



20 Junio, 2024

Patologías

La miopía, fuera de control por el exceso de pantallas y el menor tiempo al aire libre

La OMS prevé que esta dolencia afecte en 2030 a cuatro de cada diez personas en el mundo

► En España, la incidencia ronda el 42% de la población y supone un coste de 300 euros anuales

ALEJANDRO GONZÁLEZ
MADRID

Se la conoce por varios nombres, principalmente miopía o visión corta. A pesar de las limitaciones que causa a quienes la padecen, permaneció durante mucho tiempo en un segundo plano en las agendas de salud pública. Sin embargo, la explosión de casos en los últimos años ha disparado las alarmas, llevando a algunos expertos a plantear que se está ante una nueva epidemia. Una que, sin dudas, se debe tomar más en serio. De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS) prevé que para 2030 esta dolencia ocular afectará a cuatro de cada diez personas en el planeta.

En España no hay cifras exactas, pero sí datos parciales que permiten hacerse una idea de su alcance. Según los resultados de una encuesta realizada por el Colegio Nacional de Ópticos-Optometristas, y recogidos en el *Libro blanco de la salud visual 2022*, la miopía afectaba en 2021 aproximadamente al 37% de los españoles. Un nuevo estudio publicado este año por Clínica Baviera encontró que la incidencia en el país ronda ya el 42%, siendo Sevilla (46%), Ourense (45%) y Valladolid (45%) las ciudades más afectadas.

Pero ¿qué explica el aumento de casos? La respuesta es que no se sabe a ciencia cierta, aunque cada vez hay más consenso en señalar que las causas podrían estar asociadas a la reducción del tiempo que pasamos al aire libre y el aumento de las horas que dedicamos a estudiar o visualizar tabletas y dispositivos móviles. "No se ha llegado a ninguna conclusión definitiva, pero parece que factores como la distancia de enfoque y la [falta de] exposición a la luz natural pueden influir", dice Clara Martín, oftalmóloga de Clínica Baviera.

El problema de la miopía no es solo que limita la capacidad de ver objetos en la distancia, sino que altera de manera irreversible la forma del ojo al volverlo "más alargado de lo normal", afirma Martín. Esto hace que los miopes sean más propensos a padecer otras enfermedades oculares como el desprendimiento de retina o el glaucoma, sobre todo en los casos con graduaciones



Una mujer en una revisión oftalmológica. GETTY

por encima de las seis dioptrías. "Es una de las principales causas de ceguera y baja visión en nuestro país", dice Laura Batres, portavoz del Consejo General de Ópticos-Optometristas (CGCOO) y de la Sociedad Española de Optometría (SEO).

A esto hay que sumarle el impacto económico. "Los gastos directos e indirectos asociados a la miopía son comparables a los costes de enfermedades cardiovasculares o la diabetes, y además su prevalencia está aumentando a un ritmo mucho más rápido", comenta Laura Batres. Ella afirma que un paciente se gasta al año unos 300 euros solo en métodos de corrección (lentes y lentillas), una cifra que no incluye "los gastos derivados de las consultas oftalmológicas y los tratamientos e intervenciones quirúrgicas".

Ayudas y prevención

Batres apunta que uno de los principales riesgos asociados a la discapacidad visual es la condición socioeconómica. En el caso de la miopía, esto se traduce en la imposibilidad de costear las medidas correctivas. Por ello, la ministra de Sanidad, Mónica García, anunció recientemente un plan para incluir las gafas y las lentillas en la cartera de servicio para 2025. Fuentes del ministerio señalan a este diario que aún "se

está trabajando en cómo realizar la inclusión" y que la intención es que la ayuda llegue primero a "las personas más vulnerables, con menos capacidad de acceso, y a las poblaciones más infantiles".

El vicepresidente y secretario de comunicación y relaciones internacionales de la Asociación Profesional de Oftalmólogos de España (APOE), Alfredo Ferrer Ruiz, indica que esta organización apoya la propuesta, pero advierte de que el anuncio de Sanidad deja "muchas preguntas abiertas". Por ejemplo: ¿Se aplicará solo a la miopía o también a otras dolencias oculares como la hipermetropía? ¿Se tratará de una prestación única o esta cubrirá la necesidad de los recambios?

La portavoz del CGCOO y la SEO pone el foco en la necesidad de "implementar estrategias de salud pública para abordar y prevenir" la miopía, cuya progresión se puede parar en edades tempranas, evitando los cambios estructurales del ojo. La oftalmóloga Clara Martín coincide, y deja entrever una luz de esperanza: "Podemos reducir la incidencia con unas adecuadas medidas de prevención, sobre todo en las futuras generaciones: actividades al aire libre para ejercitar la visión lejana, reducir el tiempo de exposición a pantallas y procurar un buen descanso visual", concluye.

Otras enfermedades oculares en aumento

► **Las más comunes.** Según Alfredo Ferrer Ruiz, de la APOE, entre las patologías oculares con mayor prevalencia en España se encuentran la degeneración macular asociada a la edad (DMAE), las cataratas (que afectan a una gran parte de la población a partir de los 65 años), el glaucoma, el síndrome del ojo seco ("incrementado por el uso prolongado de pantallas y la exposición a entornos secos y contaminados") y la retinopatía diabética.

► **Al alza.** A los especialistas no solo les preocupa la miopía. Laura Batres, del CGCOO y la SEO, apunta que, en España, en los últimos años, hay también un aumento de consultas por cataratas, fatiga visual, sequedad ocular y dolencias de la retina asociadas a la diabetes, la obesidad o la hipertensión ocular.

► **Retos.** Ruiz menciona la mayor prevalencia de la degeneración macular, el acceso a tratamientos, la prevención y la educación o el diagnóstico temprano. Batres añade mejorar la atención primaria con la incorporación del óptico-optometrista.

Preocupa también el incremento de las cataratas, la fatiga visual y la sequedad ocular

Sanidad estudia financiar las gafas y las lentillas en 2025, pero solo a colectivos vulnerables e infantil