

# ¿Cuidamos suficiente nuestra visión?

**LA MIOPIA HA DEJADO DE SER UNA PATOLOGÍA ASOCIADA A LA EDAD PARA AFECTAR CADA VEZ MÁS A LAS NUEVAS GENERACIONES. ASÍ, EN LOS ÚLTIMOS AÑOS, LA GRADUACIÓN DE LOS ADOLESCENTES HA AUMENTADO EN DOS DIOPTRÍAS.**



Igual que el estilo de vida actual, como el uso continuado de auriculares a un volumen inadecuado, está causando que los problemas auditivos ya no sean algo exclusivo de las personas mayores, el abuso de las pantallas resiente de forma generalizada la salud visual de la población sin discriminar en franja de edad.

Existen datos concluyentes al respecto, y no son nada halagüeños. De recopilarlos se ha encargado la Asociación Visión y Vida, de la mano de la Fundación MAPFRE y Correos Express. El resultado lo plasman en la versión más reciente del informe *El estado de la salud visual de los adolescentes en España*, correspondiente a 2023.

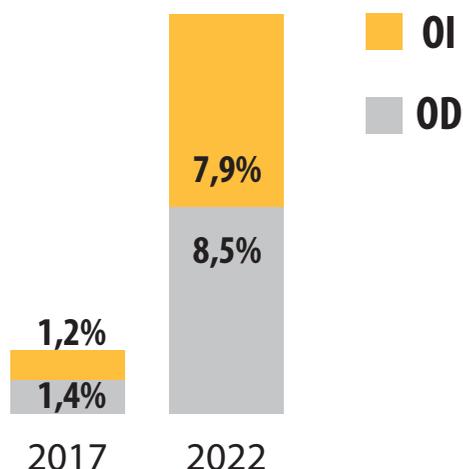
Siguiendo la evolución miópica de 2017 a 2022, la publicación alerta de que a los adolescentes les ha aumentado su graduación en dos dioptrías. Además, muchos están entrando en valores de riesgo, la miopía magna (más de seis dioptrías): en la muestra estudiada, en esos cinco años, ha pasado de afectar del 1,3% al 8,2%, en promedio de los dos ojos.

### Cada vez más miopes, y cada vez más jóvenes

Todo esto en un escenario en el que, según las respuestas de los participantes, uno de cada tres jóvenes (29,6%) de entre 12 y 18 años ya es miope. Además, a la mitad (51,9%) le ha cambiado la graduación en el último año. Algo que confirma el gran temor de los expertos de la salud visual: *“La pandemia de la miopía afecta cada vez más a las nuevas generaciones y, si no se hace nada para frenar su desarrollo, puede generar un alto coste social”*, explica **Salvador Alsina**, presidente de Visión y Vida.

*“Estamos observando un desplazamiento generalizado de los valores hacia las dioptrías más altas”*, comenta Elisenda Ibáñez, coordinadora del mencionado estudio. Es decir, analizando las dioptrías promedio, informan de que *“en estos cinco años analizados ha aumentado, en promedio, casi dos dioptrías la miopía de estos jóvenes (de las -1,50 dioptrías de 2017 a las -3,4 dioptrías actuales)”*. Esto activa las alarmas derivadas de la miopía

### Miopía magna entre los jóvenes



Fuente: *El estado de la salud visual de los adolescentes en España*.  
Fundación Visión y Vida.

magna: “No debemos olvidar los riesgos que una miopía magna conlleva: el 10% de los miopes con más de 15 dioptrías, según indican los datos, terminarán en ceguera y el 60% de los desprendimientos de retina se producen entre miopes magnos”, incide Ibáñez.

En este sentido, teniendo en cuenta que la evolución miópica actual deriva del estilo de vida, el uso de las pantallas es uno de los factores a analizar. Al respecto, se conoce que casi siete de cada diez adolescentes usa el móvil antes de acostarse. En palabras de **Lluís Bielsa**, vicepresidente de *Visión y Vida* y creador de la regla 7/7 de pantallas para los menores incluido en el estudio: “Debemos tener en cuenta que, hasta los siete años del menor, no hay un tiempo recomendable para el uso de pantallas en lo que se refiere a salud visual: su sistema no está desarrollado para enfrentarse a ello y lo mejor es limitar su uso hasta pasada esa edad”.

### Aprobado raspado en salud ocular

A nivel general, si se radiografía la salud visual de los españoles, las conclusiones no son tampoco nada positivas. Así lo indica el *III Barómetro de Bienestar Ocular* elaborado por el grupo Miranza, cuyas conclusiones ponen de manifiesto que los españoles logran solo un aprobado justo en lo que se refiere al estado ocular, con un 5,22 sobre 10, prácticamente el mismo que el año pasado. Si bien la mayoría de encuestados, un 75%, percibe su salud ocular como ‘razonable’, el porcentaje desciende al 3% si solo consideramos a aquellos que opinan que es ‘buena o excelente’.

