

REFUERZA LA ERGONOMÍA VISUAL DE TUS PACIENTES MIOPE Y PREMIOPES

Laura Llorente Sanz.

OBJETIVO GENERAL:

Entender cómo se puede optimizar la ergonomía visual de los pacientes premios y miopes mejorando nuestra práctica clínica.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Conocer la prevalencia de la miopía en España en edades tempranas.
- Comprender cómo la radiación ultravioleta afecta al globo ocular de los niños y niñas.
- Saber cómo las opciones solares de gestión de miopía pueden ayudar en su manejo.

RESUMEN:

En España, hace 20 años, 1 de cada 40 niños, entre 5 y 7 años, era miope. Hoy, es 1 de cada 51. Hay un evidente aumento de la prevalencia de este defecto refractivo desde los primeros cursos de primaria hasta los últimos, resultando mayor la incidencia en los estudiantes de cursos superiores.

Actualmente, sabemos que ser miope no solo consiste en portar gafas o lentes de contacto, ser miope afecta directa y proporcionalmente a la calidad de vida y a la salud ocular de los pacientes, presentando estos una mayor probabilidad de desarrollar patologías oculares graves como maculopatías miópicas, cataratas, glaucomas primarios de ángulo abierto y desgarros, roturas o desprendimientos de retina.

Y aunque la gestión de la miopía se realiza desde hace décadas, por el rápido aumento del número de pacientes miopes, por las implicaciones para la salud ocular y por el posible futuro riesgo del colapso de la sanidad pública frente a este defecto refractivo, cada vez son más los profesionales de la visión que se especializan en este campo. Además, gracias a la investigación continua en esta especialidad, la práctica del manejo de la miopía se hace con más información y con más métodos altamente eficaces diseñados específicamente para este fin.

Pero no solo el profesional de la visión tiene que informarse, adaptar sus protocolos de actuación y recomendar la solución que mejor se ajuste al usuario para realizar una gestión de la miopía exitosa. Los hábitos visuales del paciente también son claves para una adaptación favorable.



CONFERENCIAS PATROCINADAS

Para hacer una recomendación activa de estas medidas y preservar la higiene visual de nuestros usuarios, primero, los ópticos-optometristas tenemos que conocer dichos preceptos, la base científica que los alimenta y el impacto que tienen sobre el sistema visual. De esa manera, con el conocimiento adquirido podremos complementar nuestra práctica clínica.

Sabiendo por qué el ambiente visual de los usuarios es un posible motivo de debut y progreso de la miopía³ tendremos más presente que nunca las recomendaciones de ergonomía visual que pueden ayudar a ralentizar su aparición y su progresión, para que desde nuestras consultas hagamos una recomendación activa de las mismas y con ello, alentar la mejora de los hábitos de vida y los hábitos visuales de nuestros pacientes.

Medidas tan fáciles de recomendar y tan fáciles de cumplir, como pasar diariamente tiempo al aire libre, pero no de cualquier manera, si no con soluciones que protejan de la radiación UV, que aporten comodidad y que aseguren el tratamiento de la miopía durante ese tiempo en exteriores.

Indicaciones sencillas pero que ayudarán a la gestión de este defecto refractivo en pacientes pre-miopes y miopes y que serán determinantes en el éxito de los resultados.

REFERENCIAS:

- Álvarez-Peregrina C, Martínez-Pérez C, Villa Collar C, González-Pérez M, González-Abad A, Sánchez-Tena MÁ, On Behalf Of Grupo de Investigación Alain Afflelou. The Prevalence of Myopia in Children in Spain: An Updated Study in 2020. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Nov 25;18(23):12375. doi: 10.3390/ijerph182312375. PMID: 34886101; PMCID: PMC8656604
- www.miopiamagna.org/prevalencia-de-la-miopia-resultados-estudios.
- Huang P, Hsiao Y, Tsai C, et al Protective behaviours of near work and time outdoors in myopia prevalence and progression in myopic children: a 2-year prospective population study. *Br J Ophthalmol* 2020;104:956-961.

ORGANIZA:



AVALA:



COLABORA:



PARTNER
REFERENTE

