

MIOPESES ANTES DE CUMPLIR LOS 30

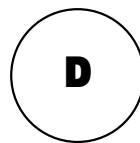
SEIS DE CADA DIEZ JÓVENES TIENEN YA DIFICULTADES PARA ENFOCAR OBJETOS DE LEJOS A LOS 27 AÑOS, SEGÚN UN RECIENTE ESTUDIO. Y EL CULPABLE ESTÁ AL ALCANCE DE LA MANO: LA LUZ DEL MÓVIL ES LO PRIMERO Y LO ÚLTIMO QUE VEN CADA DÍA. ENTRE MENSAJES Y REDES SOCIALES, TIRAN DE CONSOLAS, TABLETAS, ORDENADORES Y TELEVISIÓN PARA SU FORMACIÓN Y SU ENTRETENIMIENTO. Y, ADEMÁS, LOS PADRES TAMPOCO ESTÁN A SALVO: EL ABUSO DEL IMPACTO LUMÍNICO ESTÁ DETRÁS DEL ADELANTO DE LA EDAD DE LA PRESBICIA. OJO A LOS OJOS.





Cinco obligaciones.

Llevar hábitos de vida saludables, mantener los ojos hidratados, descansar la vista, tener una buena iluminación y acudir al oftalmólogo periódicamente son básicos para tener una buena salud ocular.



Desde siempre había tenido un ojo de lince, pero a partir de los 35 años Álex empezó a notar que los brazos no le daban para alejar el periódico, y necesitaba más luz para leer. Con el tiempo, el problema se agravó, y tampoco podía chequear los mensajes del móvil con nitidez. Y precisamente ahí estaba su problema: según un estudio reciente del Instituto Oftalmológico Tres Torres, el abuso en el uso de artilugios iluminados ha adelantado la aparición de la presbicia diez años. Cada vez es más raro conservar la agudeza a los 40.

Cerca de la mitad de la población (44,5%) en nuestro país tiene el mismo problema en la vista que Álex, según el *Estudio sobre la Visión en España* realizado en 2017 por la Clínica Baviera, en el que también se desvelan datos más extremos: tres de cada cuatro personas (72%) reconocen tener algún problema visual y 22 de cada 100, no haberse hecho jamás una revisión de los ojos.

CADA VEZ MÁS JÓVENES.

Con todo, la mayor preocupación de Álex no es su presbicia precoz, sino la galopante miopía de sus hijos, nativos digitales: llevan gafas sin cumplir los 18. Las pantallas de móviles y ordenadores tienen mucha culpa, según los expertos. El futuro de este defecto visual no es nada halagüeño, a tenor del informe reciente *La prevalencia de la miopía entre los jóvenes de España, 2018*, realizado por la asociación de utilidad pública Visión y Vida. La miopía afecta ya al 60% de los jóvenes españoles de entre 17 y 27 años, sobre todo a las mujeres, y con una causa clara: un estilo de vida sedentario basado

(Sigue en la página 40)

Desde niños, 'la regla del 20'

- La fatiga que proporciona el uso del ordenador requiere tomar medidas preventivas. Los expertos recomiendan la regla del 20, 20, 20, que consiste en apartar la mirada de la pantalla durante 20 segundos cada 20 minutos, enfocando a una distancia de 20 pies (6 metros). También es aconsejable bajar el brillo de las pantallas, utilizar lágrimas artificiales, adoptar una postura correcta y parpadear con frecuencia para impedir la sequedad de los ojos. Los ópticos-optometristas han advertido de que el visionado de películas y videojuegos en 3D puede generar dolor de cabeza o mareos y perjudicar la visión de los niños, especialmente antes de los seis años.

No podemos vivir sin pantallas, pero sí cuidar la higiene visual. Además de hacer revisiones periódicas, conviene que niños y jóvenes pasen al menos dos horas al día en el exterior.

(Viene de la página 39)

en menos de una hora al día para realizar actividades al aire libre, el aumento de horas (entre 4 y 8 al día) dedicadas al uso de pantallas y el empleo intensivo de la visión de cerca. Lo resume la coordinadora de la asociación Visión y Vida, la doctora Elisenda Ibáñez: “El ojo no está preparado para ello y la respuesta del organismo es *miopizarnos*, nos volvemos ágiles de cerca y necesitamos gafas para ver a distancias más lejanas”.

No podemos vivir sin pantallas. Así que, además de hacer revisiones periódicas entre los niños y los más jóvenes –si hay antecedentes familiares–, y acudir al profesional siempre que se detecte algún síntoma extraño, hay que tener en cuenta otras claves. Ibáñez aporta varias para hacer frente a esta pandemia y prevenirla entre los menores: “Podemos enseñarles a cuidar su visión, por medio de la actividad en el exterior (dos horas al día), el descanso y la higiene visual (es decir, con una correcta iluminación y postura adecuada) ante las pantallas”. La edad tiene mucho que ver con la presbicia, pero no es exclusiva de las personas mayores. A medida que se cumplen años, esta deficiencia visual caracterizada por la pérdida progresiva del poder de enfoque del cristalino se hace cada vez más frecuente entre la ciudadanía: la padecen dos de cada tres mayores de 40 años y el 80% de los que superan los 55. Corrección óptica con gafas o lentillas, según los casos, y también quirúrgica son los tratamientos que mejoran los síntomas.

ORDENADORES Y OTRAS PANTALLAS.

Tabletas, ordenadores, consolas y móviles pueden hacer que se deje de ver con nitidez lo que se tiene lejos. Pero también están detrás de otros problemas, si su empleo es excesivo. Cada vez son más los pacientes que, como reconoce el Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas, acuden a las ópticas con síntomas de fatiga visual (síndrome visual informático en la jerga médica), debido al uso abusivo de estos dispositivos electrónicos: visión doble, sequedad ocular, picores, dificultad de enfocar, náuseas, vértigos, dolor de cabeza o ansiedad.

Además, como recuerdan desde la Universitat Obrera de Catalunya (UOC), hay pruebas obtenidas a partir de experimentos con animales y cultivos de células de retinas humanas que apuntan que las longitudes de onda que emiten los LED, la famosa luz azul que emana de la mayoría de dispositivos móviles como teléfonos y tabletas, pueden provocar



Gafas de sol todo el año

Los rayos ultravioleta pueden provocar quemaduras en la piel, pero también algunas complicaciones oculares. **El sol causa** cada año la **ceguera a tres millones de personas en todo el mundo, acelera las cataratas, incrementa el riesgo de padecer DMAE**, ocasiona la fotoqueratitis (dolor, fotofobia, lagrimeo y ojo rojo) y produce **degeneraciones conjuntivales** como el pterigion, lesiones cutáneas perioculares y afecciones de la retina como la maculopatía.

Usar **gorras, viseras y gafas de sol** como protectores resulta esencial. En el caso de las gafas, resulta imprescindible que cuenten con protección ante los rayos ultravioletas (sobre todo la radiación UV4,00) y **que cumplan con las normas de seguridad de la Unión Europea**, en cuyo caso llevarán el distintivo CE. Para escoger los filtros y colores de la lente más adecuados, es conveniente explicar al óptico-optometrista los hábitos y actividades más frecuentes que se realizan (ciudad, coche, playa, deportes de montaña, nieve). Las **lentes polarizadas** contienen un filtro especial que bloquea la luz reflejada y solo deja pasar la luz útil, lo que permite una visión sin reflejos más comfortable.



daños retinianos. Incluso se alerta de que una exposición acumulativa a la luz azul puede contribuir también al desarrollo de la degeneración macular asociada a la edad (DMAE). Sin embargo, los estudios científicos realizados “no demuestran que la luz azul de las pantallas LED provoca daños en el ojo”.

Para prevenir los supuestos males de la luz azul, se han puesto de moda filtros protectores que reducirían entre un 15 y un 20% su intensidad. Pero como el daño no está demostrado en condiciones reales y en humanos, esta medida para pantallas y lentes no se puede recomendar de manera generalizada.

¿GAFAS, LENTILLAS O CIRUGÍA?

En España, el 53,4% de la población emplea algún sistema de corrección de su visión. En total, casi 25 millones de españoles utilizan gafas o lentes de contacto, el 66% tiene gafas y un 8% lleva lentes. A no ser que se tenga alguna enfermedad ocular de la córnea, poca o baja cantidad de lágrima..., que impidan usar las lentes de contacto, decantarse por uno u otro sistema depende de la persona. “La labor del oftalmólogo u óptico es la de aconsejar a cada persona su mejor opción en función de las expectativas que tenga, y no la de convencer”, confiesa el oftalmólogo Iñaki Rodríguez.

Esta máxima también tiene que guiar el trabajo del profesional en cuanto a la cirugía. “Debemos explicar los pros y contras y hacer hincapié en cómo será la visión del paciente una vez intervenido”, advierte Rodríguez. Del 11,4% de los españoles que se han operado la vista, la mayoría por cataratas, un 3% lo ha hecho con cirugía refractiva (láser o implante de una lente intraocular) para eliminar la miopía. Y los resultados, a tenor de lo comentado por el director general de Clínica Baviera, Marcos Bueso, en la presentación del estudio son positivos: “Esta intervención alcanza una media de satisfacción del 98%”.

El experto

Iñaki Rodríguez

“Permanecer en ambientes cerrados, con luz artificial, favorece la miopía”



¿Cada cuánto aconseja realizar revisiones de la vista? El pediatra y los centros escolares ya las hacen cuando el menor tiene cuatro años. Si ven algo raro, lo mandan al oftalmólogo. Es la época en la que desarrollan la visión y, si se detecta un ojo vago, por ejemplo, se podrá tratar en los primeros años de vida. Y en adultos, no está de más hacerse una revisión oftalmológica a partir de los 40 años.

Los menores de 40, ¿solo deben acudir si notan algún problema? En principio sí, siempre que hablemos de gente sana sin antecedentes familiares, como el glaucoma, diabetes, miopía...

¿La culpa está en las pantallas? Está demostrado que entre las personas que viven más al aire libre y hacen menos esfuerzo para ver de cerca hay menos miopes que entre quienes viven en sitios cerrados, los que miran más el móvil... Además, se sabe que el ser humano se hace cada vez más miope. En casi todos los trabajos hacemos visión cercana: la pantalla del ordenador, papeles, microscopio... Pocas personas tienen un empleo que requiera de buena visión lejana.

ran más el móvil... Además, se sabe que el ser humano se hace cada vez más miope. En casi todos los trabajos hacemos visión cercana: la pantalla del ordenador, papeles, microscopio... Pocas personas tienen un empleo que requiera de buena visión lejana.

¿La contaminación puede producir alguna patología? Puede favorecer la existencia de conjuntivitis irritativas o el empeoramiento de la calidad de nuestra lágrima. No es raro encontrar pacientes que mejoran cuando se van de vacaciones a ambientes más saludables.

¿Hacia dónde va la cirugía? Hacia incisiones cada vez más pequeñas. En las operaciones de retina se utilizan calibres cada vez más pequeños. Respecto a la de cataratas, se pueden intervenir con incisiones menores de dos milímetros. También se habla de la cirugía en 3D. Y en un futuro habrá cirugía robotizada, guiada por un especialista, con la que se pueda operar un ojo a distancia.

¿Y en cuanto al diagnóstico? Un tema rompedor será la inteligencia artificial, aparatos que diagnostican enfermedades con alto porcentaje de aciertos. Esas máquinas pueden aprender sobre sí mismas: las alimentas con grandes bases de datos, aprenden patrones y tienen una precisión diagnóstica superior a la de una persona.

*Médico oftalmólogo, presidente de la Asociación Oftalmológica del Norte y experto en glaucoma.



Mi vista tiene un color especial

Recientes investigaciones sobre antioxidantes confirman de nuevo que **augmentar el consumo de vitaminas C y E** contribuye a prevenir o retrasar algunos tipos de cataratas y la degeneración macular. Del grupo de los vegetales, **los alimentos que mejor cuidan de nuestros ojos son fáciles de recordar**, ya que basta buscar aquellos que tienen los colores más llamativos:

• **Las verduras y las frutas de color rojo y amarillo intenso**, entre ellas, la reputada **zanahoria**, esencial para la vista por su alto contenido en beta-carotenos, que el organismo transforma en vitamina A.

• **Las verduras de color verde intenso y amarillo oscuro**, como las verduras de la familia de la col: la **coliflor**, las **coles** de Bruselas y el **brécol**, sobre todo.

Cuanto más madura esté una fruta, una verdura u hortaliza y cuanto más intenso sea su color, mayor será la concentración de pigmentos y de vitaminas.

Mantener en la sangre niveles elevados de luteína y zeaxantina, pigmentos presentes en la retina, podría proteger los ojos de ciertas longitudes de onda de la luz, que resultan perjudiciales. Se encuentran en elevadas cantidades en el **maíz**, las **espinacas** y también en la **yema de huevo**. Y aunque el color no es tan intenso, también son importantes los **aceites del pescado** y el **marisco**. Destacan el salmón, la anchoa, la sardina, el arenque, la caballa, la trucha, el emperador, el atún y el mejillón, pero también el tofu, las almendras y las nueces, así como algunos aceites vegetales como los de linaza, nuez y colza, por su aporte de DHA y omega-3.

¿SABES CÓMO CUIDAR TUS OJOS?

ESTE CURSO PASARÁS MUCHO TIEMPO DELANTE DE LOS LIBROS, MIRANDO A LA PIZARRA Y FRENTE AL ORDENADOR O LA TABLETA. SEGURO QUE APRENDERÁS UN MONTÓN DE COSAS, PERO TU VISTA PUEDE QUE NECESITE UN POCO DE ATENCIÓN. PARA QUE SEPAS CÓMO CUIDAR TUS OJOS, TE PROPONEMOS UN JUEGO.



UNE CADA CONSEJO CON SU DIBUJO:

1/ La luz natural es buena para mis ojos, por eso es importante pasar tiempo jugando o haciendo actividades al aire libre.

2/ Pasar más de dos horas al día viendo la tele o jugando con el ordenador, la tableta o el móvil es malo para mi vista. Cada 20 minutos debo descansar los ojos y esperar otros 20 minutos antes de volverme a poner delante de la pantalla.

3/ Si voy de paseo, de excursión o a la playa y brilla mucho el sol, es importante que use gafas de sol para proteger mis ojos.

4/ Cuanto más grande sea la pantalla de la tele, más lejos debo sentarme. Si es de 32 pulgadas, debería situarme como mínimo a dos metros (si no estoy seguro, puedo coger un metro y medir la distancia).

5/ Si me duele la cabeza y me froto los ojos a menudo, debo contarle en casa porque es posible que tenga que hacer una visita al médico u oculista.

6/ Para leer o estudiar es importante hacerlo con luz suficiente y bien colocada. Si hay poca luz o esta me hace sombra, mis ojos tendrán que esforzarse más y se cansarán antes.



Solución: Para saber si has acertado todas las respuestas, hay un truco. El marco de cada escena es del mismo color que el número del consejo al que pertenece. ¿Lo habías notado?