

# LA VIDA

SOCIEDAD • RELIGIÓN • CIENCIA • TECNOLOGÍA • ESTILO DE VIDA

## CLAVES

### A QUIÉN EL DEFECTO MÁS COMÚN EN JÓVENES

La miopía afecta aproximadamente a uno de cada tres españoles. Es el defecto visual más extendido entre los menores de 45

### HASTA CUÁNDO NO SE DETIENE HASTA LOS 20 AÑOS

La graduación suele ir cambiando desde que nacemos hasta los 20 años. Por motivos puntuales, puede crecer hasta más tarde.

## LA CIFRA

# 25%

### DE LA POBLACIÓN ES MIOPE

En 2050 se prevé que afecte a más de un 50%

### ¿POR QUÉ? ES UN DEFECTO HEREDITARIO

La miopía tiene un importante factor hereditario. En su aparición también pueden intervenir factores personales

### TRATAMIENTO EL LÁSER, HASTA LAS 12 DIOPTRÍAS

Lo habitual es que los límites de corrección con láser sean de 10 a 12 dioptrías. Estos límites varían en función de cada paciente.

Elena GENILLO- Madrid

Ser un «gafotas» ya ha dejado de ser un insulto y no porque los niños de hoy día sean mucho más civilizados que los de generaciones anteriores –quizá todo lo contrario–, sino porque el número de «cuatro ojos» se ha duplicado en los últimos 50 años y, claro, las tornas han cambiado: ahora llevar gafas está de moda y además da un toque interesante e intelectual, tanto que incluso los que ven perfectamente las llevan, sin graduar.

Bromas a parte, el hecho de que el número de miopes se haya disparado no debe tomarse a la ligera. En España, ya son 25 millones de personas las que sufren este problema ocular que dificulta la visión de lejos. Se debe a una curvatura excesiva del cristalino que hace que las imágenes de los objetos se formen un poco antes de llegar a la retina provocando que, cuando finalmente llegan, se perciban borrosas.

Aunque en Europa y EE UU la miopía está creciendo exponencialmente (la mitad de los europeos ya lo son y desde los años 70, se ha duplicado el número de afectados en Norte América), es en Asia donde se ha extendido hasta alcanzar a prácticamente toda su población. En las zonas urbanas de Singapur, China, Taiwán, Hong Kong, Japón y Corea, la prevalencia es del 90% entre los escolares, según la Universidad Católica de Corea en Suwon.

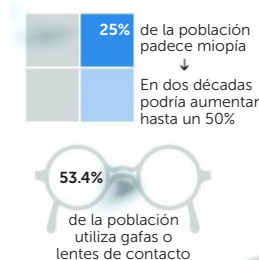
De ahí que la miopía ya se haya calificado de epidemia por varios expertos, como el profesor de desarrollo de la visión y decano del Colegio de Optometría de la Universidad de Houston, Earl Smith. No obstante y pese a que todavía no se percibe como una amenaza, Smith advierte que se convertirá en un grave de problema de salud pública si no se le pone freno, pues según sus cálculos para 2020 un tercio de la población mundial será miope y para 2050 la mitad. El colegio de Optometría en el que trabaja Smith recibió una beca de casi dos millones de dólares para investigar las causas de esta epidemia, que achacó a «ciertos rasgos de nuestro comportamiento y a ciertas sustancias en nuestro ambiente».

Este factor ambiental «no está

para nada claro», según el catedrático de Oftalmología de la Universidad de Valencia, Manuel Díaz Llopis, quien ve fundamentalmente dos razones en el incremento de miopes en las sociedades desarrolladas: la mayor esperanza de vida y las pocas horas que pasan los niños al aire libre. «Eso explica porque en África nadie o casi nadie es miope y en EE UU, Canadá, Europa y ahora Hispanoamérica lo sea el 85% de los veinteañeros». Según explica el profesor, la exposición ambiental de los niños a la luz solar está comprobado que frena el desarrollo

con la tablet lo hagan en el jardín». «La idea del 'Pokémon Go' me pareció una perfecta idea como medida para frenar la miopía en niños, pues es una forma perfecta de que pasen más tiempo en la calle», bromea. Porque, según Manuel Díaz, la teoría de que la luz de las pantallas contribuyen al desarrollo de la miopía «es un cuento chino». «Pasar mucho tiempo frente al ordenador, el móvil y demás dispositivos lo que causa es fatiga visual», aclara. Y subraya: «Que la miopía afecte sobre todo a estudiantes con alto nivel educativo y a las

### UNA ENFERMEDAD AL ALZA (Datos 2015-2017)



### EL 40% SE SOMETE A REVISIONES REGULARES



Es un problema de salud pública en las sociedades desarrolladas, que irá a más: Para el 2050 se espera que la mitad de la población sea miope. La poca exposición a la luz solar, una de las principales causas

# MIOPÍA

## Epidemia global

de la miopía porque los lúmenes estimulan la producción de dopamina. Ocurre que cuando los niños se exponen a la luz del exterior, las células de la retina desencadenan la liberación de dopamina, un neurotransmisor que se ralentiza el crecimiento del ojo y detiene su alargamiento durante el desarrollo. «Así que la recomendación es muy clara, los pequeños deben pasar al menos 15 horas semanales al aire libre porque, aunque sea un día nublado, habrá al menos 100.000 lúmenes, cuando en una habitación no se llega a los 200». «No podemos pedir que los niños de hoy no sean hijos de su tiempo, así que lo ideal es que si van a 'wasapear' y jugar

sociedades desarrolladas no se debe al uso excesivo de dispositivos móviles, sino a que pasan más tiempo del debido en el trabajo y lugares cerrados». Así, para poner coto a este problema de visión, además de que los niños pasen al menos 15 horas semanales al sol, el profesor recomienda en ellos el uso del colirio de atropina al 0,01%.

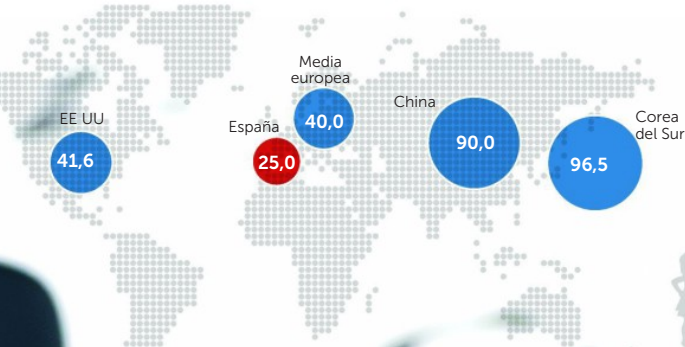
La atropina es un fármaco que se utiliza desde hace muchos años en oftalmología al 1% para tratar el ojo perezoso o la ambliopía. Cuando se utiliza a altas concentraciones, la atropina dilata la pupila por un período de aproximadamente una semana, lo que causa efectos secundarios indeseables que

incluyen visión borrosa al leer de cerca y sensibilidad a la luz. En 1980, los investigadores chinos se dieron cuenta de que unas gotas de este fármaco en los niños frenaba el desarrollo de la miopía pero no encontraban la dosis perfecta. Fue hacia el año 2000 cuando dieron con ella: Diluyendo el fármaco 100 veces se comprobó que los efectos secundarios desaparecían y su eficacia para frenar el crecimiento del ojo permanecía. Debido a que todavía faltan estudios que avalen su uso, sólo la prescriben los oftalmólogos a título individual. El profesor Manuel Díaz es uno de ellos y habla de una eficacia del 85% en sus pacientes.

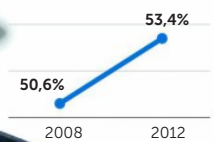


• TIEMPO • PASATIEMPOS

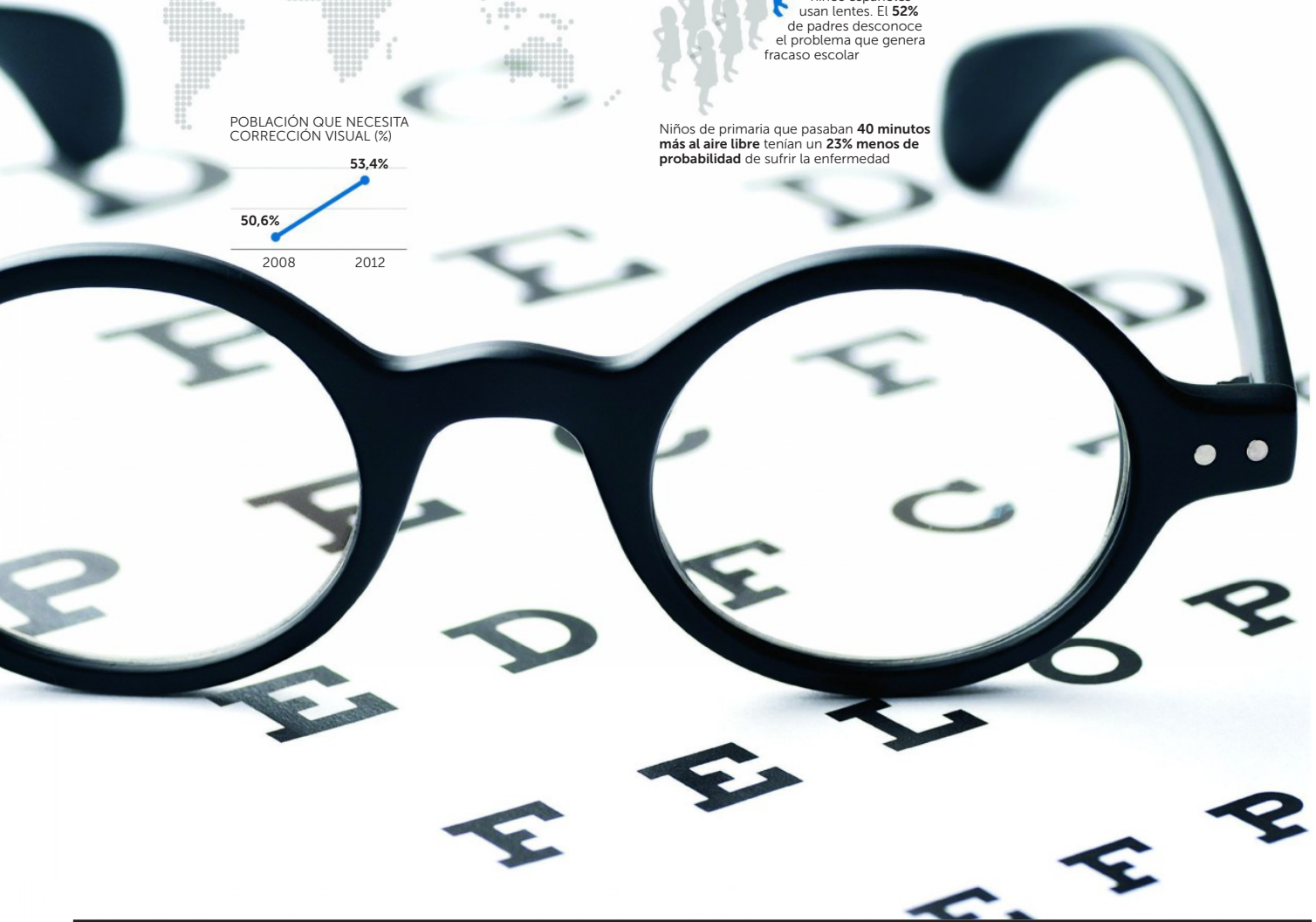
MIOPE EN EL MUNDO (%)



POBLACIÓN QUE NECESITA CORRECCIÓN VISUAL (%)



Niños de primaria que pasaban 40 minutos más al aire libre tenían un 23% menos de probabilidad de sufrir la enfermedad



**EL OBJETIVO: NO PASAR DE LAS OCHO DIOPTRÍAS**

La principal preocupación para los oftalmólogos es que al aumentar el número de personas con esta patología aumentará, lógicamente, el de los grandes miopes, un grupo que ya representa el 2%. Según el catedrático de Oftalmología de la Universidad de Valencia «hay dos tipos de miopía, la que está por debajo de las de

ocho dioptrías, pues se sigue considerando que el ojo está sano, y la que está por encima, porque la extensión del ojo ya es tal que está comprobado que tiene más riesgo de desarrollar enfermedades como el glaucoma, cataratas o desprendimiento de retina». Los pacientes miopes graves pueden quejarse de ver las líneas

onduladas o manchas opacas en su campo visual, así como de perder agudeza visual. Sin embargo, los oftalmólogos recuerdan que aunque no tengan síntomas, estos miopes requieren controles regulares para comprobar que no haya lesiones, que en muchos casos pueden pasar desapercibidas.