

Estudio internacional con más de cinco millones de niños y adolescentes

Poco tiempo al aire libre y más pantallas: el 40% de los menores tendrá miopía al 2050

La prevalencia global ya ha aumentado fuertemente entre 1990 y 2023, pasando de 24% al 36%. Expertos locales señalan que este incremento también se estaría dando a nivel nacional y llaman a tomar medidas.

ANNA NADOR

La miopía —una afección común de la visión en la que los objetos cercanos se ven nítidos, pero los objetos lejanos se ven borrosos— actualmente afecta a cerca de uno de cada tres niños y adolescentes a nivel mundial. Pero se estima que su prevalencia global podría llegar hasta casi 40% para el año 2050, con aproximadamente 740 millones de casos.

Así lo demuestra un estudio encabezado por investigadores de la Universidad Sun Yat-sen (China) y publicado en el *British Journal of Ophthalmology*. Los científicos estimaron la prevalencia pasada, actual y futura de la miopía hasta 2050 entre niños y jóvenes de 5 a 19 años.

Para ello, se basaron en investigaciones e informes gubernamentales, publicados hasta junio de 2023. Incluyeron un total de 276 estudios, en los que participaron 5.410.945 niños y adolescentes y 1.969.090 casos de miopía, procedentes de 50 países de Asia, Europa, África, Oceanía, Norteamérica y Latinoamérica.

Su análisis reveló que la prevalencia global había aumentado fuertemente entre 1990 y 2023, pasando de 24% en 1990-2000 al 25% en 2001-10, seguido de aumentos mucho más pronunciados: 30% en 2011-19 y 36% en 2020-23, lo que equivale a aproximadamente 1 de cada 3 niños y adolescentes.

Según estas cifras y las tendencias que se vieron hasta 2023, se prevé que la prevalencia global de la miopía alcance alrededor del 40% en 2050, superando los 740 millones de casos, frente a los 600 millones de 2030.

Según expertos locales esta situación también se estaría viendo en Chile. "El estudio muestra que Latinoamérica, en particular Chile, está en los niveles más bajos de prevalencia de miopía. Pero a pesar de eso, lo que uno ve en la clínica es que cada vez hay



"Lo que nosotros recomendamos es que los niños hagan actividades al aire libre, ojalá dos horas diarias. Eso evita que las miopías progresen o que se presenten un poco más tardías", dice Luis Suazo, oftalmólogo de la Clínica Las Condes.

hagan actividades al aire libre, ojalá dos horas diarias. Eso evita que las miopías progresen o que se presenten un poco más tardías", recomienda Suazo.

Asimismo, se deben limitar las pantallas. "Hay que limitar lo más que se pueda, dentro de lo posible, el uso de las pantallas en los niños. De hecho, la Organización Mundial de la Salud y la Academia Americana de Pediatría recomiendan no exponer a los niños menores de dos a pantallas, y después, entre los dos a cinco años, limitar el uso de la pantalla a no más de una hora al día", acota Valenzuela.

También, según explicó en una Carta al Director enviada este mes por la oftalmóloga pediátrica Ximena Katz, "la evidencia epidemiológica y experimental acumulada a lo largo de 50 años de investigación de la miopía, ha llevado finalmente a la Sociedad Mundial de Oftalmología Pediátrica y Estrabismo a incluir —por primera vez— la disminución del tiempo de uso de celulares y tabletas entre las intervenciones conductuales recomendadas para la prevención de la miopía y sus consecuencias".

Tratamiento

Además, hay alternativas de tratamiento para disminuir la progresión. "Hay lentes con diseños especiales que producen desenfoques en la periferia que han demostrado disminuir la progresión de la miopía. También se ha planteado el uso de ciertos medicamentos, como la atropina, una gota que ha demostrado disminuir la progresión", indica Paredes.

Y Valenzuela recuerda que "en los niños la miopía se trata con el uso de anteojos. En edades ya mayores, sobre los 12 o 13 años, uno podría, dependiendo del caso a caso, recomendar el uso de lentes de contacto".

Más adelante, concluye Suazo, "después de los 21 años, tenemos la posibilidad de hacer cirugía refractiva con láser, también hay tratamientos con lentes intraoculares".

Diferencias de género

El estudio también detectó mayor prevalencia de la miopía en las mujeres que en los varones: 33% frente a 31% en 2030; 40% frente a 35,5% en 2040; y 42% frente a 37,5%, respectivamente, en 2050. Los autores sugieren que estas diferencias de prevalencia entre sexos podrían explicarse por el hecho de que las niñas alcanzan la pubertad antes que ellos, es decir, por razones hormonales, y tienden a pasar menos tiempo al aire libre y más en actividades de contacto cercano.

más niños y adolescentes miopes y con mayores miopías", explica Diego Paredes, oftalmólogo de UC Christus.

Coincide Felipe Valenzuela, oftalmólogo de la Clínica Universidad de los Andes. "Hay una mayor consulta producto de casos de miopía, pero hasta la fecha no tenemos cifras concretas de cómo es nuestra situación local".

Cabe destacar que "en general, la miopía parte alrededor de

los 7 años y se diagnostica entre los 8 y los 9 años, aunque hay un grupo de miopías que parten antes y otras de aparición más tardía", comenta Luis Suazo, oftalmólogo de la Clínica Las Condes.

Si bien hay factores genéticos que predisponen a la miopía, este aumento gradual a nivel global y local estaría más vinculado a aspectos ambientales, aseguran los entrevistados.

"Por una parte, la falta de ex-

Señales de alerta

El oftalmólogo Diego Paredes indica que hay diversas señales a las que hay que estar atentos en niños y adolescentes y que son un motivo para consultar: "Por ejemplo, que se acerquen mucho a las cosas —en ese sentido, los profesores del colegio muchas veces encienden las alarmas—, problemas de aprendizaje en el ámbito escolar, dolores de cabeza y accidentes frecuentes".

posición a la luz ultravioleta —al estar menos tiempo al aire libre— hace que se estimule menos un neurotransmisor que hay en la retina que se llama dopamina, que tiene implicancia en el

crecimiento del globo ocular. Entonces, los pacientes que están menos expuestos a la luz ultravioleta tienen mayor tendencia al incremento de la miopía. Al mismo tiempo, el uso de pantallas o dispositivos móviles a distancia cercana también se ha vinculado al desarrollo de la miopía", explica Valenzuela.

"Si uno asume que los niños están más tiempo 'encerrados' o expuestos a pantallas en zonas urbanas, eso explicaría que, por ejemplo, los niños y adolescentes de las áreas urbanas desarrollan más miopía que los que están en zonas rurales. Esta es una de las observaciones que se hizo en este estudio", concuerda Suazo.

En ese sentido, las medidas de mitigación pasarían por promover que los niños pasen más tiempo al aire libre y menos frente a pantallas. "Lo que nosotros recomendamos es que los niños