

ENTENDER LA DE SU HIJO

Miopía

¿Qué es la miopía?

La **miopía**, o ser corto de vista, causa problemas para ver de lejos. En los ojos miopes, el globo ocular es más largo de lo normal o la córnea está demasiado curvada, lo que hace que algunas imágenes sean borrosas.¹



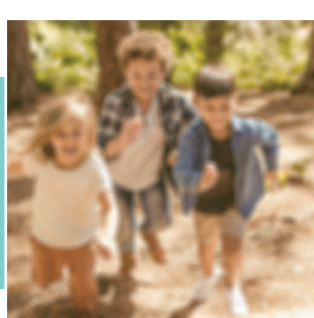
normal

miopía

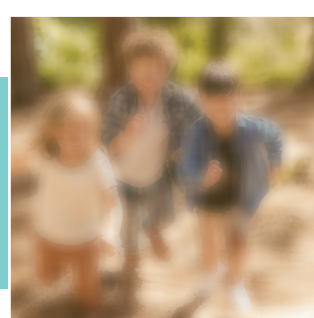
La miopía es cuando el ojo se alarga y causa visión borrosa.



LEVE
> -0.25 A -3



MODERADA
> -3 A -6



ALTA
> -6

Miopía en aumento

La **prevalencia de la miopía** y la miopía alta están aumentando en todo el mundo a un ritmo alarmante, y los riesgos de deterioro de la visión aumentan considerablemente.²

1 de cada 4 padres
TIENE UN HIJO CON MIOPIA³
...ESO ES 14 MILLONES DE NIÑOS EN EE.UU.

La miopía se ha **duplicado** en los niños de EE.UU.⁴
20% 1990s
40% 2010s

50%
DE LA POBLACIÓN MUNDIAL SERÁ MIOPE EN 2050⁵

¿Por qué mi hijo tiene miopía?



Los niños en edad escolar que pasan 7 horas a la semana o más usando computadoras o videojuegos móviles **triplican su riesgo** de miopía.⁶



Hay un 25% de posibilidades de que un niño desarrolle miopía si **uno de sus padres es miope**. Ese número aumenta a 50% si ambos son miopes.⁷



Los estudios muestran que una deficiencia en la **exposición natural a la luz solar** podría contribuir al reciente aumento de la miopía.⁸

¿Cómo se diagnostica la miopía?

Los **exámenes oculares completos** ayudan a detectar a tiempo las enfermedades de los ojos, como la miopía.

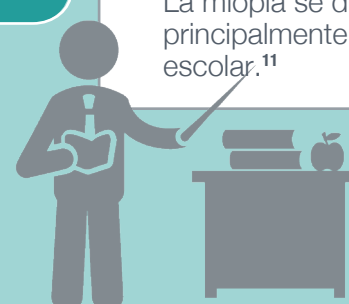
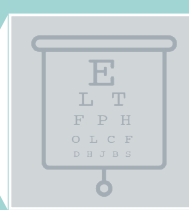


Exámenes oculares completos

- por un oftalmólogo u optometrista
- utilizar equipo y procedimientos especializados
- pueden **diagnosticar miopía** u otras condiciones oculares⁹

Exámenes de visión

- normalmente se realizan en la escuela
- sólo miden la claridad de la visión
- **no logran detectar hasta el 75%** de los niños con problemas de visión¹⁰



Según la Asociación Americana de Optometría (AOA):

Hasta un **80% del aprendizaje de un niño** ocurre a través de los ojos. La miopía se diagnostica principalmente en niños en edad escolar.¹¹

¿Por qué es importante el tratamiento de la miopía?



Un aumento de una dioptría en la miopía **aumenta la probabilidad** de desarrollar la degeneración macular miópica, o la pérdida de la visión, **en un 67%**.¹²

Incremento de 1 dioptría



Una disminución de una dioptría en la miopía **reduce la probabilidad** de desarrollar la degeneración macular miópica, o la pérdida de la visión, **en un 40%**.¹³

Disminución de 1 dioptría

Opciones de tratamiento: ¿Qué puedo hacer?



