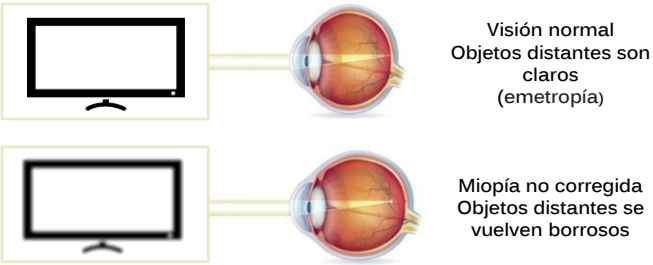
Su hijo y la miopía

¿Qué es la miopía?

La miopía es una afección ocular común que hace que los objetos en la distancia (como la televisión y la pizarra) aparezcan borrosos, mientras que los objetos cercanos a menudo se ven con claridad. Tener miopía no es una indicación de que los ojos de su hijo tengan mala salud ocular.

La miopía ocurre cuando el ojo tiene demasiado poder de enfoque, ya sea debido a que el ojo es demasiado largo o porque la córnea (la parte frontal del ojo) está más curvada de lo habitual. Como resultado, al ver objetos distantes, los rayos de luz se enfocan frente a la retina (la parte posterior del ojo), en lugar de directamente sobre ella, lo que hace que la apariencia de esos objetos aparezca borrosa.



En los últimos años, la investigación ha demostrado que los factores genéticos y ambientales pueden influir en la miopía. Por ejemplo, los niños son más propensos a ser miopes si sus padres también lo son. Además, los niños y adolescentes pasan cada vez más tiempo en dispositivos digitales y menos tiempo al aire libre, donde recibirían los beneficios de la luz natural.

¿Empeorará la miopía de mi hijo?

Si bien cada niño es diferente, su estilo de vida, antecedentes familiares y edad influirán en cómo su miopía empeora con el tiempo. Usted puede ayudar alentando a su hijo a:

- Evitar pasar largos períodos de tiempo viendo tareas cercanas, incluida la lectura de libros y dispositivos digitales
- Pasar al menos 90 minutos por día al aire libre a la luz natural del día

Si su hijo comienza a mostrar signos de miopía a una edad temprana, es probable que esto continúe empeorando con el tiempo. Esto significa que crecerán confiando más en lentes de contacto y / o gafas, para ver las cosas cotidianas.

¿Qué es el manejo de la miopía?

Las gafas convencionales o lentes de contacto le dan a su hijo una visión clara. El manejo de la miopía es diferente, ya que tiene como objetivo reducir el crecimiento excesivo de los ojos de su hijo y, posteriormente, la rapidez con que se desarrolla su miopía con el tiempo.

Hay productos disponibles para niños que requieren tratamiento de la miopía, incluyendo lentes de contacto, gafas y gotas para los ojos (este último no está indicado actualmente para el tratamiento de la miopía). Su ***profesional de la visión*** (PV) se tomará el tiempo para evaluar a su hijo y discutir la opción más adecuada en función de su edad, nivel de miopía y su estilo de vida.

La miopía de su hijo aún puede desarrollarse incluso si se somete a un tratamiento de la miopía.

¿Por qué mi especialista ha aconsejado el manejo de la miopía?

La investigación ha demostrado que la miopía está en aumento en todo el mundo. Los niños se están volviendo miopes a una edad más temprana y el nivel de su miopía está empeorando. Es importante que su *PV* le explique las opciones disponibles para su hijo.

Las razones prácticas para considerar el manejo de la miopía incluyen:

- Prescripciones potencialmente más bajas en la edad adulta
- Lentes de gafas más delgadas y ligeras.
- Menos visión borrosa sin gafas ni lentes de contacto.
- Puede evitar limitaciones en la elección de carrera, donde la buena visión es esencial.
- Resultados más predecibles para la cirugía refractiva para corregir la visión si esto es importante para su hijo en el futuro.

Apoya la buena salud ocular en la edad adulta.

- La miopía se ha asociado con ciertas afecciones oculares que pueden afectar la calidad de la visión de su hijo en el futuro. Estos incluyen cataratas, glaucoma, desprendimiento de retina y maculopatía miópica.

¿Qué opciones existen para el manejo de la miopía?

