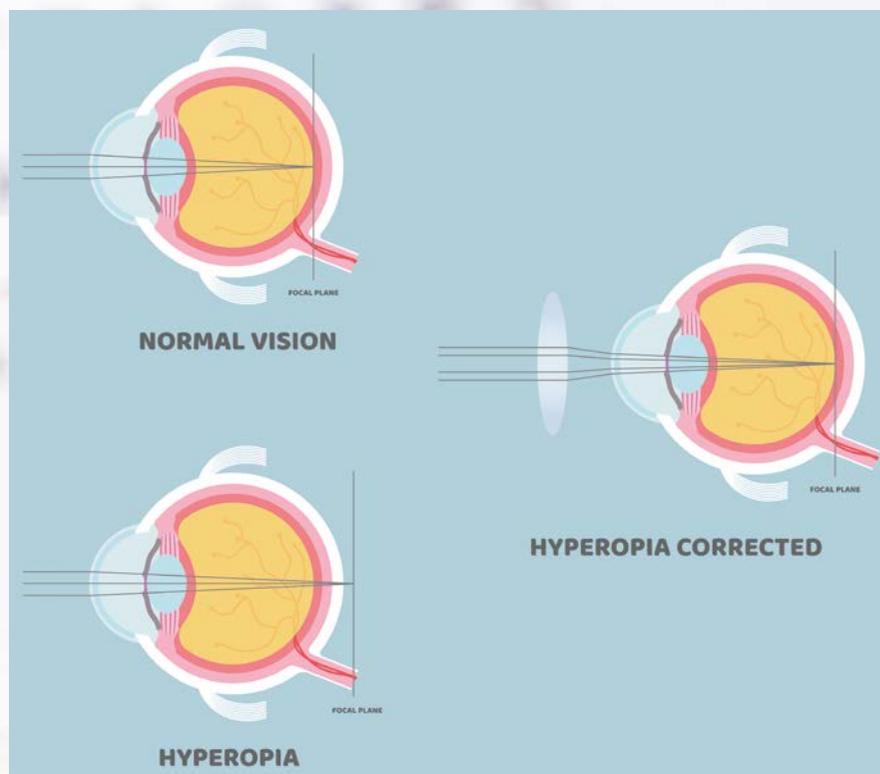


# ¿Visión borrosa de cerca? Así se puede tratar la hipermetropía

LA HIPERMETROPÍA ES UN ESTADO DE INSUFICIENTE POTENCIA DEL SISTEMA ÓPTICO OCULAR PARA ENFOCAR LA LUZ EN LA RETINA DEBIDO A QUE EL OJO ES MÁS CORTO DE LO NORMAL. POR ESA RAZÓN OBLIGA A UN CONTINUO ESFUERZO DE ENFOQUE, ESPECIALMENTE IMPORTANTE EN VISIÓN PRÓXIMA. SEGÚN EL ESTUDIO DE LA VISIÓN 2022 EN ESPAÑA, REALIZADO POR CLÍNICA BAVIERA, ES EL CUARTO DEFECTO VISUAL MÁS COMÚN ENTRE LOS ESPAÑOLES, CON UNA PREVALENCIA DEL 18% ENTRE LOS MAYORES DE EDAD.



La hipermetropía, también llamada hiperopía, es un error refractivo que suele confundirse con la vista cansada o la presbicia. La diferencia es que la hipermetropía afecta a todas las distancias de visión, mientras que la presbicia afecta sólo a la visión de cerca, apareciendo en torno a los 40 y pocos años. Aunque todos nacemos con hipermetropía, el ojo va solucionando esta anomalía de forma natural con el crecimiento. Se dan casos de niños y adolescentes en los que esta disfunción persiste más allá de lo normal por la edad estando detrás de muchos fracasos escolares. El Consejo General de Colegio de Ópticos-Optometristas asegura que entre el 5% y el 10% de los preescolares y el 25% de los escolares presentan alteraciones visuales como puede ser la hipermetropía. Según el estudio *“Prevalencia de la miopía entre los jóvenes en España”* de la asociación Visión y Vida afecta a seis de cada diez jóvenes de entre 17 y 27 años en España, los llamados nativos digitales nacidos después del año 2000. Las señales se alerta son los dolores de cabeza, fruncir el ceño, evitar la actividad visual prolongada de cerca, acercarse demasiado para leer o cometer errores al copiar palabras o números. Actualmente, este es el cuarto problema de salud visual en España, tal y como señala el Libro Blanco de la Salud Visual 2019 publicado por la Sociedad Española de Optometría y otras entidades. Generalmente una persona hipermetrope ve de forma relativamente clara y definida los objetos distantes, pero su visión a distancias cortas es incómoda, en casos más extremos es borrosa, obligando a forzar la vista para compensar esta dificultad. Al leer, coser o escribir la persona con hipermetropía realiza un sobreesfuerzo visual y este causa fatiga. Observar objetos entrecerrando los ojos, tensión, dolor de cabeza, irritabilidad o enrojecimiento de los ojos, son signos característicos.



## Complicaciones de una hipermetropía

En líneas generales, el Colegio Nacional de Ópticos y Optometrista (CNOO) explica que un hipermetrope sin compensación óptica sentirá -en la mayoría de los casos- en los momentos de estudio y trastornos astenópicos (dolores de cabeza, fatiga visual y general, pereza en la lectura, sensación de picor, escozor o enrojecimiento ocular, irritabilidad, nerviosismo, etcétera). Asimismo, algunos niños con hipermetropía pueden padecer estrabismo convergente afectándose la comodidad, calidad y eficiencia visual. Una persona hipermetrope no pueda realizar tareas sencillas y rutinarias de cerca tan bien como quisiera al no ver correctamente.

Todos nacemos hipermetropes. La hipermetropía se produce debido a un bloqueo en el crecimiento ocular, en este sentido puede haber un factor genético que la favorezca. Los hijos de padres con este defecto tienen mayor riesgo de padecerla. Pero se dan casos en los que los padres tienen hipermetropía, pero los hijos no.

### Cómo compensar la hipermetropía

El principal tratamiento es el uso de gafas o lentillas, con los que se consiguen resultados inmediatos. Este defecto se compensa con lentes positivas o convergentes que aumentan las dioptrías del ojo. Estas lentes reenfochan la luz en la retina, en la parte posterior del ojo. Con ello, la persona ganará estabilidad y nitidez en la visión, desapareciendo la fatiga ocular. Por otro lado, las hipermetropías de menor valor también se pueden solucionar mediante cirugía refractiva con láser llamada técnica Lasik. Así se puede cambiar la forma de la córnea para ajustar la manera en que la luz viaja a través de ella.

Actualmente, según el CNOO es el procedimiento quirúrgico más efectivo y seguro para la corrección de hipermetropías menores de seis dioptrías y también el más utilizado, ya que el 80% de los hipermetropes tienen menos de seis dioptrías. La entidad añade que existe un método muy prometedor para corregir hasta tres dioptrías de hipermetropía: la ortoqueratología acelerada. Se trata en llevar lentes de contacto rígidas mientras se duerme y así moldear la córnea. Ésta permanece con esa nueva forma durante horas, incluso días, de modo que la visión es normal sin necesidad de compensación óptica. ■



## Revisiones anuales

Según la Academia Americana de Oftalmología, esta disfunción no se puede prevenir ni con ejercicios oculares o vitaminas. Por eso, como en todos los problemas relacionados con la visión, detectarla a tiempo ayudará a su mejora. Por eso, hay que remarcar la necesidad de programar revisiones periódicas anuales de la vista. Algo que muchos españoles aún no llevan a cabo: tras la pandemia, casi el 60% de los españoles no se ha hecho revisar la visión desde hace más de un año.

La Federación Española de las Asociaciones del Sector Óptico y la Fundación Visión y Vida también alertan de que el 28,5% no se ha revisado la visión desde hace más de dos años. Si se padece hipermetropía leve, salvo que existan problemas acomodativos, no es necesario el uso de gafas, pero a menudo la hipermetropía puede ser no tan leve, puede ser que la persona no note ningún síntoma porque no tiene hábitos lectores por lo que estos exámenes de la visión cobran vital importancia. Además, los menores con hipermetropía alta pueden desarrollar otros problemas oculares como el estrabismo o también la ambliopía; es decir, el ojo vago.