

# El estrés, las pantallas y la falta de concienciación, las tres 'epidemias' que amenazan la salud ocular de los españoles

EL GRUPO OFTALMOLÓGICO MIRANZA HA PUBLICADO EL III 'BARÓMETRO DE BIENESTAR OCULAR', UN INFORME QUE REAFIRMA QUE LA SALUD VISUAL INCIDE EN EL ESTADO DE ÁNIMO Y LA CALIDAD DE VIDA.

**Q**ue una mala salud visual incide en el estado de ánimo y la calidad de vida es un hecho que la mayoría de españoles tienen claro: el 70% concretamente. Pese a ello, la mayor parte de la población española (un 75%) considera que tiene una salud ocular “razonable”. Y además, solo 1 de cada 3 personas cree que su vista es realmente buena, muy por debajo de la percepción de su salud general (un 63% opina que esta es buena o excelente), de acuerdo a los datos extraídos del III ‘Barómetro de Bienestar Ocular’. Por tercer año consecutivo el grupo de oftalmología Miranza ha promovido esta encuesta en el marco del Día Mundial de la Visión celebrado el pasado 12 de octubre.

La tercera edición del ‘Barómetro de Bienestar Ocular’ de Miranza viene a poner sobre la mesa que la importancia que en teoría le damos a la visión no se ve reflejada en la práctica. Así las cosas, según el índice que incluye el estudio, los españoles obtienen apenas un aprobado raspado en lo que se refiere al estado ocular, con un 5.22 sobre 10, un dato que poco ha cambiado respecto al año pasado.

Los expertos de Miranza insisten también en que si bien 3 de cada 4 encuestados percibe su salud ocular como razonable, la proporción que la califica de ‘buena o excelente’ es notablemente baja: apenas un 3%.

### El estrés y la ansiedad, dos problemas de grandes dimensiones

El documento, por otro lado, analiza las posibles causas de que flaquee la salud ocular entre la población. Y una de las conclusiones más significativas es que los que sufren estrés tienen peor estado de su visión. Es algo paradójico que los participantes consideren que la vista es un factor clave para ellos a la hora de poder disfrutar mejor de la vida, mientras que el estrés y la ansiedad no solo les merman esa capacidad de disfrutar, sino también provocan que su salud ocular se resienta.

Según refleja el III Barómetro de Miranza, las personas que reconocen sufrir estrés o ansiedad (la mitad de los encuestados), son también uno de los colectivos que peor valora su estado ocular. Al respecto, **Jorge Alió del Barrio**, *oftalmólogo de Visum Grupo Miranza (Alicante)*, señala que “actualmente, estamos sufriendo las consecuencias de dos epidemias que impactan en la salud y el bienestar ocular y una de ellas es la ansiedad y estrés, que, además de provocar de forma directa alguna patología como la coriorretinopatía serosa central, que afecta a la retina, comportan un mayor riesgo de sufrir diabetes, problemas del sueño, trastornos alimenticios y migrañas, lo cual repercute en la visión y empeora procesos como el ojo seco... Es un círculo vicioso”. Si los problemas de salud mental constituyen una epidemia que también impactan claramente en la visión (no en vano, el 60% de la población padece trastorno de ansiedad generalizada a lo largo de su vida y el 42% de la población siente estrés con frecuencia o continuamente), hay otra gran epidemia extendiéndose que amenaza de igual manera la salud y bienestar ocular de los españoles, tal y como alerta el barómetro. Se trata del abuso de pantallas, una problemática que aumenta la miopía infantil, los espasmos acomodativos especialmente

## MÁS DE LA MITAD DE LOS ESPAÑOLES DE CUALQUIER FRANJA DE EDAD CONSIDERA QUE NO ES POSIBLE EVITAR LA PÉRDIDA DE VISIÓN

entre las personas con presbicia o vista cansada, y el ojo seco, sobre todo con la menopausia.

En palabras del especialista de Miranza, “se calcula que en el año 2050, el 50 % de la población será miope, algo que debe preocuparnos ya que este defecto refractivo, más allá de ser un problema de graduación, conlleva mayor riesgo de padecer enfermedades de retina y glaucoma”. El oftalmólogo aconseja realizar descansos visuales mirando a lo lejos e incrementar la actividad al aire libre, además de valorar el tratamiento con colirios de atropina para frenar la miopía, especialmente en la edad infantil.

