

Radiografía de la miopía en España: más de cuatro millones de personas podrían padecer la “Pandemia del siglo XXI” para 2050

VISIÓN Y VIDA ELABORÓ UN INFORME EXHAUSTIVO SOBRE LA SITUACIÓN DE ESTA DISFUNCIÓN EN NUESTRO PAÍS. CERCA DE 800 JÓVENES HAN PARTICIPADO EN UNA ENCUESTA QUE ALERTA DE QUE, A MAYOR NIVEL DE ESTUDIOS Y USO DE PANTALLAS, MÁS PREVALENCIA MIÓPICA. LA ASOCIACIÓN DE UTILIDAD PÚBLICA DESTACA UN DATO “ALARMANTE”: UNO DE CADA CUATRO JÓVENES NO SE HA REVISADO NUNCA LA VISIÓN O LO HA HECHO UNA VEZ CADA TRES AÑOS.



Dos ojos para toda una vida es el nombre del informe presentado el pasado 10 de junio por la asociación de utilidad pública, Visión y Vida. También es el lema que encabeza la primera radiografía profunda sobre la miopía en España: una patología que la OMS ya califica como la “*Pandemia del S. XXI*” y que, en nuestro país padecen millón y medio de ciudadanos, pero que “*si nada cambia*” podría triplicarse para 2050, advierten en el estudio.

Ya son seis de cada diez los jóvenes universitarios con esta disfunción. Este colectivo ha sido el principal participante en la encuesta que refrenda los datos ofrecidos por Visión y Vida, que ha preguntado a 726 hombres y mujeres de entre 18 y 34 años sobre sus hábitos, nivel de estudios o la afección de la miopía entre sus familiares. De hecho, el 46,37% de la muestra está compuesta por estudiantes universitarios (18-24 años).

Las mujeres padecen más este problema visual que los hombres, una conclusión que “*confirma los resultados obtenidos en informes previos, realizados tanto a menores como adultos, en los que la prevalencia de miopía entre las mujeres también era mayor*”. En el caso del informe, son diez puntos porcentuales más miopes que los hombres.

Más de la mitad de encuestados procedían de tres comunidades autónomas: Madrid (33,5%), Andalucía (17,3%) y Cataluña (13,5%). El objeto de preguntar por su lugar de residencia o nacimiento buscaba conocer si “*ese detalle podría influir de alguna manera en los resultados obtenidos*”.

A más nivel de estudios, más miope

Visión y Vida destaca en este informe que las personas con mayor nivel de estudios tienen más probabilidad de presentar miopía. Y esto se debe, como se ha recalcado por parte de ópticos y en otros informes, al mayor esfuerzo visual que realizan quienes estudian hasta una edad más avanzada, junto al uso de las pantallas.

Miopía según nivel de estudios

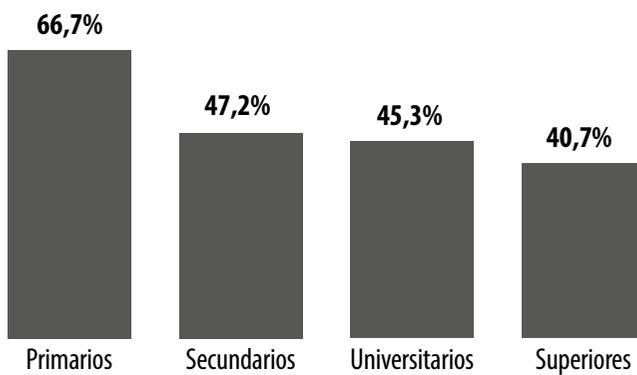
	No Miope	Miope
Estudios primarios	66,7%	33,3%
Estudios secundarios	47,2%	52,8%
Estudios universitarios	45,3%	54,7%
Estudios superiores	40,7%	59,3%

Fuente: *La pandemia de la miopía: Factores que nos han hecho llegar hasta aquí y determinarán nuestro futuro.*

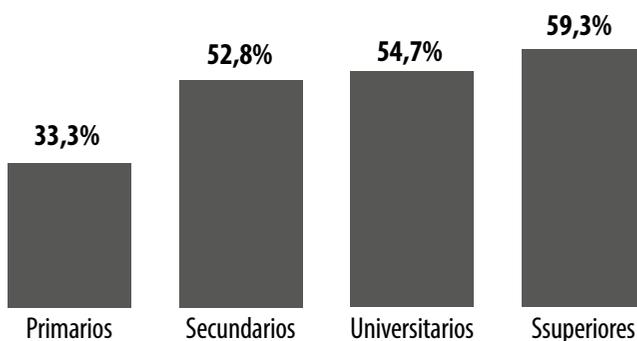
UNO DE CADA CUATRO JÓVENES NO SE HA REVISADO NUNCA LA VISIÓN O LO HA HECHO UNA VEZ CADA TRES AÑOS

