



## Gafas



### ¿Qué son las gafas?

Las gafas son un instrumento óptico que se usa para corregir los errores de refracción del ojo.

La dioptría es la unidad de medida utilizada para valorar el error de refracción del ojo. La lente de las gafas será más potente cuanto mayor sea el número de dioptrías. En la miopía, la prescripción de dioptrías es un número negativo. En la hipermetropía, las dioptrías tienen un valor positivo. En el astigmatismo, la cifra de dioptrías puede tener un valor positivo o negativo y va seguida de un número en grados que indica la orientación o el eje del astigmatismo

### ¿Por qué mi hijo necesita gafas?

Los niños pueden necesitar gafas por varios motivos, algunos de los cuales son diferentes a los de los adultos. Las gafas se usan para corregir los errores de la vista causados por la hipermetropía, la miopía o el astigmatismo. También pueden ser necesarias para ayudar a enderezar los ojos cuando no están bien alineados (estrabismo) o, en los casos de ojo vago (ambliopía), para ayudar a fortalecer la visión del ojo débil. Si uno de los dos ojos tiene poca visión, puede ser conveniente el uso de gafas para proteger el otro ojo.

### ¿Cómo deben ser los cristales?

Los cristales o lentes recomendados para las gafas de los niños son de material orgánico, como el policarbonato, que son inastillables, aunque tienen la desventaja de que se rayan con mayor facilidad.

Los cristales deben tener la graduación exacta que ha prescrito el oftalmólogo. Serán tan pequeños y ligeros como sea posible, para que no molesten, pero lo suficientemente grandes para que el niño no pueda mirar por fuera de los cristales.

### ¿Cómo debe ser la montura?

Es importante conseguir una buena montura, adaptada por un óptico experimentado en gafas para niños. Debe pesar poco y ser fuerte y duradera, pero también flexible. En los niños más pequeños son recomendables las monturas de plástico rígido y en los bebés es mejor elegir las blandas, de silicona por ejemplo.

El tamaño es importante. Cada niño tiene una cara particular y la montura debe ser elegida de forma que le ajuste adecuadamente. Las gafas deben encajar bien y ser cómodas, de lo contrario el niño no querrá ponérselas.

Los ojos deben estar centrados en medio de los cristales para que el centro óptico de la lente coincida con el punto de visión de cada ojo. La distancia entre los cristales y los ojos ha de ser la mínima posible, siempre que las gafas no toquen las mejillas ni las pestañas. Por arriba no deben llegar por encima de las cejas, pues de lo contrario se limita la expresión facial. Por abajo han de estar entre el párpado y la mejilla, sin descansar en los pómulos. Por los lados, las gafas deben llegar hasta la altura de las sienes.

Es aconsejable que el puente que apoya en la nariz ofrezca la mayor área de contacto posible, para que las gafas queden bien sujetadas. Se recomienda que esté en posición baja y no en la parte superior de las gafas. Como los

niños tienen la nariz chata, si el puente está en la parte alta de las gafas es fácil que se escurran y que mire por encima de las gafas.

Las patillas blandas, que se pueden ajustar con facilidad a la parte posterior de las orejas, permiten un buen ajuste y seguridad. Para los bebés y los niños más pequeños son adecuadas las patillas rectas y elásticas que se sujetan por detrás con una goma; esto ayuda a que las gafas se mantengan en su sitio.

### **¿Cómo conseguir que el niño utilice las gafas?**

La mayoría de los niños que realmente necesitan gafas las usarán sin problema, ya que con ellas ven mejor. Los niños miopes a menudo se adaptan a las gafas de forma inmediata. Sin embargo, los hipermétropes y astigmáticos pueden necesitar varias semanas para acostumbrarse.

Es deseable que el niño mayor de 3 o 4 años participe en la elección de la montura. Cuando los niños muestran una cierta resistencia inicial al uso de las gafas, es necesario que los padres tengan una actitud positiva. Los más pequeños a menudo usan las gafas solo cuando están de buen humor y las rechazan (como todo lo demás) cuando no lo están.

### **¿Cómo cuidar las gafas?**

Cuando no se usen, las gafas deben ser guardadas en un estuche. Nunca deben apoyarse hacia abajo, para evitar así que se rayen los cristales. Es recomendable limpiar los cristales orgánicos o de plástico con agua. Se pueden frotar suavemente con los dedos humedecidos en agua jabonosa, para enjuagarlos y secarlos a continuación con un trapo suave o un paño especial para gafas que estén limpios, pues si tienen rastros de suciedad se podrían rayar los cristales. También es fácil que se rayen si se frotan en seco con trapos o toallas de papel.

Si la montura está torcida o no ajusta bien, debe ser llevada a la óptica. No es conveniente tratar de ajustarla uno mismo, pues se puede romper.

### **¿El uso de gafas hará que la visión empeore o que se haga dependiente de ellas?**

No. En realidad, es todo lo contrario. Si el niño pequeño no usa las gafas prescritas, se puede afectar seriamente el desarrollo de la visión.

Artículo publicado el 29-8-2014, revisado por última vez el 22-7-2014

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/gafas>