



225 West Wacker Drive
Suite 400
Chicago, Illinois 60606
800.331.2020
PreventBlindness.org

Respuestas a 8 Preguntas de los Padres Sobre la Miopía

¿Qué es la miopía?

- La miopía o visión de cerca, es una afección de la visión en la que los objetos distantes aparecen borrosos, como las señales de tráfico, el tablero en la escuela o el televisor al otro lado de la habitación.
- En la miopía más severa, los objetos distantes y cercanos están borrosos. Las personas con miopía más grave deben acercar los objetos a los ojos para verlos con claridad si no usan anteojos o lentes de contacto.
- La buena noticia es que la miopía generalmente se puede corregir con anteojos o lentes de contacto.

¿Por qué es un problema la miopía?

- *La miopía no corregida puede dificultar que un niño aprenda, participe socialmente o participe plenamente en actividades.*
- *La miopía severa también puede conducir a complicaciones que amenazan la vista, como glaucoma, cataratas y desprendimiento de retina, además de problemas para ver claramente en la vida adulta.*

¿Cuándo y cómo se desarrolla la miopía?

- *La investigación muestra que la miopía se desencadena por una combinación de factores genéticos (hereditarios) y*

ambientales (actividad física y al aire libre).

- *La forma en que los niños juegan y estudian puede aumentar las posibilidades de que desarrollen miopía o, si un niño ya tiene miopía, que puede empeorar.*
- *Los estudios han encontrado:*
 - o *Los niños que pasan muchas horas haciendo un trabajo visual cercano, como el uso de dispositivos electrónicos (computadoras, tabletas y teléfonos celulares), tienen un **mayor riesgo** de desarrollar miopía.*
 - o *Los niños que pasan tiempo al aire libre expuestos a la luz*

Respuestas a 8 Preguntas de los Padres Sobre la Miopía *(continuado)*



Miopía



Normal

solar pueden tener **un menor riesgo** de que la miopía empeore.

¿Cuáles son los signos de que mi hijo puede tener miopía?

- Quejas de que los objetos que se ven a lo lejos están borrosos.
- Entrecerrar los ojos para ver objetos distantes.
- Quejas sobre dolores de cabeza cuando mira televisión o mira objetos distantes.

¿Está mi hijo en riesgo de desarrollar miopía?

Es importante conocer el historial ocular y visión de su familia porque la miopía es uno de los muchos tipos de enfermedades oculares que se pueden heredar. Por ejemplo, estos niños tienen más probabilidades de desarrollar miopía:

- Niños con uno o dos padres que tienen miopía.
- Niños de etnia asiático (de países como China, Hong Kong, Japón, Macao, Mongolia, Corea del Norte, Corea del Sur y Taiwán).

¿Qué puedo hacer para ayudar a controlar la miopía en mi hijo?

Actualmente se está investigando mucho para comprender mejor cómo prevenir el desarrollo de miopía en niños. Es importante hablar con el optometrista de su

hijo sobre lo que puede hacer para ayudar a controlar la miopía en su hijo.

- Anime a su hijo a pasar tiempo al aire libre (sin mirar un teléfono celular u otros dispositivos electrónicos).
 - o No sabemos la cantidad exacta de tiempo, pero hacer mucho trabajo cerca y pasar poco tiempo al aire libre son preocupaciones para desarrollar miopía.
 - o Sugerimos que los niños jueguen afuera por un promedio de 1 a 2 horas por día si es posible, dependiendo de dónde viva.
 - o Pregúntele a su optometrista cuánto tiempo debe estar su hijo afuera cada día.
- Anime a su hijo a reducir la cantidad de tiempo que hace cerca del trabajo (por ejemplo, sosteniendo dispositivos y libros cerca de la cara).
 - o Pregúntele a su optometrista cuánto tiempo debe hacer su hijo cerca del trabajo cada día.

¿Cómo puedo saber si mi hijo tiene miopía?

- La visión borrosa al mirar una tabla optométrica durante una evaluación de la vista en la escuela o durante un consultorio

Respuestas a 8 Preguntas de los Padres Sobre la Miopía *(continuado)*

del pediatra es una pista de que su hijo puede tener miopía.

