

Celulares y miopía

Señor Director:

En respuesta a la reciente carta (domingo) del señor Ibáñez, coincido con él en que, efectivamente, el alza creciente y progresiva en la incidencia de miopía comenzó en Asia antes de la masificación de las pantallas. La disminución del tiempo al aire libre en la infancia ha sido el impulsor de este fenómeno. Sin embargo, el más reciente uso intensivo de celulares está agravando el problema, no por la radiación o brillo de esos aparatos, sino porque ellos inducen a un uso desmedido de la visión de cerca, a una edad en que el sistema visual aún se encuentra en estado de desarrollo y calibración.

Por razones ópticas y conductuales, muchos niños eligen espontáneamente mirar de cerca a una distancia muy pequeña, lo que agrava esa susceptibilidad. Adicionalmente, su uso en espacios cerrados tiende a disminuir el tiempo que los niños están al aire libre, induciendo otro factor de riesgo para la aparición de la miopía.

Los estudios citados por el señor Ibáñez coinciden con que el exceso de trabajo de cerca en la infancia es un factor de riesgo de miopía. Uno de esos estudios (metanálisis de Zong, 2024) concluye que no solo existe correlación significativa entre el uso de pantallas y miopía, sino que el riesgo es mayor a mayor tiempo de uso. Aunque efectivamente no encuentra una correlación

para el caso de los celulares, es necesario explicar que de los 19 estudios que analiza, solo 10 incluyen celulares, y todos se basan en cuestionarios a los padres. Esto introduce el riesgo de sesgar sus respuestas para aparecer como mejores padres: estimar más tiempo en el computador (pues su uso se asocia a hacer tareas) que en los celulares (que lo hacen fuera de su control y cuidado).

En cualquier caso, 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. (WSPOS, Declaración de Consenso, 2023).

DRA. XIMENA KATZ
Oftalmóloga pediátrica