

CUIDADO DE LA VISIÓN



La prevención y la salud ocular, las grandes olvidadas por los españoles

LOS ESPAÑOLES DAMOS MUCHA IMPORTANCIA A LA VISTA, PERO NUESTROS HÁBITOS DE PREVENCIÓN Y SALUD OCULAR SIGUEN BASTANTE ESTANCADOS Y NO TERMINAN DE MEJORAR. DE HECHO, UNA DE CADA TRES PERSONAS TIENE VISIÓN BORROSA, PÉRDIDA DE VISIÓN, IRRITACIÓN O SEQUEDAD.

Cuidar la salud de nuestros ojos es fundamental para mantener una buena calidad de vida, especialmente en un mundo donde el uso de pantallas está tan extendido. Factores como la luz azul, el tiempo prolongado frente a dispositivos y la falta de descansos pueden afectar nuestra visión y causar molestias, entre ellas, sequedad ocular o fatiga visual. En este sentido, para lograr un óptimo bienestar ocular es recomendable realizar pausas periódicas, ajustar el brillo y la distancia de las pantallas, mantener una buena iluminación y visitar al especialista de forma regular. Unos sencillos hábitos que no solo protegen la vista en el día a día, sino que ayudarán a prevenir problemas futuros, disfrutando de una visión más saludable en el largo plazo. Sobre todo, porque aspectos como el sedentarismo y la visión cercana, el estrés, la dependencia de gafas o lentillas y la edad empeoran la propia percepción de salud ocular.

Porque los españoles "no lo vemos claro". Al menos así se desprende de la 4ª edición del *Barómetro de Bienestar Ocular en la Población Española*, impulsado por Miranza, y que señala, entre otros aspectos, que para nueve de cada diez personas es fundamental cuidar la vista, mientras que el 70 % cree que es clave para disfrutar de la vida. A pesar de ello, la miopía, que ya afecta a casi al 40 % de la población de nuestro país, se ha colocado en la primera posición del ranking de problemas visuales, por delante de otros problemas visuales como el astigmatismo (35 %) o la presbicia o "vista cansada" (32 %). De hecho, el estado ocular de los españoles obtiene un aprobado justo (una puntuación del 5,20 sobre 10), siendo el grupo de edad comprendido entre los 41 y 64 años (con un 4,87) y los mayores de 61 años (con un 4,91), los que más suspenden. Porque el 72 % de los encuestados percibe su salud ocular como "razonable", a la vez que un 35 % de ellos la valora como "buena" o "excelente" (35 %). Pero la realidad es bastante diferente. Según datos del barómetro antes mencionado, al menos uno de cada tres españoles tiene problemas visuales, siendo los más comunes la visión borrosa (34,5 %), la sensibilidad a la luz (33,6 %), la sensación de pérdida de visión (33,3 %), irritación, picor o escozor (31 %) y sequedad en los ojos (30,1 %). En este sentido, el uso prolongado de pantallas, como leer en el móvil o usar el ordenador, sumado a otros factores como el poco tiempo que pasamos al aire libre y nuestro estilo de vida poco activo o sedentario, es una amenaza importante para el bienestar ocular. Ya que provoca un aumento de molestias asociadas al ojo seco o a la fatiga visual, a la vez que contribuye a que se estén disparando los casos de miopía. Tanto es así que, a lo largo de los últimos 30 años, la miopía ha aumentado considerablemente en todo el mundo y se ha convertido en una pandemia global que puede afectar a la mitad de la población en el año 2050.

Sedentarios y envejecidos

Por ello, según los datos de Óptica & Audiología Universitaria, las gafas o lentes ocupacionales, hasta hace poco las grandes desconocidas, han experimentado un crecimiento del 35 % desde el fin de la pandemia. Se trata de las gafas más adecuadas para trabajar, especialmente en entornos digitales, según los expertos, ya que permiten corregir la visión cercana (30-40 cm) y la intermedia (60-90 cm). Porque, si bien la mayoría de la población ya tendía a trabajar conectado a una pantalla, durante los últimos años también se mantienen mantener reuniones, formaciones y entrevistas online que provocan pasar muchas más horas delante del ordenador. Y el esfuerzo que hacen los ojos para enfocar durante tanto tiempo las pantallas que tenemos cerca es muy significativo. De ahí que tanto el cambio en el estilo de vida de los jóvenes, con un mayor uso de pantallas y menor actividad física, junto con el envejecimiento de la población, esté llevando a un aumento en la prevalencia de ciertas patologías oculares. Sobre todo, porque los ojos, el órgano de la visión, son responsables del 80 % de la información que se requiere en la vida diaria.

