

# Ikusmenaren asaldurak umetan

Medikua eta OEEko kidea

Agian ez duzu inoiz pentsatu zure umearen buruko min horrek, edo zer esanik ez ikasteko orduan eskolan edo etxean edukitzen dituen arazo eta zailtasunak ikusmen-asaldura bati lotuak egon daitezkeenik, baina kontuz! Ez baztertu besterik gabe aukera hori, izan ere Optikari eta Optometrizen Elkargoaren arabera, eskola-umeen % 25 eskola garaian egiten baitira miope.



ARTXIBOKOA

IKUSMENAREN ASALDURA BAT ANTZEMATEA UMETAN ZAIL SAMARRA GERTA DAITEKE, umeak duen adinaren arabera. Baina beti eduki behar da kontuan tratatu gabeko ikusmen-arazo batek umearen garapenean ondorioak eduki ditzakeela. Horregatik beti adi egon beharra dago, edozein susmoren aurrean erreakzionatu ahal izateko.

## Begietako gaitzak

Umeei, txikiak direnean batez ere, asko kostatzen zaie gauza bat argi eta garbi, zehatz ikusten duten, ala beren ikusmena lausoa ote den esatea. Sarritan gurasoak, edo baita irakasleak ere izaten dira ikusmeneko arazoak konturatzen diren aurrenekoak. Segidan haurtzaroan usuenak diren ikusmenaren arazoak aipatuko ditugu, horiek nola identifika daitezkeen ere adieraziz.

## Miopia

- Zer da?  
Urrutiko gauzak argi eta garbi ikusteko zailtasuna.
- Zergatik gertatzen da?  
Esan daiteke miopia begiaren gehiegizko indarrak edo potentziak eragindako errefrakzio-akatsa dela, begia normalean baino luzeagoa delako, azalera optikoek normalean baino potentzia gehiago dutelako, edota aurreko bi arrazoen konbinazioagatik. ➔

### Eskolako porroterako bidean?

Zure seme-alabak eskolan ikusmen-arazoak baldin baditu:

- \* Berehala interesa galduko du.
- \* Denbora bat irakurtzen aritu ondoren, ez du ulertuko zer ari den irakurtzen.
- \* Paragrafo luze samar irakurri ondoren, hitzak gaizki ahoskatuko ditu.
- \* Arbeletik edota liburutik kopiatzean, akatsak egingo ditu.
- \* Normalean baino urduriago edo suminkorrago egongo da.

manipulatzeko (hau da, jartzeko eta kentzeko batik bat) zailtasunak edukiko dituztenez, hobea da antiojoak edo betaurrekoak erabiltzea.

### Hipermetropia

- Zer da?  
Miopiaren kontrako akatsa, hau da, kasu honetan hurbileko edo gertuko gauzak eta objektuak ikusten dira gaizki edo zirriborrotsu.

- Adi egoteko seinaleak:  
Buruko mina, begi gorrituak, azkura, malko-jarioa, nekea edo bestelako begi-molestia batzuk, distantzia labur-rean lan egiten denean batez ere (etxeko lanak egitean, adibidez, ume-aren kasuan).

- Nola zuzentzen da?  
Aurreko kasuan erabilitako lenteen justu-justu kontrakoekin, hau da kanporantz kurbatuak dauden lenteak dituzten betaurrekoekin.

- Adi egoteko seinaleak:  
Umea asko hurbiltzen da telebistara, edo eskolan arbela ez duela ikusten kexatzen da, edota urrutira ikusteko begi-keinuak egiten ditu. Horiek izan ohi dira ume batek miopia duela pentsatzera eraman gaitzaketen susmorik usuenak.

- Nola zuzentzen da?  
Antiojoekin edo ukipen-lenteekin (lentillekin): horrela, urrutiko objektuen irudiak erretinara ekartzen dira, fokua egokia izan dadin. Ez dago inolako debekurik teoriarik umeak lentillak erabiltzeko, baina adinaren arabera

[ *“ikusmen-arazoak dituen umea normalean baino urduriago egon ohi da”* ]

- Zergatik gertatzen da?  
Kasu honetan begiak potentzia edo indar gutxi dauka, bai begia laburra-go delako bai azalera optikoek normalean baino potentzia gutxiago dutelako, edo bi arrazoiengatik.

### Astigmatismoa

- Zer da?  
"Ikusmen distorsionatua" dela esan dezakegu, begi bakoitza bere kasa dabilelako, eta bi begiek ez dutelako lan koordinatua egiten.

- Zergatik gertatzen da?  
Kornea biek kurbatura-maila desberdina dutelako.

- Adi egoteko seinaleak:  
Begi-tako molestiak eta/edo buruko mina gertutik lan egiten denean, objektuen inguruan "itzalak" ikusten dira, ikusmena murriztu egiten da.