Miopía según nivel de estudios

NO MIOPE



MIOPE



Hay un 21,4% más de personas miopes en el colectivo de universitarios (54,7%) respecto al colectivo de estudios primarios (33,3%). También se ve como la miopía afecta a un 26% más de personas con estudios superiores (59,3%) que aquellas con estudios primarios (33,3%). “Este estudio nos confirma que el grupo de los miopes tiende a dedicarse más al estudio intenso, con una diferencia del 8,1% sobre los no miopes”, explican.

A eso se añade que quienes estudian siete horas o más (64,1%) son un 15,1% más miopes que los que estudian o leen menos de una hora (49%).

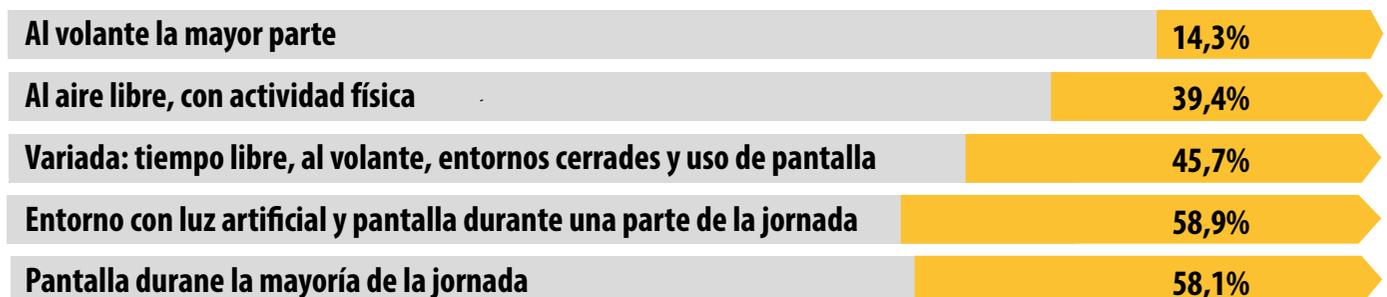
Lo mismo pasa con quienes utilizan durante más horas el teléfono móvil. Aquí hay variaciones respecto a la edad a la que recibieron el móvil, ya que como precisa la asociación de utilidad pública, la generación preguntada “no es nativa digital”. Dado que se trata de personas de entre 18 y 34 años, se puede observar una diferencia entre aquellos que lo obtuvieron a los 10-15 años (58,1%) y los de mayor edad que lo comenzaron a utilizar pasados los 15 años (39%).

A su vez, se les preguntó por el número de horas diarias que dedican a su teléfono. El 60,3% de la muestra afirma estar entre tres (28%) y cinco horas (32,3%) ante la pantalla, siendo muy residual el número de personas que afirma no utilizar el móvil más de 1,5 horas (5%) o más de 10 horas (7%). “Así podemos destacar que existe una ligera tendencia lineal ascendente entre el incremento de horas destinadas al uso del móvil y el desarrollo de miopía”.

Las pantallas también están presentes en aquellos trabajos de oficina, principalmente. Los jóvenes que trabajan durante su jornada laboral ante una pantalla y con luz artificial son más miopes (58,9% de los encuestados que trabajan en esas condiciones lo son) que los que desarrollan su trabajo ante una pantalla (58,1%) y padecen mucha más miopía que los trabajadores en espacios de exterior que ejercitan su visión lejana (14,3%) o con actividad física en exteriores (39,4%).

El estudio también aborda los hábitos respecto a videojuegos. Uno de cada tres consultados destina más de tres horas a ellos. Los grandes amantes de videojuegos que dedican más de cinco horas a jugar son miopes en un 70%, mientras que aquellos que no superan las 0,5 horas “solo” lo son en un 56%.

Miopía según jornada laboral



Fuente: La pandemia de la miopía: Factores que nos han hecho llegar hasta aquí y determinarán nuestro futuro.

