

RAZONES PARA DARLE A LOS OJOS DE SUS HIJOS UN DESCANSO DE LAS PANTALLAS



DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAL
DIRECCIÓN DE LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS

Los niños pasan más tiempo que nunca mirando pantallas digitales: computadoras, tabletas, televisores, teléfonos inteligentes y demás dispositivos. Todo ese tiempo frente a una pantalla puede tener consecuencias para el bienestar de los niños, incluyendo el bienestar de sus ojos.

Por lo anterior la Dirección General de Personal a través de la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños UNAM y ¡PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE! pone a su alcance la siguiente información:

LO QUE SABEMOS:

Las investigaciones muestran que los niños comienzan a fijar la vista de cerca en dispositivos digitales, como las tabletas o teléfonos inteligentes desde los 6 meses de edad. Al llegar a la adolescencia, los niños pasan casi 7 horas al día usando dispositivos con pantallas, mirando televisión, jugando videojuegos y usando redes sociales; esto no incluye el tiempo adicional que pasan usando pantallas en la escuela o para hacer la tarea.

Mirar fijamente a una pantalla durante largos períodos de tiempo sin descansos puede causar síntomas tales como:



Fatiga ocular: Los músculos alrededor de los ojos, como cualquier otro músculo, se pueden cansar por el uso prolongado. Concentrarse en una pantalla durante largos períodos de tiempo puede causar dificultades de concentración y dolores de cabeza centrados en torno a las sienes y a los ojos. Los niños, además, tal vez usen las pantallas donde la luz no sea ideal, lo que causa fatiga por entrecerrar los ojos.

Visión borrosa: Mirar siempre a la misma distancia durante un tiempo prolongado puede causar que el sistema de enfoque del ojo tenga espasmos o se "bloquee" temporalmente. Esta afección, llamada espasmo de acomodación, hace que la visión de un niño se torne borrosa cuando levanta la vista de la pantalla.

Algunos estudios sugieren además que el uso de computadoras y otras actividades dentro de espacios cerrados podrían fomentar mayores niveles de miopía (dificultad para ver de lejos) entre los niños.

Ojos secos: Los estudios demuestran que las personas parpadean con mucha menos frecuencia cuando se concentran en una pantalla digital, lo cual puede dejar los ojos secos e irritados. El uso de computadoras de escritorio y portátiles puede ser particularmente problemático para los ojos de los niños, porque suelen estar más arriba de su campo visual que, por ejemplo, un libro. Como resultado, los párpados superiores tienden a abrirse más, acelerando la evaporación de la película lagrimal del ojo.

LO QUE PUEDEN HACER LOS PADRES:

COMENTAREMOS ALGUNOS HÁBITOS QUE
PUEDEN FOMENTAR PARA DISMINUIR EL TIEMPO
EN PANTALLA

01

SUPERVISAR EL TIEMPO QUE PASAN FRENTE A LA PANTALLA

Es necesario cuidar que el tiempo en pantalla no interfiera con el SUEÑO y con el EJERCICIO.

SUEÑO

Se recomienda que los niños no duerman con dispositivos en sus habitaciones, incluyendo televisores, computadoras y teléfonos inteligentes. Evitar la exposición a pantallas durante 1 hora antes de irse a dormir. El uso de dispositivos después de la hora de irse a la cama, en especial videojuegos o programas violentos, puede afectar el sueño.

EJERCICIO

Se recomienda que los niños de 6 años en adelante hagan al menos 60 minutos de actividad física por día. El juego activo es el mejor ejercicio para los niños pequeños. El juego al aire libre fomenta actividades sanas



02

TOMAR DESCANSOS FRECUENTES

A menudo los niños están tan absortos en lo que están haciendo que no notan los síntomas del cansancio ocular. Recuérdeles que deben tomar descansos. La Asociación Optométrica Americana (American Optometric Association) recomienda la regla 20/20/20: aleje la vista de la pantalla cada 20 minutos y concéntrese en un objeto que esté por lo menos a 20 pies (6 metros) de distancia durante un mínimo de 20 segundos. Además, los niños deben alejarse de la pantalla por lo menos durante 10 minutos cada hora. Un temporizador (minutero) sencillo puede ayudar a su hijo a recordar.



03

RECUERDE PESTAÑEAR

La investigación publicada en el The New England Journal of Medicine dice que mirar fijamente una computadora puede reducir a la mitad los índices de pestañeo y causar sequedad ocular. Aliente a su hijo a pestañear de más, en especial cuando se tome un descanso.

Su pediatra podría recomendar gotas humectantes o el uso de un humidificador de ambiente si su hijo siguiera sufriendo molestias por los ojos secos.



04

POSICIÓN DE LA PANTALLA



Asegúrese de que la pantalla de la computadora de escritorio o portátil de su hijo esté levemente por debajo del nivel de los ojos. Mirar a las pantallas hacia arriba abre más los ojos y los seca más rápido. Algunos expertos sugieren colocar las pantallas de los dispositivos basándose en la regla: los teléfonos móviles a una distancia ideal de 30,5 cm, los dispositivos de escritorio y computadoras portátiles a 61 cm y más o menos 3 metros para las pantallas de televisión (dependiendo de lo grande que sea la pantalla). Adaptar el tamaño de la fuente, en especial en pantallas más pequeñas, para que sea el doble de grande de lo que su hijo puede leer con comodidad, también puede ayudar a reducir la fatiga ocular.





05

ÉNFASIS EN LA ILUMINACIÓN.