En este sentido, **Itziar Martínez Soroa**, *oftalmóloga de Miranza Begitek (San Sebastián)* explica que “la relación del ojo seco con las pantallas responde, principalmente, a la reducción del parpadeo al fijar la mirada en la pantalla, ya que los párpados funcionan como el parabrisas de un coche y la exposición ocular altera la película lagrimal y la superficie ocular”. La especialista recomienda la obtención de un diagnóstico preciso, ya que “se trata de una enfermedad multifactorial, que requiere un abordaje personalizado, para lo que, más allá del uso de lágrimas artificiales, actualmente contamos con tecnología aplicada, como la luz pulsada, y con la que logramos controlar de forma muy efectiva los síntomas de este creciente síndrome ocular”.

### ¿Actualmente tiene alguno de los siguientes síntomas?

	Incidencia %	Intensidad* (Escala 1-3)
Excesiva sensibilidad a la luz	35,9	1,33
Sensación vista borrosa	35,5	1,26
Sensación pérdida de visión	32,4	1,23
Irritación/picor/escozor	30,1	1,2
Sequedad de ojos	25,4	1,27
Dolor de ojos	14,3	1,25
Sensación arenilla en ojo	13,4	1,25
Lagrimo excesivo	13	1,28

\*Grado en que se manifiesta el síntoma  
1= Leve, 3= Bastante acentuado

Por otra parte, el 'Barómetro de Bienestar Ocular' de Miranza revela que el 82 % de encuestados de entre 41 a 64 años afirma que le preocupa su vista y son los más conscientes de la necesidad de cuidarla (93 %). Con todo y con eso, y aunque en general, 8 de cada 10 personas creen que hay que revisar la vista anualmente, a la hora de la verdad sucede lo mismo que en la población general, puesto que el promedio de revisiones no llega a una al año.

En cuanto al mayor grado de preocupación y a la mala percepción de su estado ocular de la franja de edad de los 41 a los 64, Itziar Martínez Soroa confirma que "los 40 son la 'edad del susto', en la que debutan los primeros problemas de visión para muchas personas, con la aparición de la presbicia o vista cansada, algo que ocurre, además, en una época de la vida plenamente activa y muy exigente tanto en el ámbito laboral, como familiar y social".







Otro grupo que se muestra más pesimista que el resto de la población en cuanto a su salud ocular son las personas que usan gafas o lentillas, un colectivo que, además, siente molestias asociadas al uso de corrección óptica, especialmente por las lentillas. De acuerdo con Jorge Alió del Barrio, "por un lado, es normal que las personas que usan corrección óptica sean más pesimistas sobre su estado ocular, ya que son conscientes de que precisan una ayuda para poder ver bien y desenvolverse, y esta sensación de dependencia marca una diferencia".

De la misma forma agrega el oftalmólogo, "existe cierto riesgo en algunos portadores de lentillas que hacen un mal uso de las mismas, por excederse en horas, por un mantenimiento inadecuado, etc., a sufrir infecciones corneales". Así las cosas, el especialista alerta de que "es importante extremar las precauciones con las lentes de contacto y racionalizar su uso, así como tener en cuenta que, en la edad adulta, alternativas como la cirugía refractiva, con un menor riesgo de infección".

oculares, con cirugías mínimamente invasivas para la cirugía refractiva, catarata y presbicia con lentes premium, trasplantes corneales lamelares, dispositivos para glaucoma, avances para la DMAE con inyecciones de nuevos medicamentos y tecnología aplicada para tratamientos del ojo seco, entre otros.

