

---

**¿Miopía debido al smartphone?**

01/10/2018



Los niños y jóvenes asiáticos están por encima del promedio. Por ejemplo, después de la Segunda Guerra Mundial, en Hong Kong, Taiwán y Corea del Sur entre el 20% y el 30% de la población de 20 años era miope, hoy la cifra asciende al 80%. En China, cuatro de cada cinco jóvenes son miopes. En algunos países asiáticos, el porcentaje aumenta hasta el 95%. Pero también en Europa la proporción de adultos jóvenes con miopía es del 50%.

DW Global 3000 - Taiwan Augen (SWR)

**Cuanto mejor es la educación, peor es la visión**

Este incremento continuado durante los últimos 70 años no se puede explicar solo por el actual uso intensivo de ordenadores y teléfonos inteligentes, sino posiblemente, por el cambio de las condiciones de vida. Hoy en día leemos más y fijamos la vista en libros, tabletas, celulares. Pasamos menos tiempo al aire libre. Existe un vínculo directo entre las crecientes oportunidades de acceso a la educación y las deficiencias de la vista. Cuanto mayor es el nivel de educación, más riesgo existe de padecer miopía. "Este aumento se debe, sobre todo, al uso temprano e intensivo del PC, los teléfonos inteligentes y tabletas, y a la reducción del tiempo que se pasa al aire libre", según la doctora Nicole Eter, presidenta de la Sociedad Alemana de Oftalmología (DOG, por sus siglas en alemán).

**Factores característicos**

Ya desde la más temprana edad se decide si una persona va a ser miope y va a necesitar soporte visual. Una vez que alguien es miope, ya no hay cura. El ojo adulto no se vuelve a encoger. En la mayoría de los casos, la miopía comienza en la escuela primaria para después avanzar con los años. Cuanto antes comience, más puede agravarse.

Si el globo ocular crece demasiado entre los 6 y los 10 años, se traduce en la pérdida de agudeza en la visión de lejos. A su vez, una miopía severa aumenta el riesgo de sufrir un desprendimiento de retina, cataratas debidas a un aumento de la presión intraocular o una posterior ceguera.

### **La distancia y la luz del día ayudan a prevenir la miopía**

El riesgo de sufrir miopía se puede reducir si no se mira mucho tiempo a un objeto que esté a 30 centímetros o a una distancia inferior. No importa si se trata de una tableta, un teléfono inteligente o un libro emocionante. Lo que importa es la distancia y que se aparte la vista con frecuencia para que el ojo abandone el corto alcance y pueda observar en la distancia. "Un televisor no es tan dañino porque suele estar más alejado de los ojos", dice Bettina Wabbels.

El riesgo se reduce, sobre todo, exponiendo el ojo a largas distancias y al aire libre con luz diurna porque esta evita el crecimiento del globo ocular. Según unos investigadores de Taiwán, el riesgo de miopía en niños se reduce en un 50% si pasan 80 minutos diarios expuestos al aire libre durante el día. Otras investigaciones escandinavas constatan que el número de casos de miopía aumenta durante el invierno, cuando la luz escasea, y se estanca en verano.

### **La luz azul provoca trastornos del sueño**

Mirar constantemente a una pantalla puede irritar los ojos, en particular los de los niños, provocar cansancio y sequedad. Pero según los expertos, el uso desmedido de pantallas no solo provoca miopía, sino que también afecta a la imaginación espacial, pudiendo generar visión borrosa o estrabismo. Además, la luz del celular por la noche puede generar trastornos del sueño: "El alto contenido de luz azul de las pantallas inhibe la liberación de la hormona melatonina, responsable del sueño", añade Nicole Eter, directora de la clínica oftalmológica del hospital universitario de Münster.

Por eso, los padres deben poner límite a sus hijos al utilizar equipos digitales. "Desde un punto de vista oftalmológico, las pantallas no son apropiadas para niños de menos de 3 años", recalca la profesora Bettina Wabbels, que recomienda un uso de 30 minutos diarios a niños de entre 4 y 6 años. "A partir de los 10 años se puede extender el uso a las 2 horas diarias", afirma la profesora.

### **Los ojos adultos también necesitan luz y tranquilidad**

Los buenos consejos también son aplicables a los adultos, cuyos ojos necesitan pausas de vez en cuando. El globo ocular adulto ya desarrollado puede crecer si, por ejemplo, trabaja con pantallas y no se expone al aire libre. A ser posible, la pantalla del ordenador debería colocarse a un metro de distancia y ser más grande. Lo importante es que la persona no mire fijamente durante mucho tiempo en un rango de corto alcance, o que al menos, cada cuarto de hora fije la vista en la lejanía.

---

Según Wabbels, "los ojos adultos también necesitan luz diurna y evitar las pantallas de una a dos horas antes de acostarse para no sufrir trastornos del sueño".

---