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

''¿En los últimos tiempos hay más niños con gafas?''

MITO O REALIDAD:

- *“En los últimos tiempos hay más niños con gafas”*

Mucha gente piensa que...

En los últimos tiempos hay más niños con gafas.

Pero ¿es esto cierto?

Aunque no existen estudios concluyentes, se estima que el incremento del uso de pantallas digitales está contribuyendo al aumento de la miopía a nivel mundial. De hecho, si sigue esta tendencia, se estima que aproximadamente el 50% de la población mundial será miope en el 2050.

Una de las principales teorías que lo justifican es que estar expuesto a una visión cercana, como una pantalla, de manera prolongada, junto a otros factores como la disminución de la exposición a luz natural, provoca el crecimiento axial del ojo, sobre todo en personas predispuestas.

Las consecuencias no son solo el tener que llevar gafas, la miopía incrementa el riesgo de complicaciones en la retina como el desprendimiento de retina o de tener cataratas y glaucoma.

En países asiáticos ya se están tomando medidas preventivas, reduciendo el tiempo de exposición a pantallas y colocando barreras en los pupitres para que los niños no se acerquen mucho a sus pantallas/libros.

La Asociación Americana de Pediatría emitió en el 2016 una serie de recomendaciones en relación con el uso de pantallas digitales. En niños menores de 2 años, recomiendan evitar por completo el uso de pantallas. De 2 a 5 años, limitar el uso de pantallas entre media hora y una hora al día. De 7 a 12 años, limitar el uso a una hora; de 12 a 15 años, una hora y media; y en los adolescentes de más de 16 años, limitar a un máximo de 2 horas al día. Además, se aconseja evitar el uso durante las comidas y una 1 hora antes de dormir.

Es importante la concienciación sobre el uso adecuado de las pantallas. Un niño tiene que dormir entre 9 y 12 horas (según su edad), dedicar entre 8 y 9 horas a actividades académicas y el resto del tiempo dedicarlo a actividades físicas, interacción familiar y cuidado personal. El uso de pantallas no debe interferir con su vida normal.

Fecha de publicación: 29-03-2023

Autor/es:

- Marta Blanco Vázquez. Optometrista.. Instituto de Oftalmobiología. Valladolid.
- Marta E. Vázquez Fernández. Pediatra. Centro de Salud “Arturo Eyries“. Valladolid

BY NC ND