- *Su hijo debe hacerse un examen ocular si muestra signos de miopía, si tiene inquietudes o si no pasa un examen de la vista (realizado en la escuela o durante consultorio del pediatra).*
- *Para obtener los mejores resultados de visión, siga el plan de tratamiento del optometrista.*
 - o *Si la derivación a un optometrista proviene de la enfermera de la escuela, solicite al optometrista una copia de los resultados del examen ocular para la enfermera de la escuela. Esto permitirá que la enfermera de la escuela respalde el plan de tratamiento de su hijo en la escuela.*
- *Un oftalmólogo (un doctor de visión con un título médico: MD o DO) o un optometrista (un doctor de visión con un grado OD) puede examinar los ojos de su hijo para determinar si su hijo tiene miopía.*
- *El oftalmólogo u optometrista puede recetar anteojos (o lentes de contacto) para ayudar a su hijo a ver claramente o sugerir otro tratamiento.*
 - o *A medida que los ojos de su hijo continúan creciendo, es posible que se necesiten*

lentes más fuertes para corregir la visión borrosa.

- o *Pregúntele al optometrista de su hijo sobre el estilo de anteojos o lentes de contacto que funcionan mejor para su hijo. El optometrista puede tener recomendaciones diferentes para anteojos / lentes de contacto para el uso diario frente a anteojos de seguridad que se usan durante los deportes u otras actividades.*

¿Cómo puede un optometrista ayudar a mi hijo si mi hijo tiene miopía?

- *Varios tratamientos posibles pueden ayudar a controlar la miopía. Hable con el optometrista de su hijo sobre las siguientes opciones de tratamiento y lo que es mejor para su hijo:*
- *Casi siempre se recomiendan anteojos o lentes de contacto para ayudar a su hijo a ver con claridad. Las lentes de contacto Ortho-K que cambian de forma durante la noche pueden ser útiles para retrasar la progresión de la miopía.*
 - o *Las lentes bifocales o progresivas o las lentes de contacto multifocales también pueden ser útiles para retrasar la progresión.*

Respuestas a 8 Preguntas de los Padres Sobre la Miopía *(continuado)*

- o *Las gotas oculares de atropina que se usan diariamente también pueden ayudar a disminuir la progresión de la miopía.*

Si tiene más preguntas, infórmenos en info@preventblindness.org. Este documento se revisará anualmente a medida que se desarrollen nuevos estudios y tratamientos para la miopía. Para obtener una lista de fuentes y recursos, visite (<https://www.preventblindness.org/refractive-error-myopia-hyperopia-astigmatism>).

Revisado Abril 2020

RECURSOS

Para más información de miopía, por favor visite:

Prevent Blindness:

<https://www.preventblindness.org/refractive-error-myopia-hyperopia-astigmatism>

<https://www.preventblindness.org/your-childs-eye-care>

<https://www.preventblindness.org/your-childs-glasses>

American Association for Pediatric Ophthalmology and Strabismus:

<https://engage.aapos.org/glossary/refractive-errors-in-children>

National Eye Institute:

<https://nei.nih.gov/health/errors/myopia>

International Myopia Institute:

<https://www.myopiainstitute.org/>

Videos en YouTube:

Tenga en cuenta que estos enlaces son para fuentes externas y que Prevent Blindness no puede controlar el contenido.

Myopia – What causes nearsightedness? (2017). Smart Learning for All. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=GLIcD9yzv48>

Understanding Myopia (Nearsightedness). (2013). Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=Hwic8rKadd8>

Asistencia Financiera:

Visite <https://www.preventblindness.org/financial-assistance> para descargar hojas informativas en inglés o español desde esa página.

Cómo encontrar cuidado ocular para usted y su hijo en Inglés y Español:

Para asistencia con exámenes oculares o anteojos:

Inglés: https://www.preventblindness.org/sites/default/files/national/documents/fact_sheets/Financial_Assistance_IC03%2811.18%29_0.pdf

Español: https://nationalcenter.preventblindness.org/sites/default/files/national/documents/fact_sheets/Financial_Assistance_IC03%28Spanish%29_0.pdf