

Del móvil a los deberes: por qué la vuelta al cole puede poner a prueba la vista de los niños

12.9.2026 - Vithas Castellón | Vithas

Los profesionales del servicio de Oftalmología de Vithas Castellón, integrado en el Instituto Oftalmológico Vithas, alertan de que el uso prolongado de dispositivos puede favorecer el aumento de la miopía durante la infancia.

- **La regla 30-30-30, limitar el tiempo de exposición y fomentar las actividades al aire libre son algunas de las claves para proteger la salud visual durante el curso**

Terminan las vacaciones y vuelven los deberes, las clases y las rutinas. También aumenta el tiempo que muchos niños pasan mirando de cerca, primero los libros y el ordenador para estudiar y, después, el móvil o la tablet para entretenerse. Este cambio de hábitos preocupa a los oftalmólogos por su relación con el incremento de la miopía infantil.

“El principal efecto secundario del uso de pantallas en niños es la miopía”, explica la Dra. Carmen Cabedo, oftalmóloga de Vithas Castellón. La especialista señala que la prevalencia de la miopía ha aumentado en los países desarrollados durante las últimas décadas y que este incremento se relaciona principalmente con los nuevos hábitos de visión cercana y, especialmente, con el uso de dispositivos como el móvil y la tablet.

La pantalla que más preocupa está en la mano

Aunque las pantallas forman parte de la actividad escolar y resulta difícil eliminarlas por completo, no todos los dispositivos presentan el mismo patrón de uso. La oftalmóloga destaca que las pequeñas pantallas, especialmente el móvil y la tablet, pueden favorecer un mayor tiempo de actividades de visión cercana.

Por ello, cuando sea necesario utilizar una pantalla, recomienda priorizar el ordenador o la televisión frente al móvil o la tablet y, sobre todo, controlar el tiempo que los niños pasan realizando actividades de cerca.

Pero ¿cómo saber si la vista está empezando a acusar ese exceso? Parpadear constantemente, tener los ojos rojos, notar picor ocular o experimentar visión borrosa son algunas de las señales de fatiga visual que las familias deberían vigilar.

Ante estos síntomas, la especialista aconseja detener el uso de pantallas y descansar la vista. Si las molestias persisten, recomienda consultar con un especialista, que podrá valorar si es necesario utilizar lágrimas artificiales. No obstante, insiste en que lo recomendable es no esperar a que aparezcan las molestias para hacer descansos.

30 centímetros, 30 minutos y 30 segundos

Con la vuelta a los deberes, una regla sencilla puede ayudar a las familias a introducir descansos

durante las actividades de visión cercana: la regla 30-30-30.

Consiste en mantener una distancia de al menos 30 centímetros al leer o utilizar dispositivos, realizar un descanso cada 30 minutos y, durante al menos 30 segundos, mirar a una distancia lejana para relajar la acomodación visual.

“Cada 30 minutos de trabajo cercano deberían hacer un descanso visual de 30 segundos mirando por una ventana”, explica la Dra. Cabedo.

La mejor pausa puede estar fuera de casa

Además de controlar el tiempo frente a las pantallas, la especialista considera fundamental alternar las actividades de visión cercana con tiempo al aire libre durante las horas de luz. Salir a jugar, practicar deporte o simplemente pasear son hábitos que deberían formar parte de las rutinas infantiles. En estas actividades también es importante proteger los ojos y la piel frente a la radiación solar mediante gafas de sol, gorra y crema solar.

En cuanto al tiempo de exposición a las pantallas, las recomendaciones varían según la edad: los menores de 2 años no deberían utilizarlas; entre los 2 y los 5 años, no más de una hora al día; y entre los 5 y los 12 años, un máximo de dos horas diarias. Con la vuelta al cole, la Dra. Cabedo insiste en combinar el uso de dispositivos con descansos visuales y actividades al aire libre.

Porque, más allá de cuánto tiempo pasan los niños delante de una pantalla, también importa cuánto tiempo pasan sin levantar la mirada de ella.

<https://vithas.es/comunicacion/actualitat/del-movil-a-los-deberes-por-que-la-vuelta-al-cole-puede-poner-a-prueba-la-vista-de-los-ninos>