

# Prueba casera de agudeza visual para niños y adultos

Es posible hacer en casa algunas pruebas básicas de visión nuestras, de nuestra familia y nuestros amigos. Aunque no sustituyen un examen médico completo practicado por un oftalmólogo. Las pruebas de visión hechas en casa no serán tan exactas como las que puede hacer el oftalmólogo pero pueden ayudar a descubrir un problema que requiera la atención de un oftalmólogo profesional.

Muchas afecciones de los ojos se pueden corregir si se descubren y tratan a tiempo.

Los niños menores de 3 años deberán ser examinados por un oftalmólogo o por otro profesional del cuidado de los ojos.

## Lo que necesita para sus pruebas de visión caseras

- Algo para cubrir el ojo, como un vaso de cartón o un pañuelo desechable.
- Tijeras.
- Una cinta o unas tachuelas para colgar la cartilla de prueba en la pared.
- Un lápiz o esfero para anotar los resultados.
- Una cinta métrica, una regla o una barra para medir.
- Una linterna, si la hubiere.
- Una habitación bien iluminada de al menos 3.5 metros de largo.
- La cartilla de prueba correcta.

## Preparar el área del examen

- Seleccionar la cartilla de prueba para niños o adultos e imprimirla.
  - Una vez impresa, la letra más grande en la parte superior de la cartilla debe tener poco menos de una pulgada (23 milímetros) de alto.
- Mida 3.5 metros desde una pared sin ventanas y ubique un asiento a esta distancia.
- Pegue la cartilla con cinta o con las tachuelas a la pared lisa, a nivel de los ojos de la persona a quien se le va a hacer la prueba y haga que dicha persona se siente en el asiento.

## Para hacer la prueba en un niño (de 3 años o más)

Explíquelo que van a jugar un juego en el que él tiene que indicar lo que usted “señala”. Utilizando la cartilla de práctica E, muéstrole cómo señalar hacia el lugar hacia el que “mira” le letra E. Gire la cartilla con la E de práctica en las cuatro direcciones (hacia arriba, hacia abajo, hacia la derecha, hacia la izquierda). Puede sostener la cartilla de la E tan cerca como el niño quiera hasta que se familiarice y aprenda a señalar en qué dirección está colocada la E, y lo pueda hacer sin ayuda.

- Haga que el niño se siente a la distancia definida (10 pies o 3,50 metros), sostenga la cubierta sobre uno de los ojos, sin ejercer presión. No deje que el niño haga trampa y mire con el ojo cubierto. Es posible que se requiera una segunda persona para que sostenga la cubierta en su lugar y se fije si el niño está utilizando o no el ojo cubierto. Si su hijo usa anteojos, debe usarlos durante la prueba.
- Si la cartilla se ve demasiado oscura para ver claramente la letra utilice la linterna para alumbrar las letras.
- Señale cada una de las Ees, comenzado por la más grande. Pídale al niño que señale la dirección hacia la que va la E.
- Anote el número de la línea de letras más pequeñas que el niño puede ver correctamente.
- Luego repita la prueba cubriendo el otro ojo. Si el niño está cansado, es posible que deba esperar a hacerle la prueba en el otro ojo en otro momento.

## Para examinar un adulto o un niño mayor

- Haga que la persona a la que le va a hacer la prueba se siente en el asiento a 10 pies o 3,50 metros de la cartilla. Asegúrese que la cartilla esté al nivel de los ojos de la persona en cuestión.
- Pídale que se cubra un ojo. Si utiliza anteojos para ver a distancia, debe utilizarlos durante la prueba.
- Ilumine cada línea de la cartilla mientras la persona lee en voz alta las letras. Continúe hasta la última línea o hasta que las letras resulten difíciles de ver para la persona a la que le está haciendo la prueba.
- Anote el número de la línea más pequeña que puede ver correctamente (la línea en la que hay6a repetido correctamente el mayor número de letras).
- Repita ahora la prueba con el otro ojo cubierto y anote los resultados.

## ¿Cuáles son los puntajes normales para la prueba casera de agudeza visual?

El niño de 3 a 4 años debe poder ver la línea 20/40 y la línea 20/30 cuando tenga 5 años. Si le hace la prueba al niño a diferentes momentos del día, y éste no puede ver el tamaño de letra esperado con cada uno de los ojos, es posible que tenga un problema ocular. Debe asegurarse de que sea examinado por un oftalmólogo.

Un niño mayor debe poder leer la línea 20/20. Si los resultados son anormales deberá pedir una cita con un oftalmólogo.

## Resultados de las pruebas caseras

Anote los resultados de las pruebas de detección que realice, anote el número de la línea de letras más pequeñas que la persona haya podido leer en cada línea del cuadro que aparece a continuación. Si los mejores resultados de la prueba indican que usted o sus hijos tienen necesidad de consultar un oftalmólogo, lleve a la consulta los números que anotó.

	<b>Ojo derecho</b>	<b>Ojo izquierdo</b>
Prueba Casera de Agudeza Visual	20/___	20/___