

## ESTRÉS VISUAL = FRACASO ESCOLAR

La intención de este artículo es la de aconsejar y prevenir posibles problemas visuales que puedan derivar en un **fracaso escolar**. De estudios realizados en niños de 7 a 18 años de edad, con un estilo de vida sedentario típico de la ciudad: de casa al colegio y del colegio a casa a estudiar o jugar con la video consola. Se desprende que estos niños están sometidos a un sobre esfuerzo visual en distancias próximas que puede provocar un **estrés visual**.



La palabra estrés visual son todos los cambios que se producen en un individuo sometido a un sobre esfuerzo.

Estos cambios son adaptaciones normales que se producen al llevar adelante una tarea (leer,



escribir  , ordenador  , etc.).

Las molestias aparecen cuando la tarea se prolonga de forma

exagerada, como por ejemplo, en el caso de los niños que abusan de la video consola



Actualmente hemos reducido nuestro entorno aumentando así las demandas visuales, es decir, nos movemos en espacios pequeños: el interior de una casa, colegio, instituto, fabrica, oficina, etc. A esto se le agrega el aumento prolongado de actividades que implican la visión fina (lectura, escritura o simplemente fijar la vista en distancias próximas ), afectando así, al sistema visual binocular (trabajo de ambos ojos) y aunque la visión de cada ojo sea buena, no llegamos a tener el confort visual que se debiera tener. A esta situación se la conoce como **Astenopía**.

El esfuerzo sostenido para tener una visión lo mas adecuada posible, no se puede mantener de forma constante, por lo que al ceder se experimenta una disminución de la visión y/o una confusión visual que son normalmente transitorias. Las características que se manifiestan son:

- ✦ **Cansancio ocular**, producido por un esfuerzo sostenido que puede evolucionar en un
- ✦ **Dolor ocular** ( dolor de ojo ) e incluso causar
- ✦ **Dolor de cabeza** que en ocasiones va acompañado de:

- Mareos
- Enrojecimientos de los ojos
- Lagrimeo excesivo
- Sequedad ocular
- Visión doble
- Saltos de línea al leer
- Cruce de palabras
- Etc

Ejemplos:

- Míope corregido cuya visión es deficiente al esforzarse, cae en la Astenopía, en este caso la corrección óptica no es una garantía para evitarla.
- Un niño con malas posturas al leer, al final termina su tarea con sobre esfuerzo y cae en la Astenopía. También el aproximarse excesivamente a la lectura de forma habitual.
- Todos los trastornos en los músculos de los ojos provocan fallos en la motilidad ocular (movimientos de los ojos tipo seguimiento y de punto a punto) y afectan a la lectura y a la comprensión. Al leer les cuesta mantener de forma continua la lectura, los movimientos oculares son con saltos y espasmódicos que les hace perderse en el texto y por lo tanto son lectores lentos y por supuesto pierden la concentración.
- El tener un entorno visual limitado hace que la acomodación (enfoco de ambos ojos al punto de mirada cercano) sea imprescindible en la vida moderna, cualquier trastorno de esta será motivo de Astenopía.
- Para obtener una adecuada visión binocular (visión de ambos ojos a la vez) el cerebro tiene que recibir las imágenes proporcionadas por cada ojo con una semejanza en cuanto a tamaño y forma, si ello no ocurriera la confusión creada se traduce en Astenopía.
- La calidad de la Iluminación (tipo de luz) es un factor determinante para el bienestar visual. La luz natural es la mejor pero difícilmente disponemos de ella, los focos incandescentes proporcionan una luz estable de buena calidad que con el tiempo de uso pierde eficiencia. La luz de Neón y fluorescentes no ofrecen una iluminación continua, presentan fluctuaciones por lo que con frecuencia inducen a un cansancio visual junto con picor y escozor ocular.
- También hay que tener especial cuidado con la colocación de la iluminación y distribución de la fuente de luz, no debe incidir directamente en el usuario, ni crear sombras ni reflejos en el texto. Es importante disponer de una buena luz ambiental y otra focal.

En resumen podemos decir que la Astenopía es un trastorno que se presenta con creciente frecuencia debido a los altos requerimientos visuales de la vida moderna.

La adecuada corrección de una Miopía o de un Astigmatismo puede disminuir la Astenopía, pero si en su origen intervienen otros factores, tales como la iluminación incorrecta y/o trastornos en la motilidad ocular esta corrección no mejorará del todo la Astenopía.

Entre las medidas que han demostrado ser útiles en estos casos, considerando los parámetros normales antes señalados, el control de la luz es el más **IMPORTANTE**.

Como se ha visto la Astenopía no solo es un acompañante de las ametropías no corregidas o mal corregidas, si no que también intervienen otros factores, por lo que quien la padece deberá tener cuidado y analizar uno a uno estos factores y corregir en lo posible la falta o limitación que estos manifiesten y si con ello le acompaña una buena agudeza visual binocular, el individuo tendrá una visión **CONFORTABLE**.

Por eso aconsejamos que los niños de estas edades sean visitados regularmente por su óptico – optometrista para poder detectar lo antes posible las disfunciones visuales que puedan derivar en un **fracaso escolar**.

Eduardo Romo Caicedo DOO

Óptica Fábregas