“Este punto es interesante dado que confirma un aspecto que siempre se ha pensado: no solo es el tiempo destinado al juego, sino que este lleva implícito un mayor tiempo dedicado a pantallas, espacios de interior, poca actividad física o sedentarismo”, reflexionan los investigadores.

En la línea de realización de actividades en interior, un mayor tiempo de lectura aumenta la miopía.

La mayoría de jóvenes no se revisa la vista

Una de las alertas que ha lanzado la asociación tras conocerse los resultados de este informe es que los jóvenes no se preocupan por el cuidado de su visión. De hecho, uno de cada cuatro jóvenes o bien nunca se la han revisado o lo hace una vez cada tres años. *“Resulta realmente alarmante”,* expresan en el estudio.

Y eso a pesar de que la visión es el sentido que más teme perder el 95% de la ciudadanía. *“Y, sin embargo, es el que menos cuidamos, posiblemente porque no duele. Así, sabemos que dos de cada diez ciudadanos de nuestro país jamás se ha sometido a un examen visual, imposibilitando que patologías como el glaucoma, el ‘ladrón silencioso de la visión’, se prevengan”,* analiza el informe de Visión y Vida.

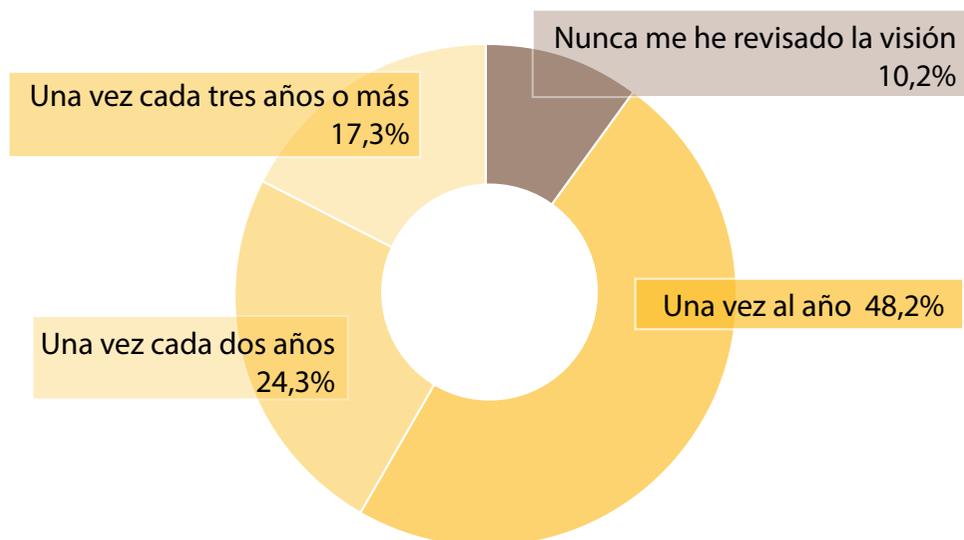
Preocupa de igual manera que el uso de las lentes de contacto no cala: el 37,3% de la muestra utiliza estos productos. Cifra similar a la de gente que no usa gafas de sol (30,2%) para proteger su visión ante la radiación UV.

Preguntas para entender la pandemia visual

La encuesta realizada por Visión y Vida ha recogido las respuestas de los 726 jóvenes de entre 18 y 34 años a unas preguntas que han buscado indagar con mayor profundidad de lo habitual en las causas de la disfunción visual más extendida en la población.

Como detallan en el capítulo previo a los resultados de la consulta, las preguntas realizadas abordaron las siguientes cuestiones: el origen del padre o la madre (para determinar si hay más prevalencia de miopía según la raza); si se es fumador o no; el uso intensivo de la visión en temporadas concretas; el tipo de vivienda en la que se reside; los hábitos deportivos; el tiempo de ocio, si se pasa en interior o exterior; los hábitos alimentarios; el nivel de estudios; el lugar de trabajo; el uso del teléfono móvil; las horas a la semana destinadas a videojuegos; también las dedicadas a la lectura o estudio; el uso de equipamientos ópticos (gafas, lentillas...); la frecuencia de las revisiones visuales; sintomatología de los problemas visuales; la consciencia propia del estado de la visión; la existencia de miopía en el entrevistado; y las otras posibles condiciones visuales existentes.

¿Cada cuánto revisas tu visión?



Fuente: La pandemia de la miopía: Factores que nos han hecho llegar hasta aquí y determinarán nuestro futuro.