En este sentido, un estudio reciente calcula que la población total de pacientes con patologías como glaucoma, retinopatía diabética, edema macular diabético, degeneración macular asociada a la edad (DMAE) y miopía alta aumentará hasta los casi 8 millones de afectados en 2030, lo que denota un crecimiento del 103 %.

**PARA UNA MAYOR
PREVENCIÓN, LOS
ESPECIALISTAS
RECOMIENDAN UNA
REVISIÓN ANUAL, SOBRE
TODO EN ETAPAS COMO
LA INFANCIA Y A
PARTIR DE LOS 40 AÑOS**

Por otro lado, señalar que las personas con malos hábitos y poca actividad física, así como con sobrepeso u obesidad, tienen una mayor probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2. De tal manera que sea muy común el aumento de la prevalencia de la retinopatía diabética, la principal causa de ceguera en las personas con diabetes.

A su vez, el aumento de la esperanza de vida en nuestro país supone numerosos beneficios en la población, pero también conlleva ciertos retos, especialmente en el ámbito de la salud ocular. Pues a medida que las personas viven más años, la incidencia de patologías oculares incrementa significativamente, entre ellas, la DMAE, cataratas o glaucoma, que tienen mayor prevalencia debido al envejecimiento de la población. Concretamente, el 23,24 % de los mayores de 65 años experimenta algún tipo de deficiencia visual. En este punto, los expertos señalan que el cuidado de la salud ocular que tendremos en nuestra vejez debe empezar desde ahora, adoptando hábitos saludables y acudiendo periódicamente al oftalmólogo para realizar chequeos, aunque no se presente ningún síntoma. A través de los exámenes oculares, los especialistas pueden identificar signos y tratarlos de manera precoz. De esta manera reducir el impacto de estas enfermedades y mantener una buena calidad de vida a medida que nos hacemos mayores. En este punto, destacar que, en España, el 37 % de la población tiene miopía y estas cifras seguirán aumentando a lo largo de los años, según ha señalado el Colegio Nacional de Ópticos Optometristas.

A su vez, el *Barómetro de la Miopía entre 2016 y 2023*, elaborado por la Fundación ALAIN AFFLELOU y la Universidad Complutense de Madrid (UCM), ponía el acento en cómo la prevalencia de la miopía es mayor en aquellos niños que pasan más horas usando dispositivos digitales. Un defecto visual que aumenta al pasar más tiempo realizando actividades de cerca, mientras que es menor en esos niños que pasan más tiempo al aire libre: un 15,82 % (en los menores que pasan más 2,7 horas diarias haciendo actividades en el exterior), frente al 19,7 % en los que pasan menos de 1,6 horas al día.

Niños y dispositivos

El mismo barómetro apunta a que, en el año 2030, alrededor del 30 % de los niños españoles con edades comprendidas entre los cinco y los siete años será miope. Sobre todo, porque según indican los expertos, los problemas visuales no compensados afectan negativamente al bienestar del niño en el entorno educativo, por lo que resulta fundamental la prevención de defectos visuales y su detección precoz para solucionarlos y evitar casos de fracaso escolar. En este sentido, algunas señales que pueden ayudar a identificar un problema de visión en la etapa escolar tienen que ver con el hecho de que los pequeños se acerquen o alejen demasiado al leer, inclinen la cabeza, confundan las letras, se salten palabras, bajen la velocidad en la lectura o tengan problemas de dificultad lectora. Porque desde la Federación Española de Asociaciones del Sector Óptico se subraya que la visión del ser humano no está preparada para centrar la mirada de manera continua en libros y dispositivos electrónicos, sino para ver de lejos. Es ese uso continuado del enfoque de los ojos en objetos cercanos el que termina provocando, en la mayoría de los casos, un error de refracción.

