

# Todo sobre la miopía



## Sobre la miopía

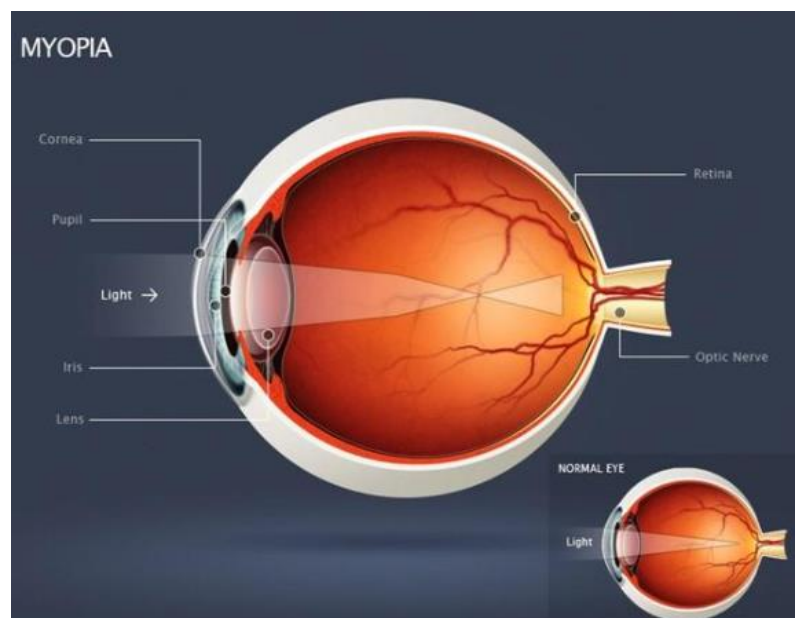
Tus ojos te ayudan a ver el mundo que te rodea con claridad—tanto cerca como lejano. Pero a veces, **los objetos lejanos se ven borrosos mientras que los cercanos permanecen claros. Este problema común de visión se llama miopía, o miopía.**

La miopía es cada vez más común, especialmente en niños y adolescentes, pero con cuidados tempranos y los tratamientos adecuados, puede gestionarse eficazmente.

## ¿Qué es la miopía?

Cuando tu ojo está perfectamente moldeado, la luz se enfoca directamente en la retina, la capa fotosensible en la parte posterior del ojo.

En la miopía, el globo ocular es demasiado largo o la córnea (la parte frontal clara del ojo) está demasiado curvada. Como resultado, la luz se enfoca delante de la retina en lugar de sobre ella, haciendo que los objetos lejanos parezcan borrosos.



## Las personas con miopía pueden notar:

- Dificultad para ver la pizarra en el colegio o las señales de tráfico al conducir
- Entrecerrando los ojos para ver detalles lejanos
- Dolores de cabeza o fatiga visual después de intentar concentrarme en cosas lejanas
- Las tareas cercanas, como leer o usar el teléfono, suelen mantenerse alejadas.

## ¿Qué causa la miopía?

La miopía suele desarrollarse en la infancia o la adolescencia y puede empeorar a medida que crecen los ojos. Varios factores pueden influir:

- **Antecedentes** familiares – Los niños con uno o ambos padres miopes tienen más probabilidades de desarrollar miopía.
- **Estilo de vida** – Pasar largas horas realizando tareas de cerca, como leer o usar pantallas, puede aumentar el riesgo.
- **Tiempo limitado al aire libre** – Las investigaciones muestran que los niños que pasan menos tiempo al aire libre tienen más probabilidades de volverse miopes.



## Por qué importa controlar la miopía

La miopía leve a menudo puede corregirse fácilmente con gafas o lentillas. Sin embargo, **si la miopía aumenta significativamente con el tiempo**, aumenta el riesgo de problemas oculares futuros, como:

- Desprendimiento de retina
- Glaucoma
- Cataratas
- Degeneración macular

Por eso, ralentizar la progresión de la miopía—no solo corregir el desenfoque—es importante para la salud ocular a largo plazo.