Su profesional de la visión puede hablar sobre las opciones disponibles para su hijo y brindarle su recomendación. Estas recomendaciones pueden incluir:

Lentes de contacto blandos (por ejemplo, de doble enfoque y multifocales): Esta es una opción ideal para la mayoría de los niños con estilos de vida activos, que se beneficiarían de la libertad de no usar gafas. Los lentes de contacto blandos son generalmente fáciles de manejar y bien aceptados por los niños. Su profesional de la visión le recomendará cuántas horas al día deben usarse.

Lentes de contacto de doble enfoque: Los lentes de contacto de *dual-focus* están diseñados específicamente para los ojos más jóvenes e indicados para el manejo de la miopía.

Lentes de contacto multifocales: Algunos lentes de contacto multifocales están indicados para el manejo de la miopía.
Ocasionalmente, su profesional de la visión también puede recomendar lentes de contacto multifocales que no están indicados para el manejo de la miopía (también conocidos como opciones fuera de etiqueta), según la investigación científica revisada por pares.

Ortoqueratología (Ortho-k): Lentes de contacto rígidos permeables al gas (RGP). Los lentes Ortho-k actúan como un "aparato ortopédico" para el ojo y aplanan sutilmente la córnea por la noche mientras el usuario duerme. Esto proporciona una visión clara durante todo el día, sin la necesidad de gafas o lentes de contacto. Esta es una opción ideal para aquellos niños que se beneficiarían de estar libres de gafas y lentes de contacto durante el día, por ejemplo, al nadar. El adaptar ortho-k requiere varias citas de seguimiento durante el primer mes y para obtener el máximo efecto del tratamiento, es importante que los lentes ortho-k se usen todas las noches.

Gafas de manejo de la miopía: Los anteojos diseñados para el manejo de la miopía difieren en diseño de los anteojos convencionales. Se pueden usar como una opción independiente, o en días en que no es conveniente usar lentes de contacto. Las gafas también son una buena opción para los niños que están nerviosos o no pueden usar lentes de contacto. Su profesional de la visión le recomendará cuántas horas al día deben usarse.

Gotas oftálmicas de atropina (actualmente no indicadas para el tratamiento de la miopía): Las gotas oftálmicas de atropina actualmente no están ampliamente disponibles o indicadas para los fines del tratamiento de la miopía (fuera de etiqueta). Estas gotas para los ojos (aplicadas a ambos ojos por la noche) no corrigen la visión y deben usarse junto con gafas o lentes de contacto durante el día. El uso de atropina de esta manera es a veces llamado "terapia de combinación" y la investigación en esta área todavía está en curso.

Para maximizar sus posibilidades de éxito, es posible que su profesional de la visión desee ver a su hijo para un seguimiento regular.
Su especialista también puede sugerir una opción de manejo de la miopía diferente a lo largo del tiempo, según los últimos desarrollos de investigación.

Otras consideraciones:

Aunque las complicaciones y las infecciones oculares debidas al uso de lentes de contacto son raras, pueden ocurrir. La investigación ha demostrado que los niños pequeños tienen tasas muy bajas de infecciones oculares tanto en lentes de contacto blandos como en orto-k. El riesgo de infecciones o complicaciones oculares se puede minimizar manteniendo estrictas prácticas de higiene y siguiendo las instrucciones de su especialista. Ortho-k conlleva un riesgo marginalmente mayor debido al uso nocturno. Sin embargo, el riesgo de infecciones o complicaciones oculares se puede minimizar tanto para los lentes de contacto blandos como para ortho-k manteniendo estrictas prácticas de higiene y siguiendo las instrucciones de su especialista. No hay riesgos conocidos de infecciones asociadas con el uso de gafas, sin embargo, las gafas deben evitarse para las actividades de contacto y muchos deportes. La atropina actualmente no está indicada como una opción de manejo de la miopía (fuera de etiqueta) y la investigación muestra que puede haber un riesgo de efecto rebote cuando se detiene el tratamiento (particularmente con dosis más altas). En el momento de escribir este artículo, hay menos evidencia clínica a largo plazo para la atropina, en comparación con otras intervenciones de tratamiento de la miopía.

Recursos adicionales:

Consulte la guía de BCLA sobre lentes de contacto para obtener más consejos e información sobre cómo usar y cuidar sus lentes de contacto.

CooperVision®

Este recurso fue apoyado por un subsidio educativo de CooperVision