

“Si no controlamos los factores ambientales que nos rodean, la miopía se desarrollará más rápido”



LA PREVALENCIA DE ESTE DEFECTO DE REFRACCIÓN QUE AFECTA A UNA DE CADA TRES PERSONAS A NIVEL MUNDIAL HA AUMENTADO SIGNIFICATIVAMENTE ENTRE LOS JÓVENES, DEBIDO A FACTORES COMO EL ABUSO DE LOS DISPOSITIVOS TECNOLÓGICOS Y LA ESCASA EXPOSICIÓN A LA LUZ NATURAL.

La miopía es uno de los defectos refractivos más comunes en gente de todas las edades. Durante las últimas décadas, su prevalencia ha aumentado a causa de factores como el exceso de tiempo frente a pantallas y en interiores. **Xaqueline Rodríguez**, *optometrista de Óptica & Audiología Universitaria*, aclara que la miopía, también conocida como visión corta, es una afección ocular “causada por un alargamiento anómalo del ojo, lo que provoca que la luz que entra se enfoque por delante de la retina, en lugar de sobre ella”. La miopía ocurre cuando la curvatura de la córnea o la potencia refractiva del cristalino

es mayor de lo necesario. Este desajuste en el sistema óptico del ojo provoca que las imágenes lejanas se vean borrosas, mientras que las cercanas se mantienen nítidas.

El desarrollo de la miopía según la genética o el estilo de vida

La genética influye directamente en la probabilidad de que un niño desarrolle miopía, ya que tiene un gran componente hereditario. La óptica optometrista detalla que *“si ambos padres son miopes, hay una probabilidad del 40 % de que el niño también lo sea; si solo uno de los progenitores tiene miopía, la probabilidad baja al 25 %; y si ninguno de los padres es miope, la probabilidad es del 10 %”*.

Asimismo, la experta destaca que la prevalencia de la miopía varía según las regiones del mundo. *“En países como China, la cantidad de gente miope es mucho mayor debido a factores genéticos y culturales. En cambio, en zonas como África, la miopía es menos común porque las personas pasan mucho más tiempo al aire libre, lo que influye en el desarrollo ocular”*, menciona.

La tendencia a pasar mucho tiempo en interiores, haciendo actividades que implican mirar pantallas electrónicas a distancias cortas, contribuye significativamente al empeoramiento de la miopía. Tal como indica, *“si no controlamos los factores ambientales que nos rodean, como permanecer en espacios con poca luz solar, la miopía se desarrollará más rápido”*. Por otro lado, las personas que pasan mucho tiempo al aire libre realizando actividades que requieren mirar a distancias más largas, experimentan una progresión mucho más lenta de la patología.

Por otra parte, Xaqueline Rodríguez menciona que en las últimas décadas se ha observado un aumento significativo de la miopía, especialmente entre los jóvenes, motivado, en gran parte, por los cambios en los hábitos de vida: *“Hoy en día, los jóvenes pasan muchas más horas dentro de casa, sobre todo desde la pandemia. Las actividades como jugar videojuegos o navegar por las redes sociales ocurren principalmente frente a las pantallas, lo que contribuye a un mayor riesgo de desarrollar miopía”*.

Controlando la progresión de la visión corta

Alrededor de un 20 % de los niños entre cinco y siete años es miope, porcentaje que puede reducirse con las opciones de tratamiento que ayudan a controlar la progresión de la miopía. *“Las lentes de control de miopía se diseñan específicamente para ralentizar el crecimiento del ojo, evitando que la miopía empeore rápidamente. Aunque a simple vista no se diferencian de las lentes convencionales, su diseño permite controlar el alargamiento del ojo”*, destaca la óptica optometrista. Estas lentes modifican la forma en que la luz entra en la retina. Tienen un diseño especial que corrige la visión central mientras controla el enfoque en las periferias del ojo, disminuyendo la estimulación del crecimiento del globo ocular.

Por su parte, las lentes de contacto tienen un efecto similar, ya que se utilizan durante el día y ayudan a controlar la miopía. Estos dos tratamientos no solo proporcionan una buena calidad visual, sino que también ralentizan la progresión de la miopía en un 50-60 %. Son seguros, no invasivos y no requieren un período de adaptación, permitiendo que el niño siga usando gafas o lentes de contacto según su preferencia.

Xaqueline Rodríguez alerta de que *“si no tratamos la miopía desde el principio, el ojo continuará creciendo a su ritmo natural, lo que puede generar un mayor grado de miopía a medida que la persona envejece”*. Además, el control temprano puede prevenir complicaciones oculares graves en la adultez. *“Un adulto con dos dioptrías de miopía tiene un riesgo menor de sufrir patologías oculares que uno con seis dioptrías”*, añade.

Por ello, es esencial realizar revisiones periódicas de la vista desde una temprana edad. Para los niños sin gafas, basta con una revisión anual. Una vez que se detecta cualquier defecto visual, ya sea miopía, astigmatismo o hipermetropía, la experta recomienda realizar controles cada seis meses o cuando los niños noten algún cambio en su visión. Sin embargo, un 30 % de la población en España no revisa nunca su visión, lo que impide la detección y prevención de problemas visuales.

Instaurar hábitos saludables para prevenir la miopía

Xaqueline Rodríguez enfatiza la importancia de adoptar hábitos saludables para prevenir la progresión de la miopía, como *“pasar más tiempo al aire libre y reducir el tiempo frente a las pantallas”*. Si es inevitable estar cerca de una pantalla, aconseja seguir la regla ‘20-20-20’: cada 20 minutos, mirar algo a más de seis metros durante 20 segundos. Esto permite que los ojos se relajen y no efectúen un sobreesfuerzo para enfocar. Asimismo, recomienda mantener una adecuada iluminación al estudiar o trabajar y parpadear frecuentemente para evitar irritaciones.

Pese a ser un defecto refractivo que afecta a una gran parte de la población, con una corrección temprana, un tratamiento adecuado y cambios en el estilo de vida, es posible controlar su progresión y prevenir complicaciones graves en el futuro. Los investigadores siguen desarrollando tratamientos innovadores, como el suministro de bajas concentraciones de colirio de atropina para frenar el alargamiento del globo ocular. Si bien se está avanzando en el estudio de la patología, la prevención es clave para proteger la salud visual en las generaciones más jóvenes. ■

“LAS LENTES DE CONTROL DE MIOPÍA SE DISEÑAN ESPECÍFICAMENTE PARA RALENTIZAR EL CRECIMIENTO DEL OJO, EVITANDO QUE LA MIOPÍA EMPEORE RÁPIDAMENTE”