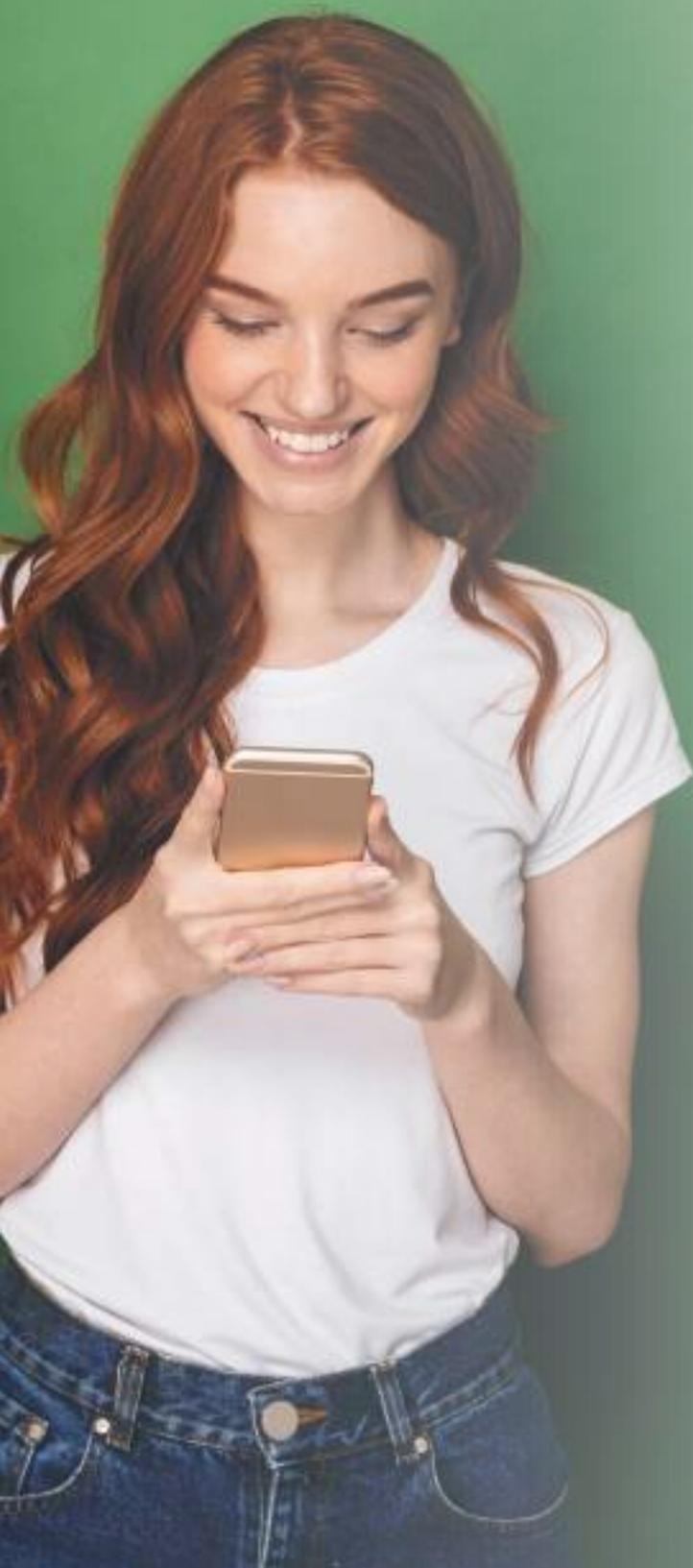


El uso excesivo de las pantallas por parte de los adolescentes provoca déficit en su sistema visual

HACER CONSCIENTES A LOS MÁS JÓVENES DE LA IMPORTANCIA DE CUIDAR SU VISIÓN Y DE ALEJARSE DE LAS PANTALLAS DIGITALES SON DOS DE LOS PROPÓSITOS DE LA INICIATIVA 'VER LA VIDA EN 4K', QUE HA ACERCADO LA REVISIÓN OCULAR A LAS AULAS.





