Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Miopía

¿Qué es la miopía?

La luz que entra en el ojo debe ser desviada o refractada por la córnea y el cristalino para que enfoque en la retina. La miopía es un ***error de refracción***. Es decir, el ojo no refracta la luz de forma adecuada para enfocarla en la retina y ver la imagen de forma clara.

En la miopía el ojo es más grande de lo normal o la córnea es muy curva. La imagen se enfoca por delante de la retina y por eso la visión es borrosa. Cuanto más por delante de la retina se enfoque la imagen, mayor será la miopía y mayor el número de dioptrías necesarias para corregirla. La lente de las gafas debe alejar la imagen para enfocarla en la retina. Por eso, las dioptrías tienen un número negativo.

La miopía es hereditaria. Suele empezar en la edad escolar, entre los 8 y 12 años. Puede ser progresiva durante unos años hasta que se para hacia los 20 o 24 años. Esto es así porque según el individuo crece, el ojo se hace más grande y eso hace crecer la miopía.

¿Qué síntomas produce?

Las personas con miopía ven mal de lejos y bien de cerca. En distancias cortas el cristalino puede aumentar la acomodación y logra enfocar los objetos en la retina. Los niños con miopía pueden ver bien para leer o hacer otras cosas de cerca.

Si la miopía no está diagnosticada pueda dar fatiga visual, que produce malestar o incomodidad sin que el niño sepa porqué, dolor de cabeza, entrecerrar los ojos para ver mejor y dificultad para ver los objetos de lejos, tales como las señales de tráfico o la pizarra de la clase. La dificultad para ver de lejos es mayor cuando hay poca luz.

¿Cómo se diagnostica?

La miopía se puede sospechar por un examen ocular en el que se pide al paciente que lea unas imágenes o letras de distinto tamaño en un cuadro (optotipo) que está al otro lado de la habitación. Si esta prueba muestra que la visión es deficiente, el médico hará otras pruebas. Suele usar un aparato que se llama '*retinoscopio*' que nos dice si una persona es miope y las dioptrías que se debe corregir en cada ojo.

El niño puede modificar el poder de refracción del ojo porque su cristalino tiene mucha capacidad de enfoque o acomodación. Para evitar esto durante el examen ocular, se ponen unas gotas que paralizan la acomodación (y también dilatan la pupila).

¿Cómo se trata?

La miopía se trata con gafas o lentes de contacto. Los cristales para corregirla son cóncavos, es decir, más finos en el centro que en los bordes. Tienen un efecto divergente que hace que se aleje el enfoque y lo sitúe en la retina. La cifra de dioptrías irá con un signo menos (-) delante del número. Los cristales también pueden ayudar a proteger los ojos de los rayos ultravioletas del sol.

No hay una edad mínima recomendada para usar lentes de contacto. Pueden ser adecuadas a partir de los 6-8 años, si el niño tiene el grado de madurez necesario para un uso y cuidado responsable.

No está claro que haya una forma útil de evitar el progreso de la miopía. La actividad al aire libre parece ser eficaz.

A veces se usa la 'ortoqueratología'. Son unas lentes de contacto duras que se ponen mientras el paciente duerme para aplanar la córnea y bajar de forma gradual el error de refracción. La mejoría de la visión es temporal. Si se deja el uso de las lentes, la córnea vuelve a su forma original y la miopía regresa. Las lentes nocturnas pueden dar problemas como infecciones o cicatrices.

No hay pruebas científicas que nos digan que los ejercicios para los ojos, las vitaminas u otros medicamentos puedan retrasar la progresión o corregir la miopía.

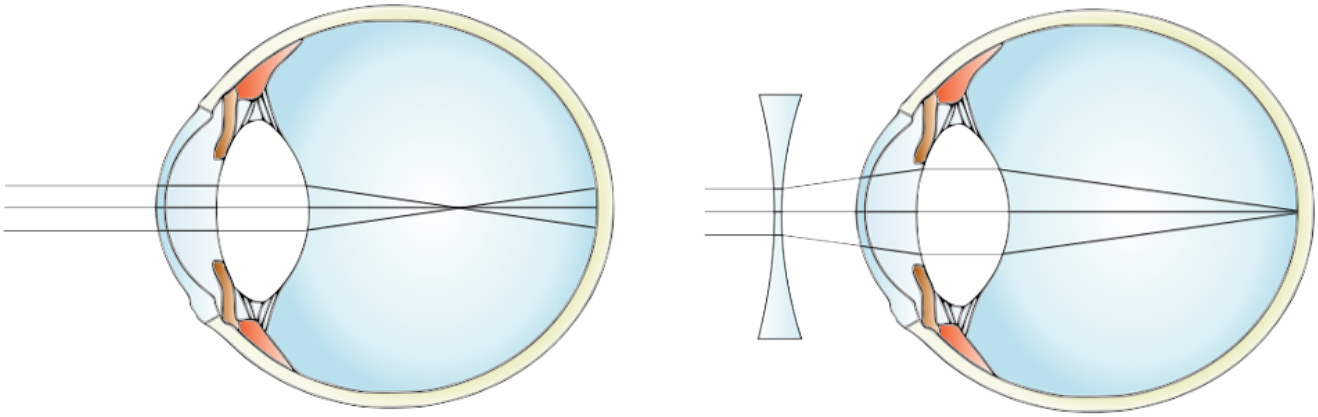

Figura 1. **Miopía y su corrección con una lente divergente**.
De Gumenyuk I.S. CC BY-SA 4.0. https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=46820576

¿Dónde puedo encontrar más información?

- Visión corta: ¿Qué es la miopía?. Web de la *Academia Americana de Oftalmología*
- Vista. En *MedlinePlus*. Información de salud para usted. *U.S. National Library of Medicine*

Fecha de publicación: 22-01-2017

Autor/es:

- Jaime García Aguado. Pediatra. Centro de Salud "Villablanca". Madrid
- Grupo PrevInfad. Prevención en la infancia y adolescencia (PrevInfad). Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

BY NC SA