Cabe destacar que las personas que reconocen sufrir estrés o ansiedad (la mitad de los encuestados), son también uno de los colectivos que peor valora su estado ocular. Frente a esto, **Jorge Alió del Barrio**, oftalmólogo de *Vissum Grupo Miranza* (Alicante), expone que, “actualmente, estamos sufriendo las consecuencias de dos epidemias que impactan en la salud y el bienestar ocular. Y una de ellas es la ansiedad y el estrés, que,

además de provocar de forma directa alguna patología como la coriorretinopatía serosa central, que afecta a la retina, comportan un mayor riesgo de sufrir diabetes, problemas del sueño, trastornos alimenticios y migrañas, lo cual repercute en la visión y empeora procesos como el ojo seco... Es un círculo vicioso”.

Si el estrés es un problema que amenaza la salud ocular, las pantallas son la otra gran epidemia. Los hallazgos del *III Barómetro de Bienestar Ocular* se asemejan a los recogidos en el informe elaborado por la Asociación Visión y Vida, pero añadiendo que, además de aumentar la miopía infantil, el abuso de las pantallas incrementan los espasmos acomodativos especialmente entre las personas con presbicia o vista cansada, y el ojo seco, sobre todo con la menopausia.

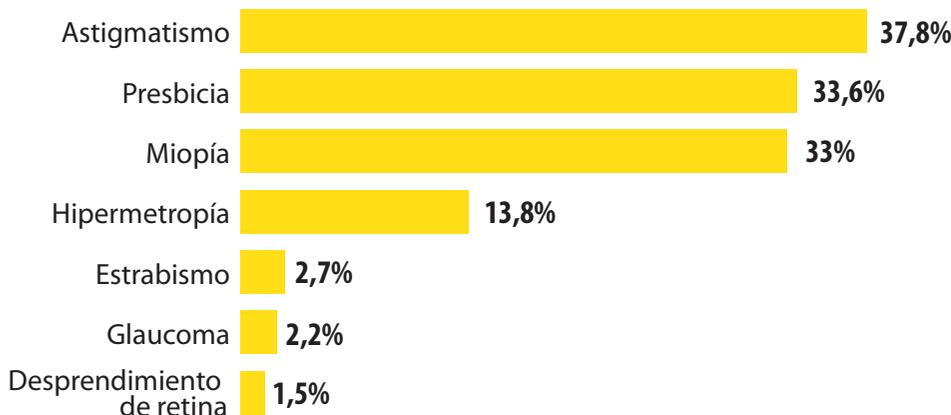
Según el especialista de Miranza, “se calcula que en el año 2050, el 50% de la población será miope. Algo que debe preocuparnos, ya que este defecto refractivo, más allá de ser un problema de graduación, conlleva mayor riesgo de padecer enfermedades de retina y glaucoma”. El oftalmólogo aconseja realizar descansos visuales mirando a lo lejos e incrementar la actividad al aire libre, además de valorar el tratamiento con colirios de atropina para frenar la miopía, especialmente en la edad infantil.

Por su parte, **Itziar Martínez Soroa**, oftalmóloga de *Miranza Begitek* (San Sebastián), detalla que “la relación del ojo seco con las pantallas responde, principalmente, a la reducción del parpadeo al fijar la mirada en la pantalla, ya que los párpados funcionan como el parabrisas de un coche y la exposición ocular altera la película lagrimal y la superficie ocular”. La doctora aconseja la obtención de un diagnóstico preciso, ya que “se trata de una enfermedad multifactorial, que requiere un abordaje personalizado, para lo que, más allá del uso de lágrimas artificiales, actualmente contamos con tecnología aplicada, como la luz pulsada, y con la que logramos controlar de forma muy efectiva los síntomas de este creciente síndrome ocular”.

Otro de los resultados del estudio de Miranza relaciona el mayor grado de preocupación y la mala percepción del estado ocular, siendo mayor en la franja de edad de los 41 a los 64. Martínez Soroa confirma que “los 40 son la ‘edad del susto’, en la que debutan los primeros problemas de visión para muchas personas, con la aparición de la presbicia o vista cansada, algo que ocurre, además, en una época de la vida plenamente activa y muy exigente tanto en el ámbito laboral, como familiar y social”.

El *III Barómetro de Miranza* también refleja que más de la mitad de los españoles de cualquier franja de edad considera que no es posible evitar la

## ¿Ha sido diagnosticado de alguna de las siguientes patologías médicas?



Fuente: III Barómetro de Bienestar Ocular. Miranza.

pérdida de visión (solo cuatro de cada diez cree que sí lo es). Precisamente, una de las conclusiones más llamativas del estudio es la poca concienciación sobre la relación del estilo de vida con la salud y el bienestar ocular. Mientras sí se observa cierta relación con la herencia, la contaminación, el clima, todos ellos factores externos, “se desconoce o, tal vez, no se quiere admitir, su relación con hábitos que dependen 100% de uno mismo, de nuestra elección y, en gran medida, de nuestra fuerza de voluntad, como son fumar, la alimentación, el ejercicio físico”.