Con el objetivo de informar y concienciar a los adolescentes sobre la necesidad de tener una óptima salud visual, la Asociación Visión y Vida, en colaboración con la Fundación Mapfre y Correos Express, puso en marcha la iniciativa *Ver la vida en 4K*. Durante los pasados meses de septiembre y octubre, junto con 1.500 ópticas voluntarias pertenecientes a la asociación, se llevaron a cabo diversas campañas de revisión visual a estudiantes de 12-18 años de toda España para conocer su estado de visión. La idea se basó en analizar, comprender y buscar soluciones para detener el gran avance de una de las nuevas pandemias del siglo XXI: la miopía. Considerada así por la Organización Mundial de la Salud, el principal propósito de estas entidades es comprender cómo se desarrolla y qué se puede hacer para evitar que las nuevas generaciones acaben padeciendo una miopía magna que viene asociada con el desarrollo de otras enfermedades visuales que determinarán su calidad de vida.

En este sentido, el informe *El estado de la salud visual de los adolescentes en España* se realizó en base al análisis de más de 3.600 respuestas a través del test digital *Y tú cómo ves*, distribuido por redes sociales y por los flyers de la campaña, lo cual permitió saber el grado de consciencia de los jóvenes sobre su propio estado visual. En segundo lugar, se analizaron los datos ofrecidos de manera anónima por Alain Afflelou, Cottet y VisionLab, en el informe de evolución miópica 2017-2022, para estudiar cómo ha variado la graduación de los jóvenes miopes nacidos entre 2004 y 2010, y compararlo con los nacidos entre el 2000 y el 2005. Y, por último, se tomaron los datos del informe tests *Ver la vida en 4K*, con los resultados obtenidos en las pruebas de screening realizadas durante la puesta en marcha de esta campaña. El análisis global de los tres informes ha permitido entender cuál es la situación visual de los estudiantes de entre 12 y 18 años de España. Y los resultados son muy preocupantes.

Más de uno de cada diez adolescentes tiene grandes problemas de visión que requieren una revisión urgente, lo cual tiene un impacto directo en el aprendizaje y desarrollo educativo de los menores. De hecho, preguntados si creen que ven bien, más de la mitad de los adolescentes participantes en esta iniciativa (55,4%) cree que no ve bien o que podría ver mejor.

**MÁS DE UNO DE CADA DIEZ ADOLESCENTES
TIENE GRANDES PROBLEMAS DE VISIÓN
QUE REQUIEREN UNA REVISIÓN URGENTE**

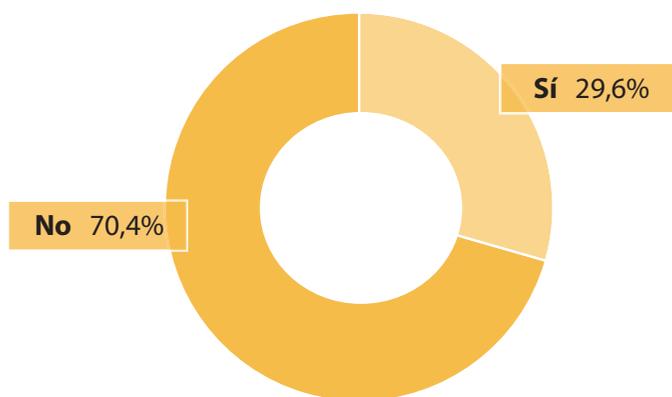
Asimismo, tres de cada diez (36,2%) considera que necesita gafas o lentes de contacto para poder ver bien. Unos datos que ponen de manifiesto que uno de cada tres (29,6%) es miope y que la miopía aumenta en los grupos que presentan más dificultades visuales o sintomatología. Y entre los que afirman utilizar gafas o lentillas, destaca el hecho de que más de la mitad (51,9%) ha necesitado actualizar la graduación de sus gafas en el último año.

Problemas escolares

La preocupación por la calidad de la visión de los adolescentes debe trasladarse, también, a los centros escolares. De hecho, el informe realizado por la Asociación Visión y Vida indagó sobre la sintomatología de mala visión que pueden estar percibiendo los propios estudiantes en las aulas. Así, se sabe que casi cuatro de cada diez estudiantes (37,1%) siente que ven doble o borroso cuando miran la pizarra, lo cual significa un indicador claro de problema de visión que, a priori, puede asociarse a la existencia de miopía.

