

# Visión y aprendizaje: una relación esencial

**ALREDEDOR DE UN 15-30% DE LAS DIFICULTADES DE APRENDIZAJE QUE PRESENTAN LOS MENORES ESTÁ RELACIONADA CON UN PROBLEMA VISUAL. UN DATO MUY PREOCUPANTE, YA QUE EL 80% DEL APRENDIZAJE DE UN NIÑO EN EDAD ESCOLAR OCURRE A TRAVÉS DE LOS OJOS, POR LO QUE CLARAMENTE EL RENDIMIENTO EDUCATIVO VA A ESTAR VINCULADO ESTRECHAMENTE A UNA BUENA VISIÓN.**

**A**proximadamente el 80% de la información que llega al cerebro es visual. Es decir, el aprendizaje de un niño ocurre a través de sus ojos. Si ambos funcionan correctamente y el cerebro procesa sin problemas dicha información, el aprendizaje es más sencillo. En este sentido, hay estudios que ya corroboran que los niños y jóvenes con problemas de visión obtienen peores resultados académicos y sufren mayores posibilidades de ser excluidos en las escuelas. De hecho, entre un 15% y un 30% de los problemas de aprendizaje están vinculados a problemas visuales. Entre los obstáculos más comunes están la visión borrosa, los retardos en la adaptación a los cambios de distancia de enfoque, los problemas de coordinación, la falta de comprensión al leer, la inversión de letras o la dificultad para recordar lo que se ha visto o leído. Por lo tanto, dicho de otra manera: una buena visión mejora las oportunidades de educación en la población infantil. Pese a esta importante relación entre salud visual y desarrollo, la visión en el aprendizaje es todavía una gran desconocida.



## Aprender a ver

Son varias las razones por las que un niño o joven puede tener una visión deficiente. Algunos menores nacen con enfermedades oculares, otros desarrollan estos problemas más adelante y, en algunos casos, los niños no se han sometido a un examen visual y no están diagnosticados y, por lo tanto, tampoco son tratados.

La buena noticia es que se puede aprender a ver y muchas de estas dificultades pueden ser tratadas o compensadas. Los expertos recuerdan que es importante la psicoeducación, los cuidados de higiene visual y, sobre todo, los exámenes periódicos con el óptico optometrista. Los profesionales de la salud visual recomiendan una primera revisión exhaustiva alrededor de los dos años de edad si existen antecedentes de problemas visuales, y sino en torno a los tres años. Aunque, en realidad, a los bebés, en las revisiones pediátricas también se realizan exámenes visuales. Eso sí, estos exámenes son indispensables en las etapas escolares, especialmente cuando los pequeños empiezan a leer y escribir y a fijar más la vista. Pero, como la visión cambia durante todos estos años, es crucial revisarse la salud ocular y visual anualmente para detectar, cuanto antes, cualquier disfunción o patología. De esta manera, se pueden evitar posibles dificultades en el ámbito escolar, personal, familiar y social. La detección precoz y el tratamiento adecuado de las enfermedades o problemas visuales son muy importantes para que un pequeño tenga más probabilidades de éxito en su aprendizaje.

Y es que ver nítido a distancias lejanas, por ejemplo, es solo una de las habilidades necesarias para ver bien. Para leer, escribir o coordinar el ojo con la mano, se necesita mucho más. Para aprender es fundamental el movimiento y el buen funcionamiento del sistema visual y aquí entra en juego la agudeza visual que da información de cuánto esfuerzo se necesita hacer para ver claro o el control de los movimientos oculares. Los ópticos optometristas también evalúan la coordinación ocular, la habilidad de enfoque, la memoria visual, los conceptos direccionales o la reproducción de percepción visual de las formas. Todas estas habilidades, ligadas con los ojos y la visión, se relacionan estrechamente con el aprendizaje. Por lo tanto, si se alteran, pueden provocar problemas académicos.

## Signos de problemas oculares

El problema de visión más común en los niños en edad escolar es la visión borrosa o el error de refracción causado por la miopía, la hipermetropía y el astigmatismo, que provoca una visión borrosa.

Sin embargo, un niño que puede ver con claridad y tiene una visión de 20/20 aún puede tener un problema de visión relacionado con el enfoque de los ojos, su capacidad del seguimiento o su coordinación funcional. En realidad, las habilidades visuales necesarias para leer y aprender con éxito son mucho más complejas que la pura y dura agudeza visual. Los padres y/o tutores deben buscar algunos signos que pueden

indicar la presencia de problemas oculares y de visión en los bebés como el lagrimeo excesivo, que es síntoma de los conductos lagrimales bloqueados. También son señales de alguna deficiencia visual la sensibilidad extrema a la luz, los párpados rojos o el giro constante de los ojos. Y es vital estar atentos porque la visión empieza a desarrollarse cuando el niño nace y sigue desarrollándose hasta los seis o siete años de edad.

Con el paso de los años, en la etapa escolar de los seis a los 18 años, los síntomas de errores de visión son distintos. Aquí se debe estar atentos a quejas de fatiga, dolores de cabeza frecuentes, periodos de atención cortos o parpadeo frecuente de los ojos. En estas edades, es posible que un niño no crea tener un problema de visión porque piensa que la forma en que él ve es la forma en que todos ven. Cuando un niño no lee bien, inclina lateralmente la cabeza, se equivoca o inventa palabras o se acerca demasiado al libro o pantalla, seguramente tendrá algún problema funcional. Para solucionarlo, se usan gafas graduadas, lentes de contacto, terapia visual e, incluso, correcciones posturales. ■

## ¿Demasiado tiempo frente a pantallas?

El mayor uso y la mayor exposición a dispositivos electrónicos es uno de los factores que ha provocado que, en los últimos años, los casos de miopía entre la población infantil hayan aumentado exponencialmente. Por ejemplo, en Singapur, un 65% de alumnos de primaria son miopes. En Europa y Estados Unidos, alrededor de la mitad de los jóvenes padece miopía. En la década de los 70, solo era un 25%. Es decir, se ha doblado la cifra.

Algunos de los síntomas y molestias derivadas de una sobreexposición a las pantallas son los dolores de cabeza y de cuello, la fatiga ocular, los ojos secos o irritados y la irritabilidad y mal comportamiento. Cualquiera de estos signos puede, además, afectar al rendimiento escolar y a las relaciones sociales.

Para cuidar la visión de niños y jóvenes, es importante asegurar una correcta distancia de lectura o visión de libros o pantallas, hacer pausas al estar frente al ordenador o móvil y tener una buena iluminación. Los ópticos optometristas también aconsejan salir al aire libre o espacios abiertos para poder enfocar todas las distancias y controlar el uso de dispositivos electrónicos. Más naturaleza, y menos sedentarismo en casa frente a pantallas.