Aquí es donde cobra mayor relevancia la prevención de la miopía infantil, tanto por parte de las familias como de las instituciones sanitarias y las autoridades competentes. En esta responsabilidad compartida, las familias deben estar atentas a cualquier señal de que su hijo pueda tener problemas de visión y acudir al óptico ante cualquier duda. Mas aún si tenemos en cuenta que, según el *Libro Blanco de la Visión en España*, el 59 % de las familias no revisa a sus hijos porque no manifiestan ninguna queja. Asimismo, los cole-

gios también tienen un papel fundamental en la promoción de hábitos saludables para la vista y en la realización de campañas de prevención. Porque detectar a tiempo cualquier afección ocular es clave para evitar complicaciones futuras y garantizar una buena calidad de vida, algo especialmente importante en los más pequeños. La visión de un recién nacido se sitúa entre el 10 y el 20 %, pero el bebé solo tiene capacidad para percibir su entorno de manera borrosa, pues su cerebro no está preparado para procesar la información visual que le llega. Por ese motivo casi siempre tienen los ojos cerrados y la mayoría de ellos presenta ojos grises o azulados, ya que lo habitual es que el iris no alcance su color permanente entre los 3 y 6 meses.

Y si no es motivo de preocupación durante los primeros meses el hecho de que sus ojos bizqueen o se desvíen hacia afuera, ya que tanto las estructuras oculares como su cerebro se vayan desarrollando y los músculos de sus ojos tardan en fortalecerse, pasados los seis meses, el bizqueo ya no debe considerarse normal. A partir de su primer año, el niño va desarrollando áreas como coordinación ojo-mano, seguimiento visual y percepción espacial, y es capaz

de señalar un objeto que le llame la atención, así como dar sus primeros pasos, aunque las estructuras del ojo van cambiando hasta lograr la visión óptima hacia los seis o siete años, un proceso que se conoce con el nombre de emetropización.

Pero a pesar de que los ojos de los niños se examinan en la primera revisión neonatal, así como en las sucesivas revisiones periódicas, el informe *Radiografía de la pobreza visual infantil en España 2024*, de la Asociación Visión y Vida, deduce que un 8,4 % de los niños españoles no puede costearse gafas o lentillas. Una lacra que afecta a más de 724.266 niños y niñas en todo el país y que, en la mayoría de los casos, no se trata de un problema de accesibilidad, sino de imposibilidad de asumir ese gasto por parte de la unidad familiar.

Medidas importantes para proteger los ojos a lo largo del año:

- **Buscar espacios sombreados.** Cuando uno está en zonas exteriores durante tiempo prolongado, es importante buscar zonas donde protegerse del sol. Los árboles y estructuras son los mejores aliados.
- **Protegerse al hacer actividades al aire libre.** Salir al exterior siempre será una buena opción para la salud en general, pero es importante protegerse al realizar ciertas actividades en las horas centrales del día, donde los rayos UV son más intensos y, por lo tanto, más perjudiciales.
- **Usar gorras y sombreros.** Ayudará a evitar la incidencia directa de la luz ultravioleta. Los sombreros anchos son una buena opción para resguardar el área circundante a la zona ocular.
- **Utilizar gafas de sol con filtros adecuados.** Tienen que cumplir con los estándares de calidad y protecciones necesarias. En ocasiones y según la actividad a realizar, las gafas tendrán unas características determinadas, sobre todo en el caso de algunos deportes como el esquí, donde la vista está muy expuesta al deslumbramiento debido al reflejo de la luz en la nieve. Es importante que las gafas estén homologadas con el distintivo "CE" y que lleven el distintivo UV, que garantiza el buen funcionamiento de la protección a la radiación ultravioleta. También hay que tener en cuenta el filtro solar y el color adecuado de las lentes.
- **Mantenerse hidratado.** Es esencial, ya que contribuirá al buen funcionamiento ocular. Para ello, es importante beber mucha agua y mantener los ojos hidratados con lubricantes oculares o lágrimas artificiales.
- **Llevar una buena alimentación** e incorporar a la dieta alimentos ricos en antioxidantes y nutrientes beneficiosos para la vista (vitamina A, C y E).
- **Aplicar protección solar en los párpados.** Son una de las grandes zonas olvidadas a la hora de aplicar la crema. Sin embargo, es una de las zonas más delicadas y muy susceptible a los daños del sol.

Falta prevención

La mayoría de los expertos reconocen que aún queda mucho camino por recorrer para lograr el bienestar ocular óptimo de los españoles debido, entre otros aspectos, a la poca concienciación existente entre la población sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable. Unos hábitos sanos que repercuten, y mucho, en nuestros ojos. Solo el 49 % de la población percibe una asociación entre la salud ocular y hábitos de vida, pese a la relación ya demostrada que existe entre el estado de nuestros ojos y el sueño, el tabaco, el alcohol, la alimentación o el deporte. En contrapartida, más de la mitad consideran que factores que no dependen de uno mismo, como la herencia, la contaminación o el clima, pueden afectar a la salud ocular, lo cual también es cierto.

Para una mayor prevención, los especialistas recomiendan acudir al especialista una vez al año, sobre todo en etapas como la infancia y a partir de los 40 años, cuando empieza a aumentar la prevalencia de muchas patologías oculares debido a la edad, como DMAE o glaucoma, así como problemas funcionales naturales del envejecimiento, como la presbicia o vista cansada y la catarata.

Además, apuntan a que es esencial llevar a cabo controles visuales regulares para detectar cualquier cambio en la visión y corregirlo de manera oportuna. A su vez, una dieta equilibrada, un descanso adecuado y la práctica de ejercicio físico también influyen positivamente en la salud visual. En el caso de los más pequeños, el foco se pone en fomentar el juego al aire libre y reducir el tiempo frente a pantallas, lo que contribuiría a disminuir el riesgo de desarrollar miopía, a la vez que se aconseja que los menores de siete años utilicen de manera regular dispositivos electrónicos, ya

que siempre será mejor un juguete con el que no van a mantener su visión de cerca de manera prolongada.

Un uso continuado y prologando de las pantallas y los distintos dispositivos que también afecta a los adultos. Por ello, desde la Fundación ALAIN AFFLELOU han promovido tres reglas para la prevención de la miopía (distancia, tiempo y luz), evitando la exposición a esas pantallas lo máximo posible. Por ello, se subraya la importancia de marcar pausas para descansar la vista. Por cada 20 minutos de uso de pantalla, es necesario mirar algo que esté a unos seis metros de distancia durante, al menos, 20 segundos. Esto nos ayudará a reducir la fatiga ocular, pues cuantas más horas se pasen trabajando a corta distancia, mayor será la probabilidad de desarrollar miopía. De ahí que el segundo punto señalado por la Fundación sea mantener la distancia adecuada; en este caso, la recomendación depende del dispositivo utilizado, pero por lo general será entre 30 y 40 centímetros. Por último, se recomienda utilizar los dispositivos digitales en un entorno bien iluminado, evitando los reflejos, además de ajustar correctamente el brillo de la pantalla para que sea similar a la luz ambiental.

Sol y nieve

El cuidado de los ojos es de vital importancia en todas las estaciones del año para garantizar una vista saludable, ya que los efectos del sol pueden ser perjudiciales durante cualquier época del año. Pero, en la mayoría de las ocasiones, las personas tienden a asociar la protección de los ojos con el verano, pero no hay que olvidar que la incidencia de los rayos del sol está presente en todas las épocas del año y puede dañar los ojos en cualquier momento. En este sentido, los oftalmólogos de Clínica Baviera recuerdan la importancia de proteger la vista cuando se esté al aire libre, ya que la exposición prolongada a los rayos ultravioleta (UV) puede tener efectos perjudiciales a largo plazo en la salud visual. De hecho, estos rayos UV pueden dañar nuestros ojos incluso en días nublados o en invierno, especialmente cuando la luz solar se refleja en superficies como la nieve. Una exposición prolongada a estos rayos puede

contribuir al desarrollo de problemas como cataratas, degeneración macular y otros problemas visuales serios. De ahí la necesidad de adoptar medidas preventivas y hábitos adecuados durante todo el año para cuidar de nuestra vista, independientemente de la estación meteorológica en la que nos encontremos.

Además, cabe recordar que, por ejemplo, en verano, los problemas oculares pueden aumentar hasta en un 25 %, por lo que el Colegio de Ópticos-Optometristas de Castilla y León (COOCYL) recuerde algunas pautas para cuidar de la salud visual en esos meses de mayor exposición al sol y al aire libre. Entre otras, una adecuada protección solar, extremar la higiene de las lentes de contacto y proteger los ojos en el mar o en la piscina para evitar infecciones. Asimismo, las altas temperaturas hacen que aumente el uso de aires acondicionados, climatizadores y ventiladores, que incrementan el riesgo de padecer el síndrome de ojo seco. Una precaución que también se debe mantener cuando nos ponemos al volante, si tenemos en cuenta los datos que señalan que uno de cada cuatro conductores presenta alguna deficiencia visual, pero casi la mitad no se revisa la visión al menos una vez al año, mientras que un 45% no utiliza gafas de protección solar homologadas. No hay que olvidar que, según datos de la Dirección General de Tráfico, entre el 1 y el 5 % de los accidentes en carretera cuyas causas son médicas podrían tener su origen en trastornos de la visión. ■