Para reducir el resplandor y la fatiga ocular, un estudio publicado en el Journal of Ophthalmology & Research dice que el nivel de iluminación de una habitación al usar una computadora u otras pantallas debe ser más o menos la mitad de lo que sería para otras actividades como escribir en papel o hacer manualidades. Pruebe ubicar las computadoras de modo tal que la luz de ventanas sin cubrir, lámparas y luminarias no refleje directamente sobre las pantallas. Reduzca el brillo de la pantalla a un nivel más cómodo para la vista.

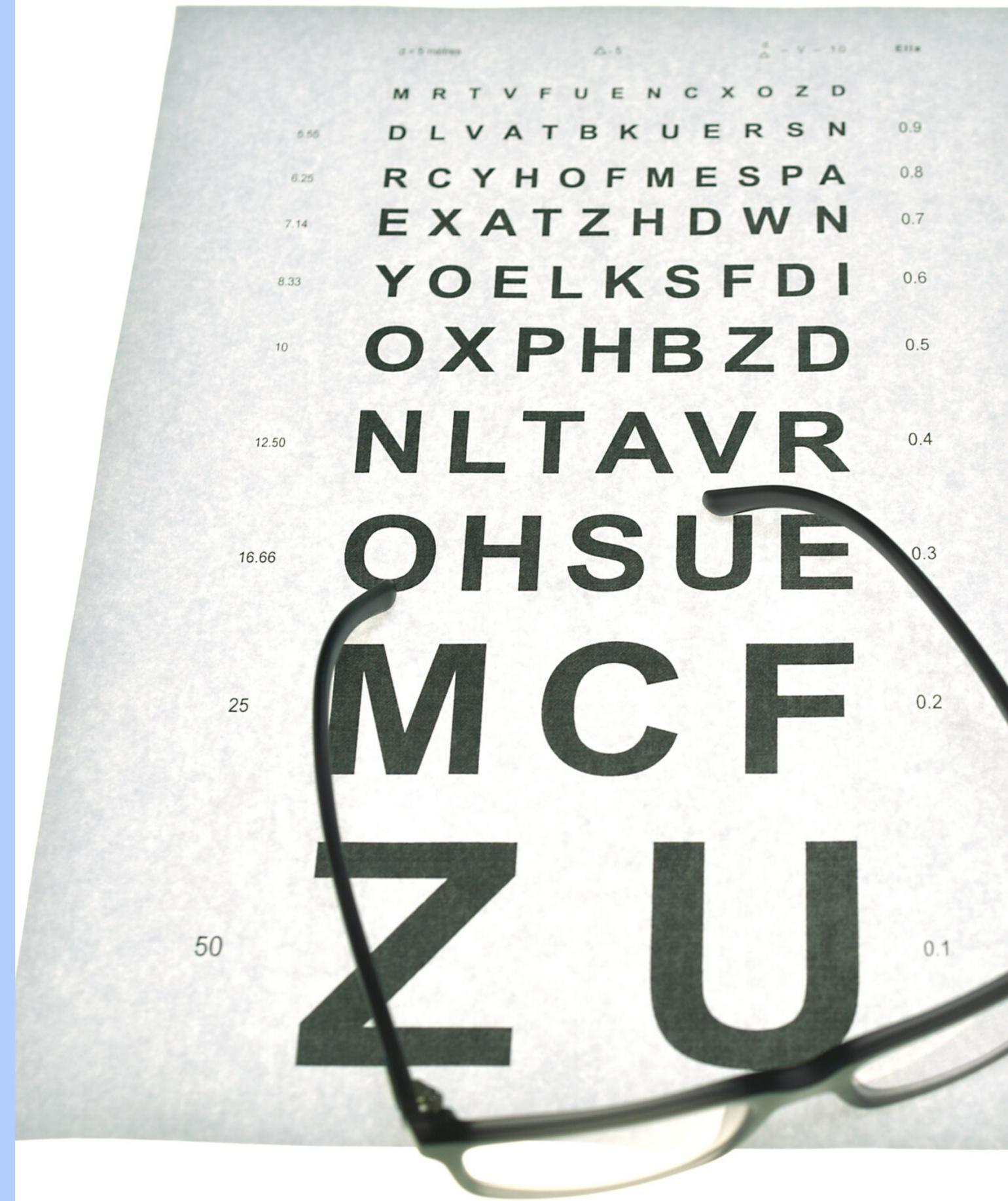
07

ACUDIR AL CENDI O JARDÍN DE NIÑOS CUANDO SE REALIZA LA VALORACIÓN OFTALOMOLÓGICA



Anualmente la Coordinación Médica en conjunto con la Facultad de Oftalmología de la FES Iztacala acuden a valorar la agudeza visual y detectar problemas de visión y otras alteraciones.

Es por esto que es muy importante que acudan durante las semanas de esta valoración para que no dejemos pasar la oportunidad de un diagnóstico oportuno y que al recibir el tratamiento adecuado logren desarrollarse adecuadamente.





RECUERDE:

Los niños, en particular los más pequeños, probablemente necesitarán ayuda para recordarles el uso apropiado de los dispositivos con pantalla para el cuidado de los ojos.

Si tiene preguntas sobre cómo mantener sanos los ojos y la visión de su hijo, estamos a sus ordenes en el Servicio Médico para cualquier duda.

Para mayor información:

<https://www.healthychildren.org/spanish/health-issues/conditions/eyes/paginas/what-too-much-screen-time-does-to-your-childs-eyes.aspx>