- Nola zuzentzen da?  
Potentzia diferentea duten lente zilindrikoak erabiliz betaurrekoetan, begi bakoitzeko kornea nolakoa den.

### Estrabismoa, begi okerrak

- Zer da?  
"Begi gurutzatuak" ere esaten zaio. Alegia, ikusmenaren lerroa ez da paraleloa begi bietan, eta ez diote une berean objektu berari begiratzen edo apuntatzen.

- Zergatik gertatzen da?  
Begi-ardatzak ez daudelako behar bezala lerrotatuak.

- Adi egoteko seinaleak:  
Normalean, umeak begi "gaixoa" barrurantz okertzen du, baina beste



ARTXIBOKOA

Zalantza-kasuetan begiaren eta ikusmenaren kontrol egokiak egitea da irtenbide egokiarena.

edozein aldetara ere oker dezake. Gerta daiteke desbideratzea une jakin batzuetan bakarrik agertzea, adibidez umea nekatua edo gaixorik dagoenean. Zerbaiti edo norbaiti begiratzean umeak begi bat ixten badu edo begia estaltzen badu, edota idaztean beso baten gainean etzaten bada (eta begi okerra besoarekin tapatzen baldin badu era horretan), arazo hori egon daitekeela pentsatuko dugu.

- Nola zuzentzen da?

Batzuetan operatzea beharrezkoa izango da, baina beste kasu batzuetan zuzenketa optikoa (antiojo bereziak erabiltzea) nahikoa izaten da.

4-5 hilabete egin arte normala da umeak begiak okertzea eta bi begietakoren bat oso ongi ez mobilizatzea, begietako muskulatura ez baitago behar bezala heldua eta garatua. Baina akats horiek urtebete egin ondoren jarraitzen badute, orduan bai, kezkatzen hasteko arrazoia daukazu, eta eramazu medikuarengana.

### Begi alferra, anblipia

- Zer da?

Begi bateko ikusmena galdu edo murriztu egiten da. Egoera hori ez da hobetzen lente zuzentzaileekin, eta ez da aurkitzen akats hori justifikatuko duen inolako anomaliarik begiaren egiturari.

- Zergatik gertatzen da?

Estrabismoa (edo begi-okertasuna) eta errefrakzio-akatsak (miopia nahiz



K. GARAIALDE

Edozein begi- edo ikusmen-arazo garaiz ez detektatzeak eta ahalik eta lasterren ez konpontzeak ondorio larriak ekar ditzake umearen etorkizuneko garapenean.

hipermetropia) dira egoera hori abiarazi dezaketen faktoreetako batzuk.

- Adi egoteko seinaleak: Ikusmen murriztua.

*“umearen eta telebista-pantailaren artean, gutxienez metro eta erdi egon behar du”*

- Nola zuzentzen da?

Ongi ikusten duen begia, begi "normala", estali egiten da partxe batekin, begi alferrak lan egiteko obligazioa eduki dezan.

### Hobe da garaiz ibiltzea

Umeek ez dute beren ikusmena erabat osatzen 10 urte egin arte, gutxi gorabehera. Horrek esan nahi du adin horretara iritsi artean edozein ikusmen-arazo zuzen daitekeela, garaiz atzematen bada.

Lehen esan dugun bezala, zure umeak edukitako portaera batzuk susmoak eragingo dizkigute, baina susmo horiek baieztatzeko, edota umeak erabat normal ikusten duela jakiteko, eramazu umea espezialista batengana, azterketa osoa egin diezaion. Ikusmenaren sistemen garapena atzerarazi edo geraraziko duen begietako edozein patologia edo asaldurak ondorio larriak eduki ditzake umearen etorkizuneko garapenean. Horrexegatik da hain garrantzitsua edozein begi- edo ikusmen-arazo garaiz detektatzea eta ahalik eta lasterren konpontzea.

Argi dago, beraz, zure seme-alabak kontrol egokiak pasatu behar dituela, baina noiz egin behar da horietako aurrenekoa? Aditurik gehienek diotenez, 3-4 urteen artean egitea komeni da. Ondoren era horretako azterketak aldizka errepikatzea gomendatzen da (bi-hiru urtean behin), profesionalen batek (eskolako maisu-maistrak edo bere pediatrak, kasu) kontrarik agintzen ez duen bitartean.

### Erakutsi iezaiozu bere ikusmena zaintzen

\* Etxean: telebistak ez du gertuegi egon behar. Umearen eta pantailaren artean, gutxienez metro eta erdi.

\* Automobileran: ahal bada ez irakurri. Inola ere ez tuneletan, iluntzen ari bada edo bihurgune edo sestra-aldaketa asko dituen leku batean.

\* Eskolan: irakurtzeko edo idazteko ez dadila gehiegi hurbildu paperera.