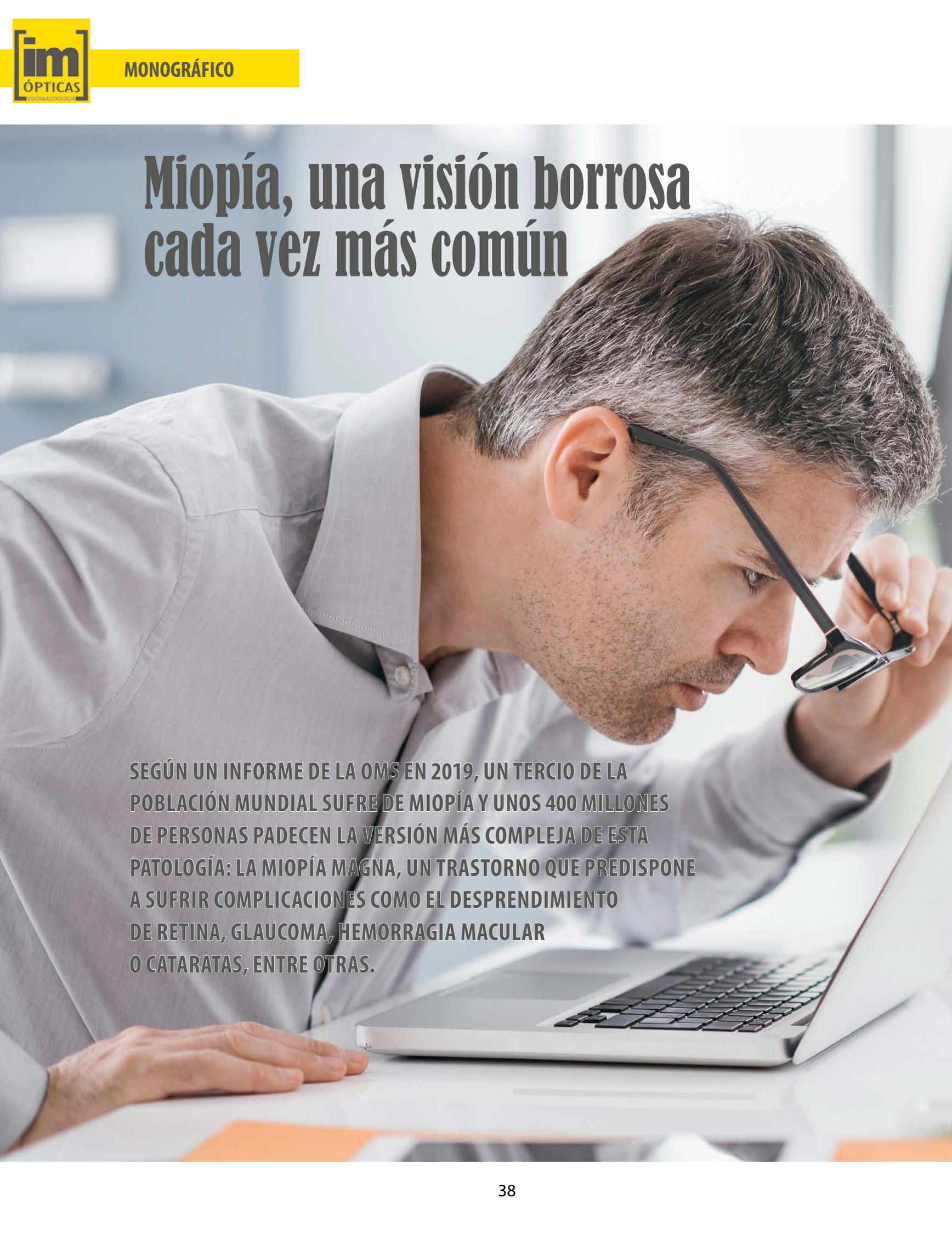


# Miopía, una visión borrosa cada vez más común

A man with short, graying hair and glasses is leaning over a desk, looking intently at a laptop screen. He is wearing a light-colored, button-down shirt. The background is a blurred office setting with windows.

SEGÚN UN INFORME DE LA OMS EN 2019, UN TERCIO DE LA POBLACIÓN MUNDIAL SUFRE DE MIOPIA Y UNOS 400 MILLONES DE PERSONAS PADECEN LA VERSIÓN MÁS COMPLEJA DE ESTA PATOLOGÍA: LA MIOPIA MAGNA, UN TRASTORNO QUE PREDISPONE A SUFRIR COMPLICACIONES COMO EL DESPRENDIMIENTO DE RETINA, GLAUCOMA, HEMORRAGIA MACULAR O CATARATAS, ENTRE OTRAS.