## Los exámenes oculares regulares son clave

Los niños deberían someterse a revisiones oculares periódicas, aunque no se quejen de su visión. La mayoría de las autoridades sanitarias consideran que es suficiente hacer un cribado de la visión de los niños cada 2 años, a menos que hayan necesitado gafas previamente.

Los optometristas pueden detectar la miopía a tiempo y monitorizar si empeora.

Cuanto antes se gestione la miopía, mayores serán las probabilidades de ralentizar su progresión.

## Formas de ralentizar la progresión de la miopía

El cuidado ocular moderno ofrece varios métodos efectivos para ayudar a controlar la rapidez con la que empeora la miopía.

### 1. Lentes especiales para gafas

Estas son lentes de gafas especialmente diseñadas que no solo corrigen la visión borrosa, sino que también reducen la fatiga visual y ralentizan el crecimiento ocular.

Estas lentes funcionan cambiando suavemente cómo la luz enfoca la retina periférica, evitando señales que indican al ojo que crezca más largo (más profundo).

Se ven y se sienten como gafas normales y son seguras y cómodas para que los niños las lleven cada día.



## 2. Ortoqueratología (Ortho-K)

La ortoqueratología, o Ortho-K, consiste en llevar lentes de contacto rígidas especialmente diseñadas durante la noche. Mientras duermes, las lentes remodelan suavemente la córnea para que puedas ver claramente al día siguiente sin gafas ni lentillas diurnas.

Se ha demostrado que Ortho-K ralentiza la progresión de la miopía en muchos niños y adolescentes.

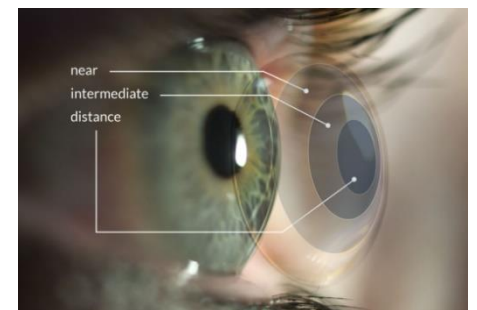
Es una opción segura, no quirúrgica, pero requiere un ajuste adecuado y seguimiento regular con tu optometrista.



## 3. Lentes de contacto para el control de la miopía

También existen lentes de contacto blandas diseñadas específicamente para el control de la miopía.

Al igual que las gafas especiales, crean un patrón único de enfoque de luz que ayuda a ralentizar el crecimiento ocular y a la vez que proporciona una visión clara.



## 4. Hábitos saludables

El estilo de vida también juega un papel importante: pasa al menos 1–2 horas al aire libre cada día. La luz natural ayuda a ralentizar el desarrollo de la miopía.

Haz pausas en el trabajo en primer plano. Sigue la regla 20-20-20: cada 20 minutos, mira algo a 6 metros de distancia durante 20 segundos.

Limita el tiempo frente a pantallas de los niños siempre que sea posible.

Utiliza una iluminación adecuada al leer o estudiar.



## El tratamiento es personalizado

Cada ojo es diferente. Tu optometrista te recomendará la opción más adecuada —o combinación de opciones— en función de la edad, el estilo de vida y la rapidez con la que cambia la miopía.

Con un seguimiento regular y el uso constante del tratamiento elegido, la progresión de la miopía puede ralentizarse significativamente.

## En resumen

La miopía, o miopía, hace que los objetos lejanos parezcan borrosos, pero puede corregirse fácilmente.

Más importante aún, tratamientos modernos como las lentes especiales de gafas, la ortoqueratología y las lentes de contacto para el control de la miopía pueden ayudar a frenar el empeoramiento de la miopía y proteger la salud ocular a largo plazo.

Al combinar cuidados profesionales con hábitos diarios saludables, puedes ayudar a mantener la visión clara y proteger tus ojos para el futuro.

