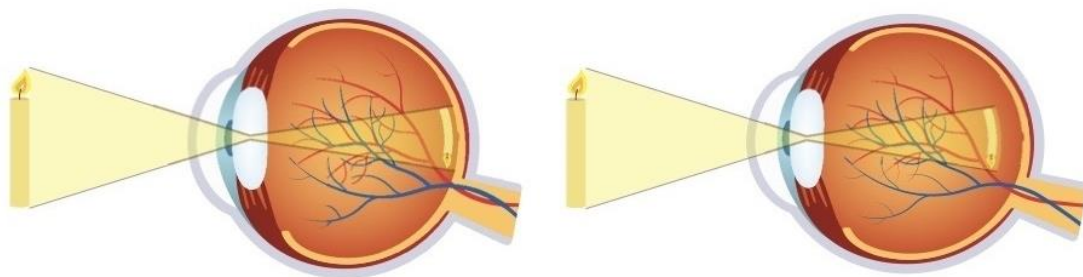


## CONTROL DE LA MIOPIA

### ¿QUÉ ES LA MIOPIA?

La miopía es un defecto refractivo por el cual los objetos lejanos no son enfocados adecuadamente en la retina, por lo que se perciben borrosos.

Está considerada como un problema de salud pública debido a su alarmante aumento, principalmente en los países desarrollados, concretamente en Europa, la mitad de los menores de 35 años son miopes.



Normal

Miopía

### ¿SE PUEDE CONTROLAR?

Controlar la miopía en niños es muy importante, debido al crecimiento de los ojos, la miopía aumenta y su dependencia a las gafas también. Como consecuencia la miopía puede reducir la participación del niño en distintas actividades como practicar deporte. Además, el incremento de la miopía puede suponer problemas serios para la salud visual en el futuro.

Estudios recientes indican que es posible frenar la progresión de la miopía en edades tempranas, especialmente entre los 7 y los 17 años, siendo éste el periodo clave en el que la miopía crece y cuando existe la posibilidad de intervenir en este proceso.



## ¿CUÁLES SON LAS FORMAS DE CONTROL?

1. Estar expuestos a la luz del sol durante una media de 3 horas al día como mínimo es esencial para reducir el riesgo de los niños a desarrollar miopía.



## 2. Ortoqueratología nocturna:

Consiste en la utilización de unas lentillas especiales durante las horas de sueño, y su efecto de corrección de la vista tiene una duración mínima de 18 horas. Buena visión durante todo el día sin necesidad de llevar gafas ni lentillas.

Es un tratamiento altamente recomendable en casos de bajas-medias miopías progresivas para controlar la miopía o retrasar su crecimiento.



### 3. Lentes oftálmicas y lentes de contacto blandas:

Mediante su diseño especial logran controlar la miopía en la mayoría de los casos.

Fácil de usar para niños, las lentes desechables diarias no necesitan mantenimiento, les ayudan a desarrollar todo su potencial sin la limitación de las gafas. Previenen de problemas serios para la salud visual en el futuro.



### 4. Higiene visual:

La visión de cerca puede desencadenar la miopía, por ello es crucial atender a algunas cuestiones como la distancia, la iluminación, la postura o el descanso de forma periódica.

