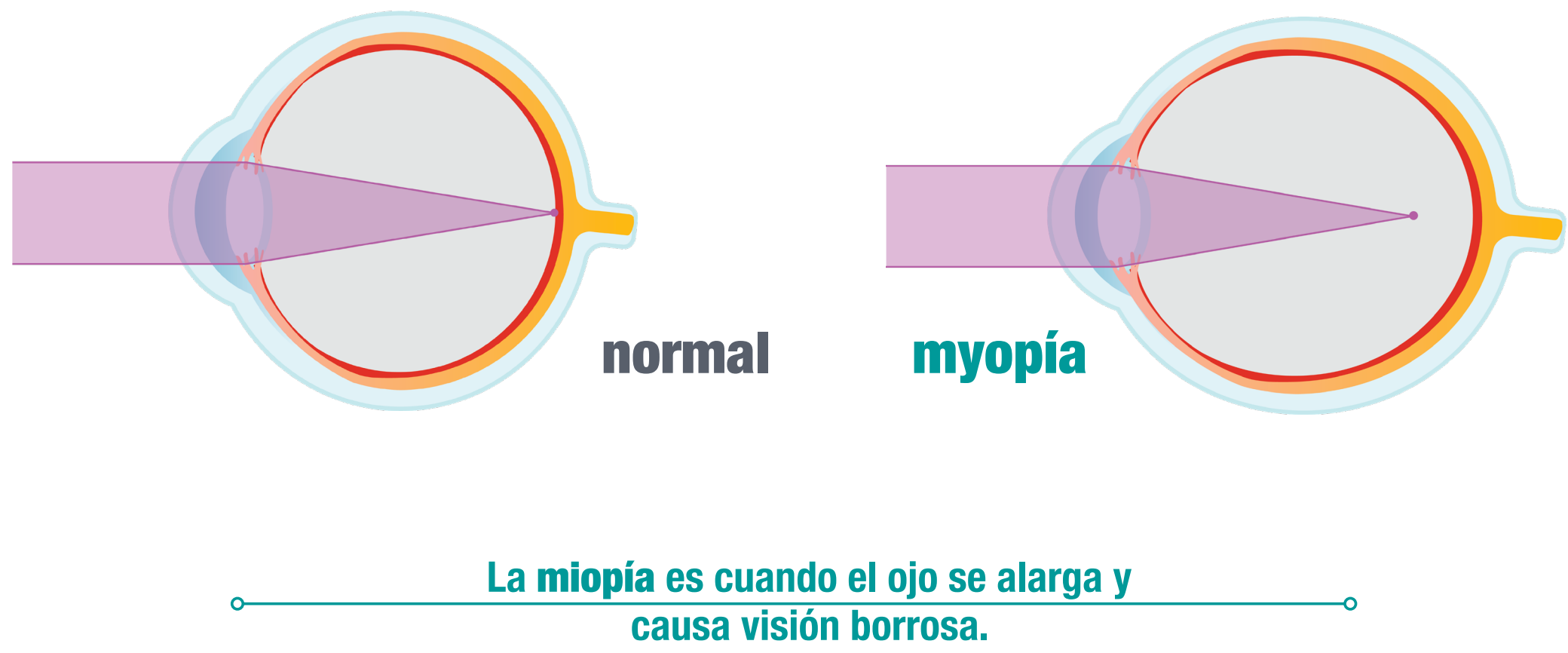


ENTENDER LA  
DE SU HIJO

# 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.<sup>1</sup>



## Myopía 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.<sup>2</sup>

**1 de cada 4 padres** TIENE UN HIJO CON MIOPÍA<sup>3</sup>  
...ESO ES 14 MILLONES DE NIÑOS EN EE.UU.

La **miopía se ha duplicado** en los niños de EE.UU.<sup>4</sup>

Decenio	Prevalencia
1990s	20%
2010s	40%

**50%** DE LA POBLACIÓN MUNDIAL SERÁ MIOPE EN 2050<sup>5</sup>

## ¿Por qué mi hijo tiene miopía?

**Aumento del tiempo en pantalla**

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

**Padres miopes**

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.<sup>7</sup>

**Menos tiempo al aire libre**

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

## ¿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 oculares<sup>9</sup>

**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 visión<sup>10</sup>

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.<sup>11</sup>

## ¿Por qué es importante el tratamiento de la miopía?

**Incremento de 1 dioptría**

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%**.<sup>12</sup>

**Disminución 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%**.<sup>13</sup>

## Opciones de tratamiento: ¿Qué puedo hacer?

**GAFAS**

**NON SON SUFFICIENTI**

Las gafas de visión única no frenan la progresión de la miopía.<sup>14</sup>  
**#GAFASNONSONSUFFICIENTI**

**Aumentar el tiempo al aire libre**

La **luz solar ayuda a** promover el crecimiento saludable de los ojos y reduce las posibilidades de miopía en los niños.<sup>15</sup>  
**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.<sup>16</sup>

**Tratamientos y prescripciones**

**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 especializado de día multifocales.

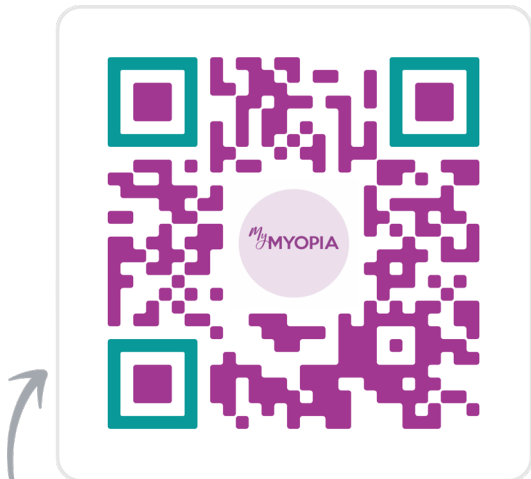
**Intervenciones farmacológicas**  
en desarrollo pero no están aprobados por la FDA.

**Limite el tiempo en pantalla**

**Limitar el tiempo en pantalla** reduce el tiempo de uso de dispositivos digitales.<sup>17</sup>  
**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.<sup>18</sup>

**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**

**VISIT 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.who.int/blindness/causes/MyopiaReportforWeb.pdf> 4. <https://www.who.int/blindness/causes/MyopiaReportforWeb.pdf> 5. <https://www.who.int/blindness/causes/MyopiaReportforWeb.pdf> 6. <https://www.who.int/blindness/causes/MyopiaReportforWeb.pdf> 7. <https://www.who.int/blindness/causes/MyopiaReportforWeb.pdf> 8. <https://www.who.int/blindness/causes/MyopiaReportforWeb.pdf> 9. <https://www.who.int/blindness/causes/MyopiaReportforWeb.pdf> 10. <https://www.who.int/blindness/causes/MyopiaReportforWeb.pdf> 11. <https://www.who.int/blindness/causes/MyopiaReportforWeb.pdf> 12. <https://www.who.int/blindness/causes/MyopiaReportforWeb.pdf> 13. <https://www.who.int/blindness/causes/MyopiaReportforWeb.pdf> 14. <https://www.who.int/blindness/causes/MyopiaReportforWeb.pdf> 15. <https://www.who.int/blindness/causes/MyopiaReportforWeb.pdf> 16. <https://www.who.int/blindness/causes/MyopiaReportforWeb.pdf> 17. <https://www.who.int/blindness/causes/MyopiaReportforWeb.pdf> 18. <https://www.who.int/blindness/causes/MyopiaReportforWeb.pdf>