



**Guía para principiantes
sobre la miopía en
los niños**

¿Qué es la miopía?

Miopía es otra palabra para “corto de vista”. Es cuando los objetos cercanos se ven nítidos pero los objetos distantes – como la pizarra del aula – se ven borrosos. La miopía ocurre cuando el globo ocular crece más rápido y más largo de lo que debería, proceso durante el cual se debilita. A medida que los niños crecen, la miopía se hace más común.

Esto es lo que debe saber sobre la miopía y cómo ayudar a su hijo a ver mejor.

¿Por qué la miopía infantil está en aumento?

La miopía está aumentando en los Estados Unidos. La cantidad de adultos y niños con miopía aumentó del 25% a principios de los años setenta a casi el 42% solo 3 décadas después.² “La razón principal por la que hemos visto que aumenta en los niños es porque no pasan suficiente tiempo al aire libre, bajo la luz solar”, señala Laura Vasilakos, O.D., optometrista especializada en desarrollo de Hanover, Massachusetts.

En cambio, pasan demasiado tiempo dentro de su casa frente a las pantallas de computadoras, tabletas y teléfonos celulares. “Cuanto más pequeño es el dispositivo, más problemático resulta”, afirma. “Me preocupa más que los niños pasen muchas horas con el celular que con la computadora”.

La genética también puede ser responsable. Cuando los padres tienen miopía, pueden transmitírsela a sus hijos. Las probabilidades de que un niño tenga miopía son 1 de cada 2 cuando ambos padres son miopes, y 1 de cada 3 cuando uno solo de los padres es miope.³

¿Superará mi hijo la miopía?

La miopía no es algo que desaparezca. De hecho, cuanto más pequeño es el niño, más rápido puede evolucionar – hasta que el ojo deja de crecer, lo que puede ocurrir de los 16 a los 18 años e incluso más adelante, hasta poco después de los 20 años. Si no se trata, la miopía puede aumentar el riesgo de padecer condiciones potencialmente dañinas para la vista en etapas posteriores de la vida, como el glaucoma y las cataratas.⁴

La miopía también puede afectar al trabajo escolar de su hijo si no es capaz de ver cosas como la pizarra interactiva situada al frente del aula. ¿Otro posible problema? Puede provocar algunos de los mismos síntomas que provoca el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD), como problemas para sentarse quieto y parecer distraído – lo que puede llevar a un error de diagnóstico.

“Por ese motivo, los padres deben conocer los signos de la miopía en sus hijos”, dice Vasilakos.



La prevalencia de la miopía está en aumento y actualmente afecta a:¹

5%

de niños en edad preescolar

9%

de niños en edad escolar

30%

de adolescentes



¿Cómo tratan los oftalmólogos la miopía?

Aunque los oftalmólogos no pueden curar ni revertir la miopía, pueden recetar anteojos o lentes de contacto para que su hijo pueda volver a ver con claridad.

Según Vasilakos, los niños que desarrollan una miopía grave podrían “tener un mayor riesgo de desarrollar enfermedades del ojo más adelante en su vida”, que incluyen glaucoma, cataratas y otras.⁷

Tratamiento para el control de la miopía

Las siguientes son algunas opciones conocidas para retardar la evolución de la miopía a medida que el niño crece.

- 1 Gotas para los ojos de atropine**– Son las mismas gotas para los ojos que utilizan los oftalmólogos para comprobar la vista durante un examen. “En dosis bajas podrían ayudar a retardar la miopía”, dice Vasilakos. En un estudio, los niños de entre 4 y 9 años de edad a los que se les administraron estas gotas todas las noches durante 2 años tuvieron muchas menos probabilidades de desarrollar miopía.⁸
- 2 Lentes de contacto blandos para el control de la miopía (MiSight 1 day)**– Se conocen como lentes de contacto de desenfoque periférico. El centro del lente corrige la vista de lejos para que su hijo pueda ver. La parte exterior redirige la luz para modular el crecimiento del globo ocular. ¿Cuándo pueden empezar a llevarlos los niños? “Los aconsejaría en niños a partir de los 7 u 8 años, si creo que son lo bastante maduros para manejar lentes de contacto”, dice Vasilakos.
- 3 Anteojos de control de la miopía**– Están diseñados específicamente para retardar la evolución de la miopía al corregir la miopía en el centro del lente y aplicar un desenfoque periférico en los bordes exteriores. Se utilizan en Europa y Canadá, y en Estados Unidos está pendiente la aprobación de la Administración de Alimentos y Medicamentos.⁹
- 4 Ortoqueratología (orto-K)**– Mientras los niños duermen, estos lentes de contacto firmes remodelan y aplanan la córnea central. “Se despiertan y ven bien”, dice Juanita Collier, O.D., optometrista y propietaria del gimnasio 4D Vision en Cromwell, Connecticut. Una vez que su hijo deja de usar los lentes, la córnea recupera gradualmente su forma original. Aunque estos lentes corrigen la vista solo temporalmente, se ha demostrado que retardan la evolución de la miopía con el tiempo.



Signos de que su hijo podría tener miopía:⁵

- Necesita sentarse en las primeras filas del aula
- Se sienta muy cerca de la pantalla del televisor
- Entrecierra los ojos, se los frota o parpadea mucho
- Se queja de dolor de cabeza con frecuencia
- Sostiene los libros muy cerca de la cara
- Parece tener poco tiempo de concentración
- Se queja de que ve doble

Próximos pasos:

Programe de inmediato un examen de la vista completo con un optometrista. Lo ideal es que los niños se hagan exámenes a las siguientes edades:⁶

- De