Síntomas como el enrojecimiento o picor de los ojos pueden ser avisos de miopía. Por ello, la asociación ha querido abordar en las preguntas estas posibles causas.

Con todo, hasta el 38% cree que no ve bien. De los miopes, hasta ocho de cada diez afirma que no ve bien. Cuatro veces más que lo que contestan los no miopes.

“Las expectativas no son halagüeñas para la siguiente generación”

El estudio enumera tres factores principales que se combinan entre sí: los antecedentes de tabaquismo, rojez y picor de ojos en visión próxima; la edad, las horas ante pantallas y una dieta pobre en fruta y verdura. Y, además, un factor único: que no exista ningún miope en la familia.

Las variables “incontrolables” por medio de la acción humana son la genética (edad y antecedentes familiares); las que sí se pueden fomentar son las de que los menores pasen más tiempo en el exterior “siendo una de las recomendaciones que siempre lanzan los profesionales de la visión”.

“Es ahora labor de la asociación y de otras entidades educativas o académicas seguir utilizando el patrón y la fórmula aquí descrita para proyectar estimaciones numéricas, acorde con la evolución

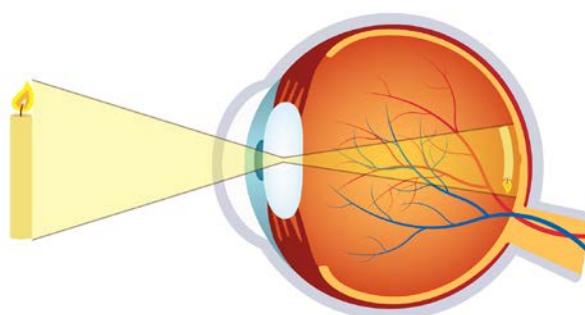
demográfica y social de la ciudadanía, del porcentaje de jóvenes que, si no realizamos cambios en nuestro estilo de vida, podrán verse afectados por esta pandemia dentro de treinta años”, avisa Visión y Vida.

En este sentido, cita al *Brien Holden Institute* para recordar que es labor de profesionales de la salud y de la ciudadanía frenar el número de miopes que superen las cinco dioptrías, ya que a partir de este valor la miopía puede dejar de ser una disfunción refractiva para convertirse en una patología ocular. “Tomando las medidas de control y freno miópico pertinentes podríamos reducir en un 95% los casos de ceguera”.

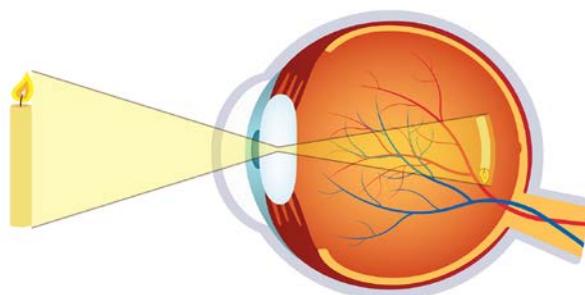
El informe, que ha recibido el apoyo de Correos Express, se ha realizado con el sondeo a través de redes sociales, email y universidades españolas, así como contactos laborales o personales. Y añade como apunte final que en él no está recogido el dato de que la tasa de miopía entre los jóvenes de entre 18 y 34 años ya alcanza al 55,3% y, de estos, el 63,2% tienen antecedentes familiares de alteraciones visuales. Preocupa aún más sabiendo que a final de 2019 eran algo más de 2,5 millones los niños de 5 años con miopía.

“Nos enfrentamos a un incremento sustancial en número de afectados por miopía”, sentencia la asociación de utilidad pública. ■

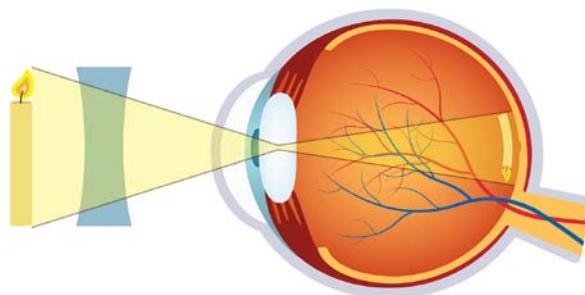
“NOS
ENFRENTAMOS A
UN INCREMENTO
SUSTANCIAL
EN NÚMERO DE
AFECTADOS POR
MIOPIA”



Normal vision



Myopia



Correction
with lens