

La miopía sigue avanzando en la población ¿Cómo se puede prevenir y ralentizar su progresión?

- Expertos de Cottet Óptica y Audiología advierten que la prevención con controles periódicos de la visión pueden evitar la miopía y/o reducir la progresión en niños y adolescentes.
- Para 2050, se pronostica que la mitad de la población mundial (cinco mil millones de personas) será miope debido principalmente a factores relacionados con el estilo de vida.
- La miopía infantil tiene una prevalencia actual del 30 al 40%, y se estima que llegará al 60% en los próximos años.
- Las lentes oftálmicas y de contacto infantiles, son una alternativa saludable y efectiva en el control de la miopía.

La miopía es un error de refracción que genera una visión borrosa al no enfocar correctamente las imágenes. Los rayos de luz que entran en el ojo paralelos al eje óptico se enfocan frente a la retina cuando la acomodación ocular está relajada. Esto se debe generalmente a que el globo ocular es demasiado largo de adelante hacia atrás, pero puede ser causado por una córnea demasiado curvada y/o una lente con mayor potencia óptica. Junto a la hipermetropía y el astigmatismo, es uno de los trastornos oculares más comunes.

Según publicaciones se estima que la miopía y la miopía alta mostrarán un aumento significativo en la **prevalencia a nivel mundial en 2050, con la mitad de la población mundial miópica** debido principalmente a factores relacionados con el estilo de vida.

Cottet Óptica y Audiología, experto en salud visual y auditiva alerta, en el marco del Día nacional de la miopía, sobre **la importancia de realizarse revisiones oculares anuales** en toda la población para reducir posibles deficiencias que pueden minimizarse con la detección temprana. Además indica que estudios recientes demuestran como la miopía no tratada aumenta el riesgo de padecer cataratas, glaucoma, desprendimiento de retina, maculopatía miópica e incluso pérdida de visión permanente.

Datos del COOOC manifiestan que la miopía tiene un gran factor genético, pero hay otros aspectos ambientales y hábitos que favorecen su aparición y evolución, como el uso abusivo de la visión cercana y de las pantallas. Inciden, además, en difundir que el **deporte y pasar ratos al aire libre no solo mejoran nuestra salud en general, sino también la visual**. Con estos hábitos, se fomenta, por una parte, **la visión lejana y por otra se ha demostrado que la luz solar tiene un efecto inhibitor de la miopía**. La luz estimula la liberación de dopamina en la retina, bloqueando el alargamiento del ojo que se produce durante el desarrollo de la miopía.

Frenar el avance de la miopía en niños y adolescentes

Cottet afirma los datos recogidos en el último **Congreso Internacional de Optometría, Contactología y Óptica Oftálmica, OPTOM 2022**, en el que profesionales apuntaban que, la salud visual de los más jóvenes se ha visto afectada en los últimos años por los cambios sociales y tecnológicos que se están produciendo. Según sus exposiciones, **los nativos digitales, nacidos entre 2002 y el 2021, son ya la generación con la mayor tasa de miopes** en comparación con generaciones anteriores, de tal manera que más del 50% de la población es o será miope.

Con respecto a la **miopía infantil tiene una prevalencia actual del 30 al 40%, y se estima que llegará al 60% en los próximos años**, con los riesgos para la salud visual que supone cuando la miopía alcanza determinados valores.

La intervención y **detección temprana en niños y jóvenes con miopía** son la clave para minimizar el impacto en su salud ocular a largo plazo. Los beneficios de una función visual mejorada pueden tener un **resultado positivo en el rendimiento** ya que la visión está estrechamente ligada al proceso de aprendizaje. En esta línea, indican diferentes estudios que **hasta un tercio de los casos de fracaso escolar tienen su origen en un problema de visión**.

Fabio Cottet, director óptico de Cottet, indica sobre los controles visuales periódicos desde edad temprana que *“son la mejor herramienta para prevenir y reducir posibles disfunciones visuales. Es necesario concienciar sobre ello a todos los profesionales de la salud, educadores, familia y entornos relacionados para que se hagan revisiones con su óptico de referencia. Sabemos que en la mayoría de los casos la miopía aparece entre los 6 y 10 años y se desarrolla durante la época de crecimiento, estabilizándose entre los 21 y 25 años de edad. Lo correcto sería hacer exámenes visuales anualmente o con mayor frecuencia, según cada caso”*.

Las lentes oftálmicas y de contacto infantiles, son una alternativa saludable y efectiva en el control de la miopía. Sobre cómo influye su uso en la salud ocular de los niños, el estudio *“Ocular Health of Children wearing daily disposable contact lenses over a 6-year period (publicación ElSevier)”* muestra datos sobre el rendimiento de una lente de contacto de hidrogel blando de enfoque dual diseñada para controlar la progresión de la miopía. Los resultados sugieren que los niños de esta edad pueden usar con éxito lentes de contacto de hidrogel desechables a diario con un impacto mínimo en la fisiología ocular. El artículo también analiza los muchos factores que afectan al **buen resultado del uso de lentes de contacto, incluido su adaptación, el material, la superficie y los hábitos del paciente**.

*“Cuando la miopía ya está presente, existen métodos para ralentizar su progresión, pero todavía no para reducirla o eliminarla. Ofrecemos tratamientos infantiles farmacológicos y/o sistemas ópticos como **las lentes oftálmicas y las lentes de contacto** adecuadas fisiológicamente, que por separado o combinados están demostrando ser efectivos en el control del avance de la miopía en niños. En Cottet todas las soluciones ópticas son personalizadas, analizamos cada caso y recomendamos la mejor opción”*, manifiesta Fabio Delgado de Cottet.

Cottet es **especialista en el cuidado de la salud visual y auditiva desde hace más 120 años**, ofrece servicios especializados y una amplia gama de productos para todas las edades y preferencias. Pone al alcance de la población gafas graduadas y lentes de contacto para el día a día, gafas con filtro azul para trabajar sin perjudicar los ojos, gafas deportivas técnicas para practicar todo tipo de deportes y una gran oferta de gafas de sol.

Fuentes:

www.myopiainstitute.org/myopia/, The "Why of Myopia Control - Myopia Profile Myopia Profile, www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1367048420302046, Congreso OPTOM 2022, COOOC, Cottet Óptica y Audiología.

Sobre Cottet Óptica y Audiología

Cottet Óptica y Audiología, empresa familiar fundada en 1902 (120 años de historia) y líder en el sector de salud visual y auditiva, cuenta con los mejores especialistas y las últimas novedades en gafas graduadas, gafas de sol, gafa para el deporte, lentes de contacto, audífonos y otras ayudas auditivas para seguir ofreciendo el mejor servicio y la experiencia adecuada a las exigencias de nuestros clientes que quieren seguir disfrutando de la vida. Dispone de 38 puntos de venta, 3 de ellos franquicias, una e-shop y la última tecnología en salud visual y auditiva, con gafas inteligentes como las de RayBan Stories.

www.cottet.com