



DÍA MUNDIAL DE LA VISIÓN

## Fomentar las actividades al aire libre y reducir el tiempo con pantallas, claves para cuidar la salud visual de los niños

- El jueves, 10 de octubre, se celebra el Día Mundial de la Visión con el objetivo de concienciar sobre los diferentes tipos de afecciones visuales y sus tratamientos. Este año, la atención de este día se centra en la importancia de la salud visual infantil.
- En el mundo, 450 millones de niños viven con una condición visual que requiere tratamiento, muchos de los cuales no tienen acceso a cuidados oculares asequibles.
- Según el estudio *'Prevalence and estimation of the evolution of myopia in Spanish children'*, la tasa de miopía en niños de 5 a 7 años podría incrementarse más de un 30% en 2030 en España.
- La Sociedad Española de Oftalmología (SEO) recuerda la importancia de acudir a revisiones oftalmológicas periódicamente y no esperar a que se desencadene una urgencia para buscar atención.

**Jueves, 10 de octubre de 2024.** – El segundo jueves de octubre se celebra el **Día Mundial de la Visión**, una fecha decretada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) conjuntamente con el Organismo Internacional de Prevención de la Ceguera (IAPB). El objetivo que persigue este día es concienciar a las personas sobre los diferentes tipos de afecciones visuales y sus tratamientos teniendo en cuenta que casi todos son prevenibles o curables, evitando así que el paciente pierda totalmente la capacidad de ver. Los oftalmólogos que forman parte de la [Sociedad Española de Oftalmología \(SEO\)](#) recomiendan acudir a revisiones oftalmológicas periódicamente y no esperar a que se desencadene una urgencia para buscar atención.

Este año, la atención de este Día Mundial de la Visión se centra en la importancia de la **salud visual infantil**. En el mundo, **450 millones de niños** viven con una condición visual que requiere tratamiento, muchos de los cuales no tienen acceso a cuidados oculares asequibles. En países de ingresos bajos y medianos, los niños con pérdida de visión tienen **entre 2 y 5 veces menos probabilidades de estar escolarizados** y, cada día, los jóvenes pierden



oportunidades de aprendizaje y sociales debido a un problema de visión que podría ser tratado, corregido y, en muchos casos, curado.

### **Prevalencia de la miopía en niños**

La prevalencia de los errores refractivos en España varía significativamente entre los diferentes grupos de edad, siendo la miopía **una preocupación particularmente importante entre los niños y los adultos**. La prevalencia de la miopía ha aumentado en los últimos años, influenciada por diversos factores ambientales y de estilo de vida.

Los estudios han demostrado que la prevalencia de la miopía en niños españoles de 5 a 7 años ha aumentado del 16,8% en 2016 al 20,4% en 2019. Otro estudio informó de una prevalencia de miopía del 19% en niños de 5 a 7 años, con predicciones de que esta tasa podría aumentar **hasta el 30,2% en 2030** (según el estudio "*Prevalence and estimation of the evolution of myopia in Spanish children*", 2023). Este aumento se atribuye a factores relacionados con el estilo de vida, como el aumento del tiempo frente a la pantalla y la reducción de las actividades al aire libre. Los niños se vuelven más miopes a medida que envejecen, y se observan cambios significativos a partir de los 3 años. Esta tendencia pone de relieve la importancia de la detección e intervención tempranas para controlar los errores refractivos en los niños.

### **Medidas preventivas**

Fomentar las actividades al aire libre y reducir el tiempo que pasan frente a la pantalla son estrategias recomendadas para mitigar el riesgo de desarrollar miopía en los niños. Estas medidas son cruciales para abordar la creciente prevalencia de la miopía y otros errores refractivos en España.

Si bien la prevalencia de errores refractivos, como la miopía, está aumentando entre los niños en España, la hipermetropía y el astigmatismo son más frecuentes en los adultos mayores. La variación en la prevalencia entre los grupos de edad subraya la necesidad de estrategias específicas para cada edad para gestionar y prevenir los errores de refracción. Además, las modificaciones del estilo de vida, especialmente en los niños, pueden desempeñar un papel importante en el control de la progresión de la miopía. Comprender estas tendencias y factores es esencial para desarrollar estrategias de salud pública eficaces para abordar los errores de refracción en España.

### **Señales que pueden alertar de un problema oftalmológico en el niño**

Además de los problemas refractivos, existen muchos otros problemas que pueden afectar a los más pequeños. Aquí recogemos algunas recomendaciones clave para ayudar a padres y profesores a detectar problemas visuales en los niños y saber cuándo deben acudir al médico oftalmólogo:



- **Dificultad para leer o escribir:** Si el niño entrecierra los ojos, se acerca mucho al papel o tiene problemas para seguir líneas al leer o escribir, podría estar presentando un defecto refractivo (miopía, hipermetropía o astigmatismo).
- **Dolores de cabeza frecuentes:** Los dolores de cabeza recurrentes, sobre todo después de realizar tareas visuales como leer o usar dispositivos electrónicos, pueden ser indicativos de problemas oculares.
- **Evita actividades visuales:** Si el niño se muestra desinteresado por leer, dibujar o cualquier actividad que requiera enfoque visual cercano, podría deberse a una dificultad para ver correctamente.
- **Desviación ocular:** es importante acudir al oftalmólogo en caso de que el niño no identifique de forma adecuada a los familiares en distancias largas, se acerque mucho a los objetos, desvíe un ojo, etc., ya que puede ser un signo de ambliopía o estrabismo.
- **Lagrimo continuo:** podría ser signo de una obstrucción de la vía lagrimal.
- **Frotarse los ojos constantemente:** Si el niño se frota los ojos con frecuencia, especialmente cuando está concentrado, podría estar sufriendo fatiga visual o una molestia ocular que requiere revisión.
- **Parpadeo excesivo o guiños:** El parpadeo excesivo o los guiños constantes al mirar objetos lejanos o cercanos también pueden ser signos de problemas visuales.
- **Confunde los colores.**

### La importancia de las revisiones oculares

La Sociedad Española de Oftalmología recuerda que **las revisiones y consultas con el oftalmólogo se convierten en imprescindibles para todos**, tengan o no síntomas de problemas visuales. Gracias a las revisiones oculares periódicas se pueden detectar enfermedades en etapas tempranas, abordarlas con los tratamientos adecuados para curarlas y, además, revisar sus complicaciones. La importancia de las consultas oftalmológicas rutinarias es decisiva para prevenir las complicaciones de diversos padecimientos oculares.

En los niños, **la primera revisión ocular debe ser entre los 3 y 4 años**, ya que a esta edad la revisión es válida porque el niño colabora y se puede examinar todo el ojo. Antes de esta edad, las revisiones sólo están indicadas si hay un motivo que lo justifique como un antecedente familiar clave o que se haya



SOCIEDAD ESPAÑOLA  
DE OFTALMOLOGÍA

detectado una patología muy evidente a nivel ocular. Tras la primera revisión, lo recomendable es hacer una visita al oftalmólogo una vez al año.

**Para más información:**

**Crisanta Santana**

636 88 41 31

[csantana@visiblecomunicacion.com](mailto:csantana@visiblecomunicacion.com)