

# Vida *Salud*

**DICHO PROBLEMA PRESENTA UN AUMENTO EXPONENCIAL**

## Consejos para prevenir *la miopía en los niños*

La miopía infantil afecta ya a 1 de cada 5 niños debido, entre otros factores, al abuso de las pantallas en edades tempranas. Este defecto refractivo, más allá de provocar visión borrosa de lejos, puede afectar el proceso de aprendizaje de los más pequeños.



Se recomienda fomentar las actividades al aire libre para así conseguir una mayor exposición a la luz natural y un mayor desarrollo de la visión a larga distancia, lo que puede ayudar a prevenir la aparición de la miopía.

**POR: EFE**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se prevé que la mitad de la población mundial será miope en 2050, considerando este defecto refractivo como una pandemia que afecta especialmente a los países desarrollados y a los jóvenes.

De hecho, según estudios realizados en tan solo seis años, la prevalencia de esta condición visual en menores ha crecido en torno al 20%, en diferentes países como España donde uno de cada cinco niños en edad escolar ya tiene miopía.

La miopía es un problema de vi-

sión que afecta a la agudeza visual lejana, ocasionando que los objetos distantes se perciban de forma borrosa. Esta dificultad -nos explica desde clínicas Miranza, grupo líder en centros de salud ocular de España - para enfocar correctamente de lejos, ocurre cuando el globo ocular es más grande de lo habitual, lo que, en casos de alta miopía (a partir de las 6-8 dioptrías), también conlleva una alteración de las estructuras oculares y un mayor riesgo de complicaciones en el futuro, como, por ejemplo, problemas de retina, catarata y glaucoma.

De ahí la importancia de poner freno al crecimiento acelerado del ojo



EFE

Miranza es el grupo líder en centros de excelencia en salud ocular de España, perteneciente a la red paneuropea de centros de oftalmología Veonet, presente en cinco países.

durante la infancia, que, por lo general, suele estabilizarse entre los 20 y los 25 años. No obstante, la carencia de un control temprano de la miopía podría afectar el correcto desarrollo del niño, así como a su rendimiento académico.

Los factores que pueden contribuir al desarrollo o empeoramiento de la miopía, se cree que su aumento se debe, en gran parte, a los nuevos hábitos de estilo de vida, entre los que destaca pasar menos tiempo expuestos a la luz natural y más tiempo en espacios interiores realizando actividades con dispositivos digitales o el abuso prolongado de la visión de cerca.

Por su puesto, la genética es otro factor de riesgo que preocupa a muchas familias cuando hay, al menos, uno de los padres miopes. Por eso, "los oftalmólogos buscamos frenar este problema de visión, de forma que la miopía de un niño cuyo ojo está creciendo muy rápido o que ya tiene mucha miopía, evolucione mucho más lento", expresa el Dr. Ricardo Cocco, oftalmólogo infantil quien nos proporciona seis consejos prácticos para evitar o retrasar la aparición de la miopía, así como para ralentizar su progresión.

**1. EVITAR EL ABUSO DE LA VISIÓN DE CERCA**

El ojo está hecho para ver a diferentes distancias, por lo que un abuso de visión cercana puede llevar a un sobreesfuerzo y, en edades tempranas, afectar al desarrollo normal del ojo. Se recomienda estar atentos así como adoptar una buena postura para evitar acercarse a los objetos.

**2. HACER DESCANSOS VISUALES FRECUENTES**

Tanto por fines educativos como de entretenimiento, los niños pasan mucho tiempo fijando la vista en un mismo punto (libro, móvil, videocon-

sola...). La regla 20-20-20 es una técnica sencilla que contribuye a aliviar el estrés ocular acumulado.

Para ello, el niño debe mirar a lo lejos cada 20 minutos y enfocar un objeto que esté a 20 pies (6 metros) durante unos 20 segundos.

**3. NO ABUSAR DE LAS PANTALLAS**

Los dispositivos electrónicos están cada vez más presentes en nuestra sociedad y desde edades más tempranas. Su uso, especialmente en distancias cortas, es uno de los factores de riesgo, aunque se desconozca de momento el mecanismo de acción. Por eso, se recomienda establecer límites.

- Hasta los 2 años de edad: evitar el uso de pantallas de cerca.

- Entre los 2 y 5 años: limitar el tiempo de pantallas a una a dos ho-

ras al día.

- A partir de 6 años: definir límites sobre el tiempo de exposición a las pantallas.

**4. BUENA ILUMINACIÓN**

Cuidar la salud visual de los niños pasa por asegurar una buena iluminación, optando siempre que se pueda por una luz natural. Un espacio bien iluminado puede reducir la fatiga en los ojos. Para ello es importante contar con luces que estén situadas correctamente, sin deslumbrar ni crear sombras que obliguen a los ojos a realizar constantes ajustes de enfoque.

**5. PASAR MÁS TIEMPO, AL MENOS 2 HORAS, EN ESPACIOS ABIERTOS**

Hay que fomentar las actividades al aire libre para conseguir una mayor exposición a la luz natural y un

mayor uso de la visión a larga distancia, lo que puede ayudar a prevenir el desarrollo de la miopía.

**6. ACUDIR A REVISIONES REGULARES A PARTIR DE LOS 3 AÑOS, EN ESPECIAL, EN CASO DE TENER PADRES MIOPE**

Las revisiones de la vista son necesarias para cuidar la salud ocular de los niños y futuros adultos, siendo la vuelta al cole un momento idóneo para el chequeo. Lo más recomendable es visitar al oftalmólogo una vez al año, entre los 3 y 10 años, y cada dos años, entre los 11 a 16 años. Si los padres tienen este defecto refractivo, deben ser especialmente constantes con estos controles en sus hijos.

**CONTROL OFTALMOLÓGICO DE LA MIOPIA INFANTIL**

Desde el punto de vista médico, el Dr. Cocco señala que hay muchas novedades que permiten ayudar a los niños. "Tenemos múltiples alternativas que son muy buenas y que yo uso mucho en consulta para el tratamiento de la progresión de la miopía. Hay opciones terapéuticas disponibles para miopes de progresión rápida".

Entre los tratamientos que se utilizan actualmente para retrasar el desarrollo de este defecto refractivo en niños destacan, por ejemplo, el colirio de atropina un medicamento que, en bajas concentraciones, entorpece el alargamiento del globo ocular que provoca la miopía, o las gafas y lentillas de progresión de miopía.

El oftalmólogo añade que antes todo pasaba por "cambiar la gafa y regresar al año siguiente para ver qué pasaba. Ahora podemos ralentizar la progresión de la miopía, por lo que estoy seguro de que en un futuro vamos a poder ayudar a más niños".