



Seguridad de los ojos para niños

Seguridad de los ojos para niños

Los niños deben cuidarse los ojos en casa, en la escuela, cuando juegan y cuando practican deportes. De lo contrario, podrían arriesgarse a no tener buena visión el resto de sus vidas.

Todos los años, miles de niños padecen lesiones oculares. Sin embargo, 9 de cada 10 de esas lesiones podrían haberse evitado. Estas son algunas maneras de cuidar los ojos de su hijo.

Los deportes y la seguridad de los ojos

Hoy más que nunca, los niños practican deportes a temprana edad. La protección ocular es muy importante en los siguientes deportes:

- Beisbol
- Baloncesto
- Boxeo
- Fútbol americano
- Hockey (sobre hielo, en pavimento, sobre ruedas y sobre césped)
- Lacrosse
- Paintball o durante el uso de armas de aire comprimido como rifles de balines.
- Deportes con raqueta
- Esquí
- Fútbol soccer
- Lucha libre



Se recomienda protección ocular para los deportes con raqueta.

Cada uno de estos deportes requiere su propio tipo de protección ocular:

- **En el hockey sobre hielo, el lacrosse y al batear en beisbol:** los niños deben usar casco con máscara de policarbonato (un plástico liviano muy resistente y a prueba de impactos) o un protector de metal. Las máscaras de hockey deben estar aprobadas por el Consejo de Certificación de Equipos de Hockey o la Asociación Canadiense de Estándares.
- **Baloncesto, tenis, fútbol soccer, hockey sobre césped y fildeo en el campo de beisbol:** se debe elegir protección ocular aprobada por la Sociedad Estadounidense de Pruebas y Materiales (ASTM, por sus siglas en inglés) o la Asociación Canadiense de Estándares.

• **Esqui acuatico o sobre nieve:** las niños deben usar anteojos o gafas con protección contra los rayos UV para proteger los ojos de quemaduras solares y deslumbramiento.

En la actualidad, no existe ninguna protección ocular específica aprobada para **el boxeo y las artes marciales de contacto total**, aunque los guantes sin pulgar pueden ayudar a evitar algunas lesiones oculares.



Los niños deben usar protectores oculares cuando practican diferentes deportes, como el béisbol.

Recetar seguridad ...

Si su hijo usa anteojos recetados, hable con su médico de los ojos sobre cómo adaptar esos lentes recetados a la protección ocular.

Además, recuerde que las lentes de contacto no ofrecen protección ocular. Las personas que usan lentes de contacto necesitan protección ocular al practicar deportes.

La seguridad de los ojos en el hogar

Establezca reglas de seguridad de los ojos en el hogar. Evite los juguetes o juegos con dardos, perdigones u otras piezas voladoras peligrosas. Tenga en cuenta que incluso los objetos que parecen seguros pueden producir una lesión ocular. Estos objetos incluyen sujetapapeles, cuerdas elásticas, ganchos de alambre para colgar ropa, bandas de goma y anzuelos. Este atento cuando su hijo los esté usando. Por último, siempre use protección ocular para ser un buen ejemplo para sus hijos.

En casa ...

Ensene a su hijo a usar objetos afilados o puntiagudos (como lápices, tijeras y tenedores) de manera segura.

Mantenga los aerosoles y los productos de limpieza fuera del alcance de niños pequeños. Estos productos incluyen lejía, líquido para limpiar las ventanas y limpiadores de baño o cocina.

Fuera de casa ...

Mantenga a los niños alejados al podar la grama o el césped. Las piedras y las guijarros que suelen salir disparados de la podadora pueden provocar lesiones oculares. Siempre use protección ocular cuando trabaje con podadoras de grama o césped, podadoras de orillas, sierras u otras herramientas que puedan provocar lesiones oculares. Los niños aprenden del ejemplo que usted les da.

No permita que los niños enciendan fuegos artificiales ni estén cerca de las personas que los encienden. Entre las personas que padecen lesiones oculares por fuegos artificiales, 1 de cada 4 pierde la vista de forma permanente.

Evite que los niños jueguen con pistolas de perdigones o armas de aire comprimido. Ya se han clasificado como "armas de fuego" y no se pueden adquirir en las jugueterías.

Seguridad de los ojos en la escuela

Cuando están en la escuela, los estudiantes deben protegerse los ojos en determinadas clases. Esto incluye clases donde se enseñen habilidades prácticas, como carpintería y trabajo con metales. También incluye determinados laboratorios científicos, como el de química. Las gafas protectoras o los protectores oculares para estas clases deben contar con la aprobación del Instituto Nacional Estadounidense de Estándares (ANSI, por sus siglas en inglés). Tendrán la inscripción (ANSI) Z87.1.

Como proteger la vision que aun existe cuando hay perdida de vision

Los oftalmólogos recomiendan siempre que los niños con buena visión en solo un ojo usen gafas protectoras. Esto se recomienda incluso si el niño no necesita anteojos por ningún otro motivo.

Cuando compre anteojos, asegúrese de que los marcos sean irrompibles y que tengan lentes de seguridad hechos de policarbonato. Los lentes de policarbonato deben tener un grosor de al menos 2 milímetros para el uso diario y de 3 milímetros para la práctica de deportes.

Si se produce una lesión ocular, consulte a un oftalmólogo u otro médico inmediatamente. No olvide que tal vez usted no sea capaz de distinguir si la lesión es grave. Obtener un diagnóstico y tratamiento rápidamente podría salvarle la vista a su hijo.

Resumen

Se calcula que 9 de cada 10 lesiones oculares en niños podrían haberse evitado.

La protección ocular es fundamental en muchos deportes. Los tipos de gafas o anteojos adecuados dependen del deporte. Si su hijo usa anteojos recetados, estos anteojos se pueden adaptar a la protección ocular.

En casa, intente evitar los juguetes con piezas que salgan disparadas. Mantenga los productos de limpieza y en aerosol fuera del alcance de los niños. Use protección ocular cuando padezca la gramínea o el césped y las orillas, o al utilizar herramientas. En la escuela, la protección ocular es obligatoria en los " talleres," como la clase de carpintería, y en los laboratorios científicos, como el de química.

Los niños que tienen buena visión en un solo ojo deben usar anteojos protectores. Estos anteojos siempre deben tener marcos irrompibles y lentes de policarbonato.

Las lesiones oculares requieren la atención inmediata de un oftalmólogo o médico. El diagnóstico y tratamiento rápidos pueden salvar la vista.

Infórmese más sobre la salud ocular en OjosSanos-una publicación de la Academia Americana de Oftalmología-en aao.org/salud-ocular.

CORTESIA DE:

