



MIOPÍA PROGRESIVA

ESSILOR

VER MEJOR EL MUNDO

La miopía es un defecto de la visión (vea el apartado sobre «Visión y defectos visuales») que causa visión borrosa a distancia para alguien que ve claramente de cerca. Un ojo miope es demasiado largo y la imagen se forma delante de la retina.

• **Síntomas:** estrechamiento de los ojos para ver lejos, por ejemplo viendo la televisión. Un individuo favorece las actividades de cerca y, a menudo, se sienta más cerca al leer y escribir.

• **Miopía progresiva:** Un ojo miope tiende a crecer más durante la adolescencia hasta la edad adulta y esto se conoce como progresión miope. Los factores agravantes son: genética, tareas prolongadas de visión cercana, distancias de lectura muy cercanas y falta de exposición a la luz natural. Las actividades al aire libre a la luz del día contribuyen a retardar el desarrollo de la miopía.



DATOS CLAVES

Más del 25% de los niños en Europa y más del 50% en Asia son miopes.

En algunos países, como Singapur, China y Corea, la miopía afecta al 80-90% de los adolescentes de las zonas urbanas. La prevalencia de la miopía es cada vez mayor en todo el mundo. Para 2050, la miopía afectará a 5 mil millones de personas o el 50% de la población mundial. 1 millón de ellos sufrirán de miopía alta que se convertirá en una de las principales causas de deterioro de la visión y, en casos extremos, traerá un riesgo de ceguera.



PARA RECORDAR

- Un ojo miope se tiende a prolongar mientras un niño se está desarrollando en la edad adulta, lo que lleva a una miopía alta.
- Las actividades al aire libre con exposición diaria a la luz natural pueden retrasar el desarrollo de miopía.
- Es recomendable que un Médico Oftalmólogo revise la visión con regularidad para monitorear la evolución en la miopía.

Un estimado de
5 mil millones
de personas van a ser
afectadas por la
miopía en el año 2050,
un aumento de
3.5 mil millones
desde el año 2000.



RECOMENDACIONES

PARA MAESTROS



Prestar especial atención a donde colocan a los estudiantes en el aula. Mantengan un ojo abierto para los estudiantes que están leyendo documentos muy (o demasiado) de cerca o que estrechan los ojos para mirar el tablero.

PARA PADRES



Estén atentos si los niños se quejan de su visión, (por ejemplo, borrosa al ver la televisión). Programen chequeos regulares con un Médico Oftalmólogo.

Limiten el tiempo que pasan los niños en videojuegos, dispositivos digitales (tabletas, teléfonos inteligentes) u otras actividades de visión cercana.

Propongan actividades al aire libre diarias.

PARA ESTUDIANTES



Hacer que los estudiantes sean conscientes de la importancia de usar sus lentes. Anímelos a no dedicar demasiado tiempo en actividades que se realizan en un lugar cerrado, sino a realizar actividades al aire libre.



Conozca más ingresando en www.verbienparaaprender.com.ar