Esto deriva en una de las conclusiones del estudio que los expertos de Miranza valoran como de las más llamativas, y es la

## Índice de bienestar ocular

	2023	2024
	5,22	5,22
 Hombres	5,36	5,36
 Mujeres	5,07	5,07
 26-40	5,83	5,83
 41-64	4,85	4,85
 >65	5,02	5,02

Fuente: 3º Barómetro de Bienestar Ocular. Miranza

## ¿Es posible prevenir la pérdida de visión?

Cabe destacar también que el III Barómetro de Miranza señala que más de la mitad de los españoles de cualquier franja de edad considera que no es posible evitar la pérdida de visión (solo 4 de cada diez considera que sí lo es). Según los expertos, este pensamiento puede responder a la poca vinculación que la población establece entre su estilo de vida, su salud ocular y su agenda de revisiones oftalmológicas, así como en el poco conocimiento de los grandes avances de los que disponemos actualmente para solucionar los problemas

## ¿Ha sido diagnosticado de alguna de las siguientes patologías médicas?

%	Diagnosticado actualmente	En tratamiento	Ratio de tratamiento
Astigmatismo	37,8	15,2	40
Presbicia	33,6	11,5	34
Miopía	33	15,7	48
Hipermetropía	13,8	6,4	46
Ojo seco	6,3	2,8	44
Cataratas	4	1,1	28
Estrabismo	2,7	1	37
Glaucoma	2,2	1,2	55
Degeneración macular	1	0,9	47
Desprendimiento retina	1,5	0,8	53

poca concienciación sobre la relación del estilo de vida con la salud y el bienestar ocular. Aunque sí se observa cierta relación con la herencia, la contaminación, el clima, todos ellos factores externos, *“se desconoce o, tal vez, no se quiere admitir, su relación con hábitos que dependen 100 % de uno mismo, de nuestra elección y en gran medida, de nuestra fuerza de voluntad, como son fumar, la alimentación, el ejercicio físico”*, explican los especialistas de Miranza.

Por último, el estudio manifiesta que al menos 1 de cada 3 españoles sufre síntomas de problemas visuales, siendo los más frecuentes, por este orden, la sensibilidad a la luz, la visión borrosa, la sensación de pérdida de visión, la irritación, picor o escozor y la sequedad en los ojos. Asimismo, astigmatismo, presbicia y miopía lideran el ranking de patologías oculares diagnosticadas. Cifras recabadas por Miranza a través de un estudio clínico realizado en paralelo a más de 700 pacientes de primeras visitas en 15 de sus centros, confirman estos datos.

Afirma Ronald Sánchez, *coordinador de I+D de Miranza y responsable del estudio clínico*, que se constata que en el 73.3 % de los pacientes valorados en una primera visita oftalmológica y que resultan sufrir algún grado de enfermedad oftalmológica, la enfermedad más frecuente es el defecto de refracción (80 %), seguido de la presbicia (49.3 %), la catarata (21.3 %), y, también el ojo seco (9.3%), la DMAE (7.8 %) y el glaucoma (5.5%). El estudio añade que el 24.4% de esas vi-

sitas precisan tratamiento médico tópico o sistémico (gotas, inyecciones o pastillas) y que un 32.8 % requerirían cirugía, en su mayoría de catarata (14.3 %), seguida de cirugía refractiva con láser (7.3 %) y con lentes intraoculares (2.3 %).

Ante este escenario, el grupo oftalmológico propone al final del informe varias recomendaciones: prestar atención y tratar el estrés y la ansiedad como medida preventiva, también para la visión; cuidar hábitos como el sueño, la vida activa al aire libre vs sedentarismo y pantallas, la alimentación y evitar consumo de alcohol y tabaco; el desarrollo de nuevas herramientas para abordar el aumento de miopía en niños y adolescentes (colirios atropina) y presbicia (cirugía premium con lentes personalizadas); llevar a cabo revisiones periódicas y confiar en el nivel de los oftalmólogos y en los avances en este campo de la medicina, con soluciones cada vez mejores y más personalizadas: para ojo seco, cirugía refractiva, DMAE...; y el uso responsable de lentes de contacto y valorar la opción de cirugía refractiva en edad adulta, como alternativa con mayores índices de satisfacción y mayor tasa de seguridad y eficacia.

En conclusión, indica el informe, el retrato robot del paciente oftalmológico en España es muy similar al del año anterior, de modo que *“la evolución del bienestar ocular de los españoles es una carrera de fondo, con frutos a medio-largo plazo, a medida que se extienda la formación, prevención y concienciación de la sociedad al respecto”*. ■