### Síntomas y patologías más frecuentes

Por otro lado, el Barómetro refleja que al menos uno de cada tres españoles tiene síntomas de problemas visuales, siendo los más frecuentes, la sensibilidad a la luz, la visión borrosa, la sensación de pérdida de visión, la irritación, picor o escozor y la sequedad en los ojos.

Además, astigmatismo, presbicia y miopía lideran el ranking de patologías oculares diagnosticadas. Como informa **Ronald Sánchez**, coordinador de I+D de Miranza y responsable del estudio clínico, se constata que en el 73,3% de los pacientes valorados en una primera visita oftalmológica y que resultan sufrir algún grado de enfermedad oftalmológica, la enfermedad más frecuente es el defecto de refracción (80%), como la miopía o la hipermetropía (hiperopía).

Este tipo de problema de la visión se presenta cuando la forma del ojo evita que la luz se enfoque correctamente en la retina (una capa de tejido sensible a la luz en la parte de atrás del ojo), y la forma de identificarlo suele ser por el síntoma más común que causa, la visión borrosa.

Otra de las patologías más frecuentes es la presbicia (49,3%), error de refracción que dificulta ver cosas de cerca. Ocurre cuando el cristalino deja de enfocar la luz correctamente en la retina, y se trata de una consecuencia normal del envejecimiento. De hecho, en mayor o menor medida casi todas las personas desarrollan presbicia a medida que envejecen, normalmente después de los 45 años.

Le sigue las cataratas (21,3%), que se desarrolla progresivamente debido al envejecimiento del cristalino. Como señala el Instituto de Microcirugía Ocular (IMO), es la primera causa de discapacidad visual en el mundo (17 millones de personas padecen ceguera evitable por catarata), y por lo tanto, la enfermedad de los ojos más operada en países desarrollados, con alrededor de 400.000 personas intervenidas al año de cataratas en España. La intervención consiste en la sustitución del cristalino opaco por

una lente artificial en el momento que afecta la calidad de vida y autonomía del paciente.

También la prevalencia del ojo seco es bastante destacable y merece ser desgranada. No en vano, se trata de una enfermedad crónica, multifactorial y cada vez más frecuente, cuya incidencia aumenta alrededor de un 15% cada año en las consultas de oftalmología, según los expertos del IMO. Actualmente, se estima que afecta a cinco millones de españoles (11% de la población).

En palabras de **José Luis Güell**, experto en cirugía corneal de IMO Grupo Miranza y expresidente de EUCORNEA, “hemos experimentado un aumento del número de casos de ojo seco en nuestras consultas, especialmente, tras la pandemia. El uso cada vez más habitual de pantallas hace que parpadeemos menos, aumentando la sequedad ocular porque la lágrima no se distribuye bien en la superficie del ojo. También influyen determinados hábitos de vida, como el tabaco (incluyendo al fumador pasivo) o la exposición a ambientes secos (aires acondicionados y calefacciones)”.

Asimismo, cierto tipo de medicación, como los fármacos anti-depresivos o antipsicóticos, así como algunas enfermedades, básicamente autoinmunes, también actúan como desencadenantes del ojo seco, “al alterar el funcionamiento de las glándulas de Meibomio, responsables de aportar lípidos a la lágrima”, explica el experto.

Ahora bien, es muy importante no confundir la enfermedad del ojo seco con la sequedad ocular, que suele ser el primer síntoma de esta patología y de otras enfermedades asociadas, como la blefaritis, una inflamación del borde del párpado. Sin el tratamiento adecuado, todas ellas pueden llegar a desencadenar patologías graves, como úlceras corneales, y poner en riesgo la vista. Por ello, “es muy importante, ante cualquier síntoma o molestia, visitar al oftalmólogo para descartar o diagnosticar a tiempo un ojo seco y, en ese caso, prescribir un tratamiento eficaz y personalizado para cada paciente”, concluye Güell. ■

### Miopía entre los jóvenes

%

	¿Crees que ves mal o que podrías ver mejor?	¿Necesitas gafas o lentillas para ver bien?	¿Tienes miopía?
Andalucía	55,7	36	32,2
Aragón	52,1	36,9	25,8
Castilla-La Mancha	53,4	41,7	31,9
Castilla y León	52,2	30,9	27,2
Cataluña	60,9	36,2	30
Com. Madrid	55,1	37	29,4
Com. Valenciana	56,1	36	31,6
Galicia	50,1	32,1	26,4
Región de Murcia	52,5	34,8	29,8
Promedio	55,4	36,2	29,6

Fuente: El estado de la salud visual de los adolescentes en España. Fundación Visión y Vida.