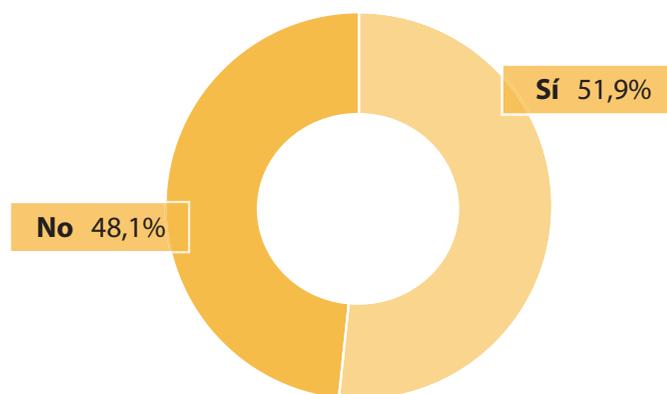
Por otro lado, más de uno de cada cuatro (27,5%) considera que le cuesta leer o que lo hace despacio; y cerca de la misma proporción de estudiantes, uno de cada tres (32,5%), sigue el texto con el dedo cuando lee. Otro de los síntomas que han permitido detectar la existencia de un problema visual fue el hecho de que los menores se taparan un ojo para poder ver bien con el otro, aspecto que le ocurre a uno de cada cuatro estudiantes (25,1%), mientras que, en mayor medida, más de uno de cada tres (34,8%), necesita entrecerrar los ojos para ver bien de lejos, una situación muy frecuente entre los miopes mal corregidos. En este sentido, cabe destacar el hecho de que taparse un ojo pueda indicar que existe un problema de visión binocular que hace que el sistema visual funcione mejor cuando elimina la visión de un ojo. El estudio también hace hincapié en conocer hasta qué punto la mala visión de los estudiantes podría estar influyendo en su capacidad de estudio. Así, preguntados sobre la imposibilidad de estar atentos a los libros durante más de diez minutos, los datos revelan que uno de cada tres (32,6%) tiene problemas

¿Tienes miopía?



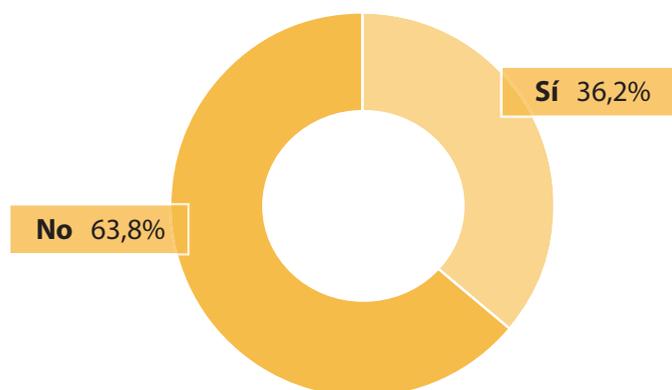
Fuente: El estado de la salud visual de los adolescentes en España

¿Has necesitado cambiar la graduación de tus gafas/lentillas en el último año?



Fuente: El estado de la salud visual de los adolescentes en España

¿Necesitas gafas o lentillas para ver bien?



Fuente: El estado de la salud visual de los adolescentes en España

UN 34,8% NECESITA ENTRECERRAR LOS OJOS PARA VER BIEN DE LEJOS, UNA SITUACIÓN MUY FRECUENTE ENTRE LOS MIOPEs MAL CORREGIDOS

para fijar la vista mucho tiempo, ya sea en las pantallas o en los libros. Aparte de que cuatro de cada diez (42,1%) siente dolor de cabeza tras un tiempo de estudio y uno de cada tres (33,1%) siente que los ojos le escuecen tras un tiempo de estudio, es decir, uno de cada tres jóvenes.

Y las pantallas de los móviles y las tablets no están ayudando. Las nuevas generaciones realizan un uso intensivo del móvil durante el día e, incluso, muchos de ellos tienen la costumbre de usarlo cuando se van a dormir. Es el caso de seis de cada diez (66,1%) que lo utilizan a oscuras antes de acostarse, por lo que se pone de manifiesto que aquellos estudiantes con mayor sintomatología de problema visual han confirmado que usan más el móvil de noche, antes de acostarse. Este hecho, sobre todo si se hace a oscuras, está muy extendido entre estos jóvenes de ESO y Bachillerato, una acción que puede

afectar tanto a la calidad del sueño del menor como al buen funcionamiento de su sistema visual. Pero más allá del uso que se les da a las pantallas, resulta interesante el dato que señala que cuatro de cada diez jóvenes (41,3%) sienten sequedad ocular cuando usan las pantallas durante muchas horas. Una sequedad ocular que puede deberse a la disminución de frecuencia de pestañeo debido al uso de pantallas, algo muy usual que termina derivando en molestias para el usuario.

