

Miopía y niños frente a las pantallas

Señor Director:

A propósito de la advertencia hecha esta semana por el Surgeon General de EE.UU. sobre el riesgo que las redes sociales tienen para la salud mental de niños y adolescentes, quisiera alertar a padres y educadores sobre un riesgo análogo que amenaza su salud visual a largo plazo. Hay creciente evidencia de que el uso excesivo de pantallas contribuye al desarrollo y progresión de la miopía en niños y adolescentes.

La miopía es una condición ocular en la que los objetos cercanos se ven con claridad, pero los lejanos se perciben borrosos. Es generalmente producto de un globo ocular excesivamente largo en el eje antero-posterior. Si bien la miopía es compensable con lentes o cirugía, ese largo excesivo permanece y conlleva riesgos para la visión a futuro. Esos riesgos se presentan en la vida adulta por una serie de patologías oftalmológicas asociadas, que se correlacionan con el largo axial del ojo, haya sido este operado de miopía o no. Como la miopía que aparece en la infancia tiende a ir en aumento durante ella, debemos evitar exacerbar esa progresión por factores ambientales.

Numerosos estudios han demostrado que el tiempo que se pasa al aire libre es protector para el desarrollo de la miopía. En cambio, el tiempo prolongado frente a dispositivos electrónicos, como *tablets*, *smartphones* o computadoras, contribuye significativamente al avance de ella.

Como los niños que pasan mucho tiempo frente a pantallas lo hacen normalmente a expensas de su tiempo al aire libre, ambos factores se potencian entre sí. Debido a esto se registra un aumento creciente de las tasas de miopía en los países desarrollados donde se ha medido.

Por ello se recomienda fomentar actividades al aire libre y, simultáneamente, limitar el tiempo frente a dispositivos digitales para niños y adolescentes.

Esta indicación protegerá la salud visual de los futuros adultos, contribuyendo, además, a disminuir los riesgos de su salud mental actual.

DRA. XIMENA KATZ
Oftalmóloga pediátrica