, pero sí puede hacerse cuando se convierte en una costumbre. En esos supuestos, la fricción continua e intensa puede provocar daños en la córnea e incluso, en escenarios extremos, requerirse el trasplante de esta.

No descansar lo suficiente

Además de influir en otros aspectos de la salud, descansar de forma insuficiente es otro de los hábitos perjudiciales para la vista de los niños. Disminuye la secreción de un fluido tan importante como las lágrimas y aumenta las probabilidades de padecer una sequedad continua en la mucosa. Por si fuera poco, existen investigaciones que relacionan la falta de sueño con un mayor riesgo de que se desarrollen cataratas.

Leer sin la iluminación suficiente o desde demasiado cerca

Leer con una iluminación insuficiente no provoca, en sí mismo, daños a nivel óptico. Sí puede causar cansancio ocular, así como un aumento de la miopía en las primeras etapas de la vida. Lo mismo ocurre con la costumbre de colocarse a muy poca distancia de los libros. Por tanto, para evitar ambos supuestos, es conveniente que vuestros hijos e hijas estudien y disfruten de la literatura con una luz adecuada y una separación del soporte situada entre los 50 y los 60 centímetros.



Alimentarse mal y no hacer ejercicio

Para mantener una visión saludable, es aconsejable proporcionar a los niños una dieta equilibrada. Los Institutos Nacionales de Salud de los Estados Unidos expresan la importancia de consumir frutas y verduras, así como pescados ricos en ácidos grasos Omega-3, como el salmón, el atún y el fletán. Todos ellos proporcionan vitaminas y nutrientes beneficiosos para mantener los ojos sanos. Por el contrario, padecer sobrepeso u obesidad aumenta, ya en la vida adulta, la probabilidad de desarrollar diabetes que, a su vez, puede provocar la aparición de retinopatía y de glaucoma. Así pues, resulta conveniente cuidar la nutrición y, a la vez, llevar a cabo una actividad física periódica.

No proteger los ojos del sol



Uno de los hábitos perjudiciales para la vista es no protegerse contra la radiación solar. Especialmente en verano, y en invierno en la nieve, resulta imprescindible utilizar gafas de sol homologadas con filtros ultravioleta. No hacerlo puede desencadenar diferentes afecciones como la queratitis, la degeneración conjuntiva y macular o la aparición temprana de cataratas.

Maquillarse siguiendo malos hábitos



Al llegar la adolescencia, es importante saber cómo hacer un buen uso de los maquillajes. Para empezar, es recomendable evitar aquellos de mala calidad, que suelen contener sustancias agresivas, y desechar los productos cuando caduquen. A su vez, debe retirarse cada semana la suciedad acumulada en los aplicadores para evitar la entrada de patógenos.

Descuidar la higiene ocular si se usan lentes de contacto



Las lentes de contacto implican una comodidad adicional, si bien requieren del seguimiento de rigurosas acciones de higiene. A la hora de limpiarlas, hay que hacerlo siguiendo las instrucciones oportunas y lavarse correctamente las manos antes de proceder. En caso contrario, los niños pueden desarrollar infecciones oculares.

Fumar



Si vuestros hijos ya han tenido algún contacto con el tabaco, hariais bien en informarles de que, junto con el resto de los prejuicios que conlleva, también es malo para sus ojos. Está contrastada la vinculación entre fumar y una mayor amenaza de degeneración macular asociada a la edad. También se incrementan las opciones de aparición de cataratas e incluso de daños en el nervio óptico.