

Estas normas son beneficiosas para todo el mundo pero especialmente para niños y adolescentes con miopía, a través de estas indicaciones se intentará minimizar el avance de esta condición. Si el niño no usa gafas pero tiene antecedentes familiares de miopía es muy interesante usar estas normas a modo de prevención:

1. MOBILIARIO.

Los muebles han de ser adecuados a la estatura del niño o del adulto, una mesa demasiado alta va a provocar que nuestra distancia de trabajo sea más corta contribuyendo a forzar todo nuestro sistema visual.

La silla adecuada a su estatura, la espalda erguida apoyada en el respaldo, los hombros hacia atrás, los pies apoyados en el suelo y el peso bien repartido para que ambos ojos queden a la misma distancia de la zona de trabajo.

2. ILUMINACIÓN.

La iluminación siempre que sea posible natural, en caso contrario contaremos con dos tipos de iluminación ambiental y otra sobre el texto. Esta última no debe deslumbrar ni generar sombras. Si la persona es diestra la colocaremos a la izquierda y si es zurda a la derecha. Es importante evitar reflejos en el papel.

3. DISTANCIA.

Distancia de trabajo adecuado (distancia de Harmon).

La distancia óptima para que el sistema visual no está forzado es desde el codo hasta la primera falange del dedo corazón, colocando el texto y el codo al lado apoyamos la cabeza en la mano y nos da la distancia aproximada.

4. DESCANSO.

Realizar pequeños descansos de 2 minutos cada 30 minutos de estudio y mirar de lejos, si es posible a través de una ventana.

5. ESPACIOS ABIERTOS.

Recomendamos pasar el máximo tiempo posible al aire libre, ya que según los últimos estudios acerca del avance de la miopía proponen como un buen método de para reducir el avance de esta, el salir a espacios abiertos donde nuestros ojos no tienen que fijar a distancias medias y cortas.

6. ALIMENTACIÓN.

La alimentación también tiene un papel importante, en ella debemos incluir vitamina A (leche, zanahorias, ciruelas, yema de huevo) y frutas y verduras.

7. ABRIR PERIFERIA.

Cuando paseamos por la calle, damos un paseo por la playa o una vuelta por la montaña debemos intentar utilizar nuestra retina periférica, quiero decir mirar a lo lejos y ser consciente de todo el campo visual no solamente la parte central.

8. TELEVISIÓN.

La distancia correcta para ver la televisión sería igual o mayor a 6 veces la diagonal de la televisión, siempre con la luz de la habitación encendida.

9.¿TUMBADO?

No leer en la cama tumbado porque se reduce la distancia de lectura y la postura no es adecuada.

10.EN MOVIMIENTO.

Evitar leer en coche o en tren, es mejor mirar al horizonte.

Es conveniente un control visual cada año por parte de su optometrista de confianza.