GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

‘Si la miopía deseas evitar, sal a jugar’

Actualidad Empresarial | 09/04/2024 | 00:00

La Organización Mundial de la Salud ya ha alertado de que para 2050 más de la mitad de la población será miope. ¿Se puede hacer algo para evitarlo? La respuesta es sí. Diferentes estudios ya han puesto de manifiesto que, más allá de los factores genéticos, la falta de tiempo al aire libre, el abuso de las pantallas y dispositivos móviles, y la ausencia de revisiones oftalmológicas, son tres factores clave que influyen directamente en el avance de la miopía.

Asia con más jóvenes miopes

En países como Singapur ya hace unos años lanzaron una campaña de concienciación como respuesta al pronunciado incremento de los índices de miopía entre niños y jóvenes: “si la miopía deseas evitar, sal a jugar”. Conocida como la capital mundial de la miopía con una tasa alrededor del 80 % en adultos jóvenes, es uno de los países asiáticos que han vivido un rápido crecimiento en los últimos años y, con ello, también un sistema educativo más exigente para crear una fuerza de trabajo altamente cualificada que siga impulsando la economía.

La relación de la miopía con el tiempo al aire libre

Para Ian Morgan, un oftalmólogo australiano que para estudiar la miopía pasa cada año cinco meses en Guangzhou (más conocida como Cantón, al noroeste de Hong Kong), las razones de su rápido avance y, sobre todo en edades más tempranas de lo habitual, están claras. «Me llevó bastante tiempo darme cuenta de cuán distorsionada es la experiencia que tienen los niños del mundo en China. Allí el clima es caliente y bochornoso durante la mayor parte del año, y la gente sale por las tardes, pero no se ven niños en edad escolar, porque todos ellos están en casa haciendo la tarea», asegura.

Diversos estudios señalan a China, Singapur y Taiwán como “zonas calientes” donde los niños se vuelven miopes a una edad más temprana y donde un número cada vez mayor sufre miopía severa. El alto número de horas dedicadas al estudio y a las pantallas frente a la ausencia de tiempo al aire libre es una de las principales causas y es ya una evidencia científica de que es un factor influyente en la salud visual. ¿Por qué?

Tal y como aseguran del Colegio de Ópticos y Optometristas de Cataluña, “nuestros ojos están preparados para ver de lejos, pero como el cuerpo siempre busca la máxima eficiencia energética, cuando pasamos demasiado tiempo mirando de cerca, el ojo se acaba acostumbrando y se vuelve miope”.

Además de los beneficios obvios de realizar actividades al aire libre, también influye positivamente en la visión la luz solar, que estimula la liberación de dopamina en la retina. Este neurotransmisor bloquea el alargamiento del ojo durante el desarrollo de la miopía. Por esta razón, los expertos en salud visual recomiendan pasar un mínimo de tres horas al día al aire libre con unos niveles de luz de unos 10.000 lux (cantidad de luz proyectada sobre una superficie, un lux equivale a un lumen por metro cuadrado). Esta sería la iluminación que proporciona un día nublado, frente a los 500 lux de un aula u oficina.

Las pautas recomendadas por los especialistas no solo no se cumplen, sino que el tiempo dedicado a las pantallas es también superior al recomendado (no más de 120 minutos al día). Según el estudio Pasos 2023, realizado por la Fundación Gasol sobre los hábitos de los niños y adolescentes en España, entre semana el tiempo de exposición es de más de 3 horas, llegando a alcanzar las 5 durante el fin de semana.

¿Cómo cuidar de la salud visual?

Además de pasar tiempo al aire libre, existen métodos alternativos a las gafas o lentillas tradicionales que permiten ver bien sin tener que renunciar a realizar ninguna actividad. Es el caso de las lentes Orto K.

Estas lentillas, también conocidas como lentes pijama, están diseñadas de forma exclusiva para ser utilizadas durante el sueño. Durante dichas horas, cuando el ojo descansa, la córnea se adapta a las lentes hasta corregir la visión. Al despertarse, el usuario puede retirarse las lentillas y ver correctamente durante el día gracias a esa adaptación. Si, además de pasar tiempo al aire libre, se utilizan las lentes Orto K para corregir la visión, se está realizando un cuidado máximo de la salud visual, sin dejar a un lado el estilo de vida.

La ortoqueratología o lentillas pijama suelen prescribirse para miopías leves o moderadas o en caso de astigmatismo corneal de hasta 1.50 dioptrías. También se utilizan para corregir hipermetropías en adultos de hasta +4.00 D y, con los diseños disponibles hoy en día, incluso hasta miopías más altas (-7.00 D). Además, según el Consejo General de Ópticos y Optometristas son el único método no invasivo más indicado para desacelerar la progresión de la miopía y otros defectos visuales en la población infantil.

“Un ojo miope es demasiado grande y tenemos que frenarlo un poco sin afectar su función. Si comprendemos realmente la fisiología del crecimiento del ojo, probablemente tendremos muchas oportunidades de influir en la cadena de sucesos que controlan el crecimiento, así como el tamaño que puede llegar a alcanzar el ojo”, afirma Donald Mutti, doctor en Optometría de la Universidad de Ohio. Ahora ya se sabe cómo hacerlo. Más deporte y ortoqueratología, la combinación perfecta para combatir la miopía.

Para conocer si se trata del método adecuado, es posible ampliar información con los especialistas en contactología avanzada de Avanlens.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/234927-si-la-miopia-deseas-evitar-sal-a-jugar.htm