



American Optometric Association  
Sección de Vista y Deporte



# Ojos sanos para un rendimiento óptimo



En casi todos los aspectos de nuestras vidas, lo que vemos determina lo que hacemos. La buena salud de los ojos y una visión óptima son factores críticos para lograr un mejor desempeño en la escuela, el trabajo y los deportes.

*La visión no corregida o que se corrige de manera insuficiente no debería ser la razón por la que no tengamos confianza en nosotros mismos para desempeñarnos de la mejor manera posible.*

### Detectar problemas en forma

La mejor manera de detectar problemas de la vista es mediante exámenes oftalmológicos completos realizados con regularidad desde las primeras etapas de la vida.

Dé comienzo a una vida de visión sana para su hijo en [www.infantsee.org](http://www.infantsee.org).



## Dar lo mejor de uno

Los deportistas exitosos de todas las edades necesitan velocidad, fuerza, talento y buena visión. Los médicos calculan que hasta el 80% de la información que recibimos mientras practicamos deportes proviene de nuestros ojos<sup>1</sup>. Una visión apenas borrosa puede reducir el desempeño de los jugadores de tenis y los arqueros en tanto como el 25%<sup>2</sup>.

Por supuesto, las ventajas de la buena visión se extienden mucho más allá de los deportes. Ya sea cuando estamos en un aula o trabajamos con la computadora, cuando andamos en bicicleta, conducimos un automóvil o le mandamos un mensaje de texto a un amigo, la visión clara y nítida es fundamental para lograr un buen desempeño.



## Más que simplemente ver mejor

*Tanto las gafas como los lentes de contacto constituyen buenas opciones para las personas que necesitan corregir su visión. Mediante un examen oftalmológico completo, su especialista de cuidado de la vista puede ayudarle a determinar cuáles son las mejores opciones para usted y su familia.*

Una cantidad creciente de investigaciones muestra que los lentes de contacto brindan una cantidad de beneficios que van más allá de la simple corrección de la visión de un niño. Esto debería darles a los padres más confianza para dejar que sus hijos opten por usar lentes de contacto<sup>3</sup>.

En un estudio que investigó a casi 500 niños con miopía durante tres años, los niños que usaban lentes de contacto se sentían mejor que aquellos que usaban gafas con respecto a su apariencia física, la aceptación por parte de sus amigos y su capacidad para practicar deportes. Aquellos niños a los que no les gustaba usar gafas también se sintieron más seguros respecto de su desempeño escolar cuando comenzaron a usar lentes de contacto<sup>4</sup>.

A veces, a los padres les preocupa que a los niños les pueda resultar difícil cuidar los lentes de contacto o que incluso los lentes puedan empeorarles la visión.

---

*Los estudios demuestran que los niños, algunos de tan solo 8 años, que necesitan corregir su visión son capaces de usar lentes de contacto y cuidarlos<sup>5</sup>.*

---

Las investigaciones también confirman que la probabilidad de que su visión empeore al usar lentes de contacto no es mayor que en el caso de que usaran gafas<sup>6</sup>.

Normalmente, los médicos evalúan la madurez de los niños y el nivel de apoyo de sus padres para decidir si están listos para usar lentes de contacto. A fin de encontrar lo que mejor se adapte a cada niño, al trabajar con los padres, se puede elegir entre una amplia variedad de opciones de lentes de contacto, incluidos los lentes para astigmatismo, los lentes de contacto reutilizables (que se reemplazan cada dos semanas o cada mes) y los lentes de contacto de uso diario desechables.

## Proteger los ojos

La Sección de Vista y Deporte de la Asociación Optométrica Estadounidense (American Optometric Association) y Safe Kids Worldwide recomiendan enfáticamente el uso de gafas protectoras para la mayoría de los deportes. Cada año, las salas de emergencia de los hospitales tratan más de 40,000 lesiones oculares relacionadas con deportes. Más de un tercio de las víctimas son niños.

De hecho, los deportes representan la causa número uno de lesiones oculares en niños menores de dieciséis años. Los deportes de mayor riesgo para los cuales existen protecciones oculares incluyen básquet, béisbol, hockey, fútbol americano, lacrosse, esgrima, paintball, waterpolo, raquetbol, fútbol y esquí de descenso. Se estima que más del 90% de estas lesiones podrían prevenirse simplemente usando cascos o gafas protectoras adecuados<sup>7</sup>.

Incluso si no se necesitan gafas o lentes de contacto, realizarse exámenes oftalmológicos con regularidad es una excelente forma de asegurarse de tener ojos saludables.



### ¿Lo sabía?

¿Sabía que la exposición prolongada a los mismos rayos ultravioletas (UV) nocivos que afectan la piel también puede dañar los ojos?

Ya sea que esté jugando softbol o voleibol de playa en julio, o esté practicando esquí o snowboard en enero, los ojos están expuestos a los rayos solares. Si bien la mayoría de las gafas de sol pueden ayudar a bloquear los rayos UV para que no atraviesen los lentes, la mayoría de los estilos de armazón no evitan que los rayos lleguen a los ojos desde los costados, la parte superior y la parte inferior de las gafas. Para aquellas personas que necesitan corregir su visión, la mayor medida de protección contra los rayos UV puede lograrse con la combinación de gafas de sol que absorben los rayos UV, un sombrero de alas anchas y lentes de contacto que bloquean los rayos UV. Para obtener más información, visite: <http://www.aoa.org/UV-Protection.xml>.

Visite <http://www.aoa.org/eye-exam-frequency.xml> para conocer la frecuencia con la que los niños y los adultos deberían realizarse un examen oftalmológico.

Si alguna persona de su familia usa lentes de contacto, asegúrese de seguir las indicaciones de su especialista de cuidado de la vista sobre cómo limpiar, cuidar y cambiarse los lentes.

¿Tiene problemas para recordar cuándo cambiarse los lentes de contacto?

Visite [www.acuminder.com](http://www.acuminder.com), un servicio gratuito de recordatorios para ayudarle a hacer un seguimiento.



**American Optometric  
Association**  
243 N. Lindbergh Blvd  
St. Louis, MO 63141  
Teléfono: (314) 983-4148  
www.aoa.org

**Safe Kids Worldwide**  
1301 Pennsylvania Ave, N.W.  
Suite 1000  
Washington DC 20004  
Teléfono: (202) 662-0600  
www.safekids.org

---

#### Referencias

1. Arie B. Sports Vision: How enhancing your vision can give you that extra edge in competition. *Peak Performance* 2003;188:6-8.
2. Griffiths G.; Eye dominance in sport. *Optometry Times*:2003 43(16):34-40.
3. Walline JJ, Jones LA, Rah MJ, et al; CLIP Study Group. Contact Lenses in Pediatrics (CLIP) Study: chair time and ocular health. *Optom Vis Sci* 2007;84(9):896-902.
4. Walline JJ, Jones LA, Sinnott L, et al; the ACHIEVE Study Group. Randomized trial of the effect of contact lens wear on self-perception in children. *Optom Vis Sci* 2009;86(3) [epub ahead of print].
5. Walline JJ, Gaume A, Jones LA, et al. Benefits of contact lens wear for children and teens. *Eye Contact Lens* 2007;33(6 Pt 1):317-21.
6. Walline JJ, Jones LA, Sinnott L, et al; ACHIEVE Study Group. A randomized trial of the effect of soft contact lenses on myopia progression in children. *Invest Ophthalmol Vis Sci* 2008;49(11):4702-6.
7. <http://www.lighthouse.org/education-services/professional-education/patient-management/patient-management-sports-eye-safety/>
8. Light House International website. Available at [www.lighthouse.org/education-services/professional-education/patient-management/patient-management-sports-eye-safety](http://www.lighthouse.org/education-services/professional-education/patient-management/patient-management-sports-eye-safety). Accessed March 20, 2009

---

Este folleto está respaldado por VISTAKON®, una división de Johnson & Johnson Vision Care, Inc. 2009

© Johnson & Johnson Vision Care, Inc. 2009