NO SON SUFICIENTES

Las gafas de visión única no frenan la progresión de la miopía.¹⁴

#GAFASNOSONSUFICIENTES



La **luz solar ayuda a** promover el crecimiento saludable de los ojos y reduce las posibilidades de miopía en los niños.¹⁵

Aumentar el tiempo al aire libre puede retardar la progresión de la miopía y puede disminuir en un 50% el riesgo de que aparezca una nueva miopía.¹⁶



Ortoqueratología (Ortho-K)
Lentes de contacto duros que se usan durante la noche para remodelar el ojo (no aprobados por la FDA).

Lentes de contacto
Lentes especializados de día multifocales.

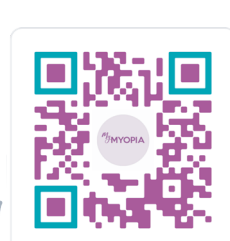
Intervenciones farmacológicas en desarrollo pero no están aprobadas por la FDA.



Limitar el tiempo en pantalla reduce el tiempo de uso de dispositivos digitales.¹⁷

Regla 20-20-20
Tomar descansos frecuentes para reducir la tensión ocular digital. Tomar un descanso de 20 segundos para ver algo a 20 pies de distancia cada 20 minutos.¹⁸

My MYOPIA
mymyopia.com
todo lo que necesita saber sobre la miopía y una comunidad que apoya la salud ocular de los niños



Scan me

HABLE CON SU OFTALMÓLOGO HOY
VISITE MYMYOPIA.COM
APRENDA MÁS SOBRE LA MIOPIA,
OBTENGA RECURSOS ÚTILES
Y ÚNASE A NUESTRA COMUNIDAD

©2020 BY NEVAKAR, INC. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

Este material con derechos de autor está destinado a ser descargado de MyMyopia.com. No puede ser reproducido ni difundido en ninguna forma, sin el consentimiento expreso por escrito de Nevakar, Inc.

Referencias: 1. <https://www.nei.nih.gov/learn-about-eye-health/eye-conditions-and-diseases/refractive-errors> 2. <https://www.who.int/blindness/causes/MyopiaReportforWeb.pdf> 3. <https://www.aao.org/newsroom/myopia-rates-on-the-rise-syrm> 4. <https://www.aao.org/eye-health/news/low-dose-atropine-kids-with-myopia> 5. <https://www.who.int/blindness/causes/MyopiaReportforWeb.pdf> 6. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0189774> 7. Jones, et al, IOVS 2007 8. <https://nationalcenter.preventblindness.org/blue-light-and-your-eyes> 9. <https://www.visionaware.org/info/your-eye-condition/eye-health/eye-examination/125> 10. <https://www.aao.org/Documents/AAO%20Executive%20Summary%20Pediatric%20Eye%20Exam%20Guidelines%20Revised%2003.05.18.pdf> 11. <https://www.aao.org/patients-and-public/good-vision-throughout-life/childrens-vision/school-aged-vision-6-to-18-years-of-age> 12. <https://reviewofmm.com/relative-risk-of-ocular-disease-secondary-to-myopia/> 13. <https://reviewofmm.com/relative-risk-of-ocular-disease-secondary-to-myopia/> 14. Sankaridurg P. Fitting Multifocal Contact Lenses for Myopia Control. Review of Cornea and Contact Lenses. February 2017 15. <https://www.aao.org/eye-health/tips-prevention/time-outdoors-reduces-nearsightedness> 16. Wu, Pei-Chang, Ophthalmology, 2013, 120:1080-1085 17. <https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/news-features-and-safety-tips/Pages/Children-and-Media-Tips.aspx> 18. <https://www.aao.org/patients-and-public/caring-for-your-vision/protecting-your-vision/computer-vision-syndrome>