Analizados los datos por comunidades autónomas, destacar que, de media, el 55,4% de los jóvenes de España cree que ve mal. Por encima se encuentran Cataluña (con un 60,9%), la Comunidad Valenciana (56,1%) y Andalucía (55,7%). Del mismo modo, se detectan ciertas diferencias en las necesidades visuales de los menores. Sabiendo que, de media, el 36,2% de los menores necesita gafas y/o lentes de contacto para ver bien,

Pantallas y menores, ¡no, gracias!

Con el propósito de fomentar y evitar malos hábitos entre los más pequeños se ha elaborado un listado con diversos motivos por los que no permitir el uso de las pantallas en los primeros años de la infancia.

Motivo 1. El sistema visual de un menor se considera prácticamente desarrollado a partir de los siete años.

Mirar una pantalla requiere, debido a la proximidad de esta respecto a nuestros ojos, un importante esfuerzo de centrado (convergencia) y de enfoque (acomodación) de los ojos, lo cual es contraproducente en un sistema visual inmaduro.

Motivo 2. Las pantallas emiten luz artificial en modo antinatura.

En condiciones naturales de lectura, la luz ilumina el texto por delante y no desde detrás, como sucede con las pantallas retroiluminadas. Este efecto provoca incomodidad y tensión en la lectura. Por lo que la luz siempre debería impactar en aquello que vemos y no proyectar luz hacia nuestro sistema visual.

Motivo 3. El menor pierde su capacidad de ver en 3D

La visualización intensa y prolongada de las pantallas por parte de los niños y niñas penaliza la visión tridimensional, ya que, con ello, se está fomentando que el cerebro del menor asuma que su mundo visual es plano.

Motivo 4: La sobreestimulación nos lleva a la pérdida de la consciencia visual del espacio

Mirar de manera continuada de cerca estímulos pequeños y en un plano restringido provoca una hiperestimulación del campo visual central, desequilibrando la consciencia visual general del espacio.

Motivo 5. Mucha pantalla y poco ocio de exterior genera miopía

El uso prolongado de pantallas, junto con la falta de actividad al aire libre, es uno de los factores que favorecen la aparición de miopía.

Motivo 6. El tamaño de las pantallas restringe los movimientos oculares

Las reducidas dimensiones de las pantallas determinan una restricción de los movimientos oculares de alta amplitud, de ahí que la motilidad ocular quede limitada por los bordes de una pequeña área. Al final, la exigencia que tiene el menor a la hora de visualizar la pantalla (muy cerca de su cara) es demasiado alta, en cuanto a la convergencia ocular (centrado) y acomodación (enfoque).

Motivo 7. Ante pantallas se reduce el parpadeo y genera sequedad ocular

Destacar que, ante las pantallas, reducimos de manera significativa la frecuencia de parpadeo, produciendo falta de hidratación ocular. Cualquier déficit de lágrima afecta a la calidad visual del menor y le puede provocar irritación visual y molestias.

en el caso de Castilla-La Mancha este dato asciende al 41,7%, en la Comunidad de Madrid al 37%, en Aragón al 36,9% y en Cataluña al 36,2%.

Peor visión

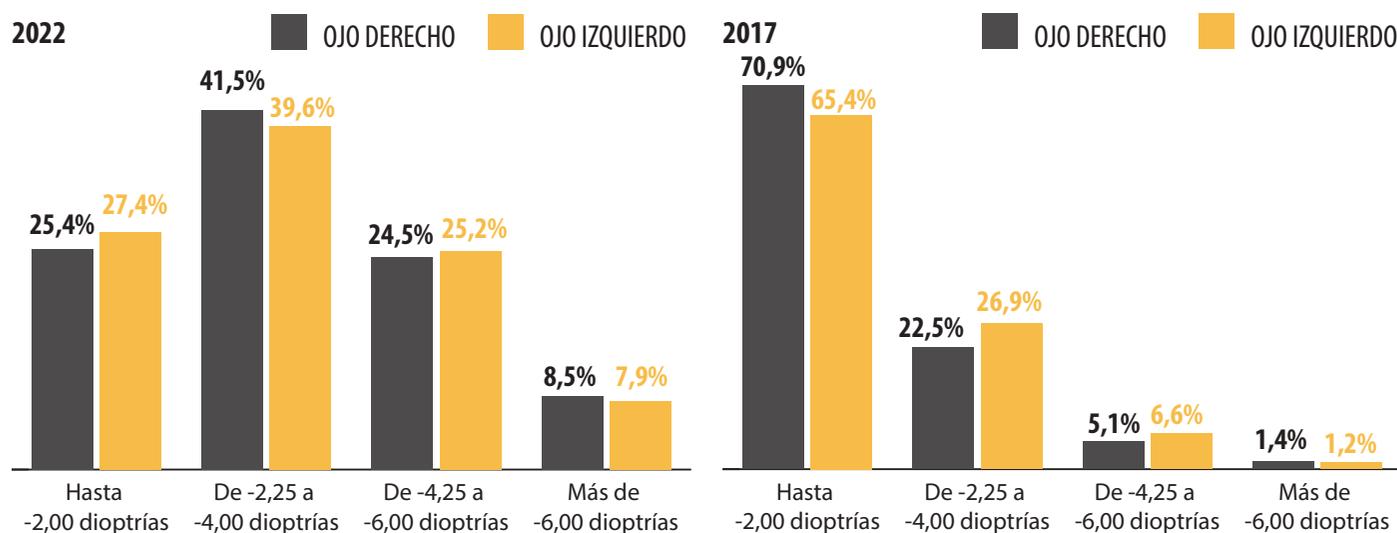
La Organización Mundial de la Salud ya señaló que la miopía sería la pandemia del siglo XXI. El ritmo de vida actual, los usos y costumbres, así como los nuevos hábitos de estudio y ocio están transformando el sistema visual. De hecho, el nuevo estilo de vida moderno ha provocado que nuestra visión lejana ceda ante la cercana, requerida actualmente en la mayor parte de nuestro tiempo. Así, nuestros ojos, en constante proceso de adaptación a estos cambios, están modificando su estructura por lo que ahora surgen problemas como el de la miopía. Tanto es así que, en España, se ha calculado que el 62,5% de los universitarios eran miopes, tal y como subraya el informe *La prevalencia de la miopía entre los jóvenes en España* de 2018. Por lo que, en la actualidad, comprobamos que tanto millennials como zetas, e incluso los más jóvenes, siguen padeciendo el impacto de la miopía, a la vez que el 62,5% de los universitarios son miopes.

Con todo ello, el informe *Ver la vida en 4K* de la Asociación Visión y Vida quiere hacer hincapié en la relación entre la miopía y las pantallas, además de analizar diferentes motivos y factores que puedan estar afectando a la salud visual de los más jóvenes. Ya que conocer qué problemas causan el empeoramiento de la visión es clave para atajarlos. De todos es conocido que, desde hace años, existe el debate sobre la conveniencia o no de permitir a los menores, sobre todo, en los primeros años de vida, usar pantallas digitales. Si bien es cierto que la mayor gran parte de su tiempo de ocio, por no decir todo, e incluso el tiempo de aprendizaje en la escuela o en casa se

hace a través de las pantallas, por lo que la vida sin ellas parece imposible. Aun así, desde la asociación se afirma que los menores no deberían tener contacto con las pantallas hasta que cumplan siete años. Porque además de las recomendaciones desde la perspectiva de salud visual, las indicaciones del *Plan Digital Familiar*, de la AEP (Asociación Española de Pediatría), recomienda que un menor de 0 a 2 años no debe usar pantallas, de 3 a 5 años no deberían superar la hora de uso al día y a partir de 5 años menos de dos horas de ocio digital al día. De tal manera que los expertos consideran que es imprescindible limitar el número de horas que los menos pasan delante de una pantalla, a la vez que resulta fundamental aumentar las horas de juego al aire libre, combinando esta acción con otras actividades familiares, como los juegos de mesa, que ayudan a trabajar la agudeza y el desarrollo del sistema visual.

Asimismo, el estudio de Visión y Vida *La pandemia de la miopía: factores que nos han hecho llegar hasta aquí y que determinarán nuestro futuro*, publicado en 2020, concluía que factores como fumar, no haber comido fruta y verdura en la infancia, pasar pocas horas en el exterior durante la niñez (es decir, antes de los diez años) y estar mucho tiempo delante de las pantallas parecen indicadores decisivos a la hora de que un joven desarrolle miopía. De igual manera, el informe mostraba cómo aquellos jóvenes que desde pequeños han disfrutado de un ocio más sedentario en espacios interiores presentan un 20,7% más de miopía y, en este caso, siete de cada diez jóvenes sufren miopía, frente a los que han jugado más tiempo en la calle. Asimismo, los que practicaban deportes de exterior son un 11% menos miopes que aquellos que no practicaban deporte (63,4% vs 52,4%). Por último, hay que subrayar que los jóvenes amantes de los videojuegos, sobre todo los que dedican más de cinco horas diarias a ello, son miopes en un 70%. ■

Número de dioptrías



Fuente: *El estado de la salud visual de los adolescentes en España*