

Miopía: Óptica Enfocarte da información importante para prevenir y controlarla

11 febrero, 2020

La miopía es una afección ocular que quizá los progenitores desconozcan, pero sobre la que todos deberían estar informados. Se presenta, por lo general, durante la edad escolar y va en aumento.

Aunque puede corregirse fácilmente usando gafas o lentes de contacto, su empeoramiento por falta de control adecuado puede causar afecciones oculares a largo plazo.

La buena noticia es que investigaciones recientes sugieren formas de prevenir el inicio de la miopía o de retrasar su progresión.

Esta breve encuesta lo/la ayudará a identificar los factores de riesgo de desarrollo de miopía, y si su niño/a ya la padece, le servirá como consejo sobre cómo retrasar su progresión.

¿Qué es la miopía?

La miopía consiste en una visión borrosa de los objetos lejanos, a menudo llamada «visión de cerca o miope». Una persona con miopía puede ver con claridad los objetos cercanos (cuando lee un libro o mira el móvil) pero las palabras o los objetos se ven imprecisos en una pizarra, en la televisión o conduciendo el coche. Sin embargo, un par de gafas no representan toda la solución.

La miopía en los niños tiende a aumentar o empeorar durante la infancia, y los niveles altos de miopía están asociados con mayores riesgos de enfermedad ocular en la adultez. Si su niño/a ya usa gafas, aún puede hacer algo para que su vista no continúe deteriorándose. Si no usa gafas, puede evaluar su riesgo de padecer miopía.

La miopía ocurre cuando el globo ocular crece demasiado rápido durante la infancia o comienza a crecer de nuevo durante la edad adulta.

El inicio de la miopía en la infancia está, por lo general, originado por un crecimiento demasiado rápido de los ojos, o por su crecimiento continuado tras los 10-12 años cuando, normalmente, ya debería cesar. La genética, el ambiente y las características de la persona pueden contribuir a este excesivo crecimiento.

En los niños más pequeños, la progresión de la miopía es más rápida porque sus ojos crecen a un ritmo más veloz, ocasionando niveles más altos de miopía, gafas más potentes y mayores riesgos para la salud del ojo.

El inicio de la miopía en la edad adulta, por lo general, es consecuencia de la adaptación de los músculos de enfoque cuando están fatigados debido a un aumento significativo del trabajo a corta distancia, como los estudios universitarios, por ejemplo.

¿Por qué tendría que preocuparme?

La miopía es cada vez más común en niños de todo el mundo. La

edad promedio de desarrollo de la miopía se está reduciendo (un inicio más temprano implica un crecimiento mayor y más rápido del ojo, lo cual incrementa la probabilidad de padecer miopía alta y aumenta el riesgo de sufrir enfermedades del ojo como las siguientes:

Desprendimiento de retina: la «película» sensible a la luz que recubre la parte posterior del ojo se desprende de su base distorsionando la visión o causando ceguera, dependiendo de su ubicación.

Degeneración macular miópica: pérdida de claridad de visión central, como si se tuviera una mancha densa en el medio del campo de visión.

Glaucoma: aumento de la presión intraocular que daña la visión periférica, denominado «el ladrón silencioso de la vista» porque muy pocas personas que lo padecen han notado sus síntomas antes de que estuviera demasiado avanzado.

Cataratas: una nebulosa en el campo visual, como si se estuviera mirando a través de un parabrisas empañado.

¿Qué causa la miopía?

Se ha relacionado a la miopía con el hecho de pasar mucho tiempo realizando trabajos de cerca, como ser la lectura, los videojuegos, dibujando o utilizando teléfonos inteligentes o tabletas.

Los dispositivos portátiles son fáciles de usar para los niños y, por ello, desde muy pequeños su vista de cerca se encuentra sobreexpuesta.

La miopía puede ser hereditaria, y el origen étnico y los antecedentes familiares pueden aumentar el riesgo.

Las investigaciones realizadas sugieren la existencia de una conexión entre la etnia asiática y la veloz progresión de la miopía, con una prevalencia más alta en este grupo de personas.

Una persona con un progenitor que padece de miopía triplica el riesgo de desarrollar miopía, o lo aumenta 6 veces si ambos padres la tienen.

Algunos estudios muestran que los niños son más propensos a padecer de miopía cuando sus progenitores han terminado el instituto de educación secundaria o han ido a la universidad.

Se ha demostrado que la visión corregida excesiva o deficientemente (gafas equivocadas, o no usar gafas en absoluto cuando se las necesita) facilita el inicio y acelera la progresión de la miopía.

¿Cómo puedo prevenir o retardar la miopía?

El captar las señales tempranas de la miopía antes de que se desarrolle completamente puede ayudar a retardar su aparición y avance.

Los niños no deben pasar más de tres horas al día (sumadas a las horas escolares) realizando tareas a corta distancia como leer, deberes de la escuela o uso de pantallas.

Al utilizar la computadora, asegúrese de que está correctamente colocado para evitar la fatiga ocular, y de realizar pausas cada 20 minutos dirigiendo la vista hacia el resto de la habitación

durante 20 segundos.

Los teléfonos inteligentes son muy populares entre los niños y adolescentes, que envían mensajes de texto, participan en las redes sociales, leen y juegan, pero la sobreexposición a la pantalla se relaciona con la miopía, puede causar la sequedad del ojo, y aumenta el riesgo de lesión ocular y de enfermedades del ojo en la edad adulta, de modo similar al daño causado por los rayos UV.

La luz blanquiazul brillante de las tabletas y de los teléfonos inteligentes pueden dañar a largo plazo la salud ocular y afectar el sueño. Aunque todavía no existen directrices sobre el límite de tiempo que se puede pasar utilizando pantallas, el uso de estos dispositivos debe evitarse por parte de niños y adultos tres horas antes de acostarse.

El deporte y el juego al aire libre al menos durante 90 minutos por día pueden reducir el riesgo de miopía (consultar el móvil o la tableta al aire libre ¡no cuenta!).

Hay pruebas que sugieren que la exposición a la luz exterior es beneficiosa para retardar el inicio y el avance de la miopía, pero la protección contra los rayos UV continúa siendo necesaria, por ello, se deben usar gafas de sol y un sombrero.

¡Mi niño/a ya es miope!

Los diseños especiales de lentes de contacto y la

ortoqueratología ofrecen en la actualidad las mejores opciones de corrección de la visión para retardar la progresión de la miopía.

Las investigaciones han demostrado que las lentes diseñadas especialmente son eficaces para retardar la progresión de la miopía, aunque no en la misma medida que tus lentes de contacto, y solo para algunas personas en particular con problemas para que los músculos oculares trabajen juntos.

Se ha demostrado que las gotas oculares de atropina retardan la progresión de la miopía y su uso está ganando popularidad.

[Evaluación del riesgo de mi niño/a](#)

Para cualquier tipo de consulta, comunicarse al número 2622-228132 o dirigirse al local de ÓPTICA ENFOCARTE, ubicado sobre calle Bruno Villegas 27 en el distrito de La Consulta.

Con información de www.mykidsvision.org/