La miopía es la causa principal de pérdida visual de lejos en jóvenes y adolescentes, aunque afecta a toda la población. Este defecto refractivo dificulta enfocar los objetos que están lejos, por lo que se da una visión borrosa debido a que las imágenes se forman antes de llegar a la retina. La Asociación Visión y Vida alerta de unas preocupantes cifras en torno a esta disfunción. En 2010, se estimaba que el 27% de la población de todo el mundo era miope. Ahora se cree que en 2050 este porcentaje alcanzará el 52%. La progresión de la miopía hasta valores altos se relaciona con patologías que amenazan la salud ocular. Entre ellas, el desprendimiento de retina, problemas vasculares, glaucoma y maculopatías.

Hoy día, un especialista visual puede detectar la miopía y otras condiciones visuales durante un examen completo. Muchas veces, las personas con este defecto acuden al oftalmólogo o al óptico optometrista quejándose de incomodidad visual o de visión borrosa de lejos. Además, algunos miopes pueden padecer otra sintomatología, además de la pérdida visual de lejos, como fatiga visual o dolores de cabeza si su condición refractiva va ligada a trastornos en la visión conjunta y simultánea de ambos ojos, lo que conocemos por visión binocular. Es normal que los miopes se acerquen al televisor, tengan dificultades para identificar lo que hay escrito en una pizarra o entrecierren un ojo para ver los objetos más nítidos.

El empeoramiento de la salud visual del que avisan entidades y diversos estudios viene marcado, en gran parte, por el crecimiento de los dispositivos tecnológicos y su uso abusivo. El tiempo de exposición a las pantallas no deja de aumentar, sobre todo entre la población más joven, y ello conlleva un aumento de consultas por visión deficiente. Más ahora tras una pandemia que ha supuesto meses de confinamiento en casa, en espacios cerrados y con escasa iluminación solar, abusando de las pantallas en las actividades laborales, académicas y de ocio. Para los ojos, la tecnología suponen un constante esfuerzo visual.

Pasar horas delante de tablets, smartphones o televisores, ha llevado a los jóvenes de 12 a 19 años a mostrar una salud visual en declive: uno de cada diez ha empezado a usar una compensación óptica por primera vez. Pero no son los únicos. Ver borroso, tener dificultad para enfocar objetos o ver imágenes dobles son algunas de las consecuencias a las que los empleados que trabajan constantemente con pantallas se tienen que enfrentar. Y hoy día, son muchos. Para minimizar estos males, se recomienda trabajar siempre que sea posible en un espacio con luz natural y si no es posible optar por mantener la iluminación ambiente. Asimismo, la distancia y la altura a la que se encuentre la pantalla también es importante.

### **Prevención, clave en su impacto**

Desde edades tempranas los niños reflejan sus ojos en las pantallas. Por eso, se aconseja que los pequeños de tres y cuatro años se hagan una revisión anual, ya que no suelen ser conscientes de lo que les pasa. De esta forma se podrían prevenir trastornos visuales o disminuir su impacto: *“La prevención de la miopía se basa en evitar que sea patológica”*, afirma **Lluís Bielsa**,

óptico-optometrista y vicepresidente de la asociación Visión y Vida. Para prevenir un empeoramiento de la agudeza visual, de la comodidad y de la eficiencia visual, es recomendable pasar tiempo al aire libre y salir de espacios cerrados. Además, cuidando la alimentación se cuida la visión. Llevar una dieta equilibrada rica en vitamina A, C y E ayuda a los ojos a mantenerse en forma. Tampoco hay que forzar la vista y es bueno evitar leer con poca iluminación o ver la televisión con la habitación a oscuras. Es aconsejable apostar por luz indirecta que ilumine lo suficiente para que los ojos no tengan que esforzarse más de lo necesario. Y, finalmente, la recomendación general es someterse a un examen visual cada dos años si no existe ninguna patología ni alteración visual. En el caso de los más pequeños se aconseja hacerla anualmente, así como en el caso de adultos que ya padecen miopía. Finalmente, es importante recordar que, sobre todo la miopía alta, puede ser una "herencia". Si los padres han padecido de miopía elevada, sus hijos tendrán más probabilidades de padecer esta alteración visual.

**EL LARGO TIEMPO DE EXPOSICIÓN A LAS PANTALLAS Y LA ESCASA ACTIVIDAD AL AIRE LIBRE, SOBRE TODO ENTRE LA POBLACIÓN MÁS JOVEN, CONLLEVAN UN AUMENTO DE LOS CASOS DE MIOPÍA EN TODO EL MUNDO**

### Los tratamientos más innovadores

Actualmente, es posible corregir la miopía mediante el uso de lentillas, lentes convencionales y de control de miopía, así como multifocales y lentes de reenfoque periférico. La opción de las intervenciones refractivas, que permiten reducir -e incluso eliminar- la necesidad de usar lentes de contacto o gafas es una opción que exige indicación médica previa, ya que no todo el mundo puede operarse. En este sentido, la cirugía láser para tratar la miopía es uno de los protocolos más comunes, pero la tecnología y los avances están añadiendo nuevas fórmulas para minimizar la aparición (o desarrollo) de esta disfunción visual gracias a los avances de la óptica oftálmica.

Hoy día, muchos profesionales de la salud visual están ansiosos por ir más allá de la simple compensación de la miopía. De hecho, "están comenzando a adoptar el control de la miopía para garantizar la mejor agudeza visual y la mejor salud ocular para sus pacientes más jóvenes, reconociendo el control de la miopía como estándar en el cuidado visual de los pacientes menores miopes", considera **Manuel Gomez**, director de Servicios Profesionales de CooperVision en España, empresa que ha desarrollado las lentes de contacto MiSight® 1 day para el control de la miopía. Y es que, según el informe anual "Prescripción Internacional de Lentes de Contacto en 2020", las lentes de contacto blandas para el control de la miopía representan

## Pobreza visual

El número de personas que se enfrenta a la pobreza visual es cada vez mayor. La incapacidad de hacer frente al gasto en equipamientos ópticos –como las lentes de contacto o las gafas- ha llevado, por ejemplo, a que la asociación Visión y Vida trabaje junto a las administraciones para "incluir un bono que permita a las familias más necesitadas hacer frente a estos gastos". Y es que, según el Libro Blanco de la Visión, más de seis millones de españoles podrían estar en esta situación, y más ahora que la pandemia ha puesto a más familias en riesgo de vivir bajo el umbral de la pobreza. La necesidad se hace más latente conforme el ciudadano va envejeciendo. Sin embargo, más del 44% de los jóvenes no tiene una visión perfecta, aunque este porcentaje llega al 88% en el rango de edad de entre los 65 y 84 años.

una proporción significativa de las adaptaciones de lentes de contacto en un número creciente de mercados. En España, de 2018 a 2020, casi el 35% de todas las lentes de contacto blandas adaptadas a pacientes de 6 a 17 años fueron para el control de la miopía, una de las proporciones más altas de los 23 países incluidos en el estudio.

Por otro lado, la doctora **María Iglesias**, oftalmóloga del Hospital San Rafael de Hermanas Hospitalarias, ha patentado un nuevo instrumento que permite medir con precisión la presión intraocular (PIO) en pacientes operados de miopía. "Entre las principales ventajas de este dispositivo destaca poder ofrecer una medida de PIO cercana a la presión real a un numeroso subgrupo de personas operadas, junto con su facilidad de uso -tanto para el profesional como para el paciente-, ya que solo es necesario ponerle una gota en el ojo y proceder a la medición", explica la doctora.

Paralelamente, el servicio de Oftalmología del Hospital General Universitario de Ciudad Real aplica ya la indentación macular en pacientes con una alta miopía. Esta novedosa técnica permite corregir el desprendimiento de retina asociado a estos pacientes. Desde el hospital comentan que esta operación consiste en la colocación de una pieza de silicona en forma de dedo que permite acortar el eje anteroposterior del ojo y contribuir, así, al cierre del agujero macular causante del desprendimiento de retina, algo frecuente en las personas con miopía alta. De momento, este innovador tratamiento lo realizan pocos especialistas a nivel mundial. Y, en los casos de pacientes infantiles, existe un nuevo tratamiento denominado colirio de atropina 0,01%, que es el más eficaz de los evaluados hasta el momento para retardar la progresión de la miopía en la infancia. Este tratamiento parece ser lo suficientemente seguro cuando se usa en niños de entre 6 y 12 años de edad, durante un periodo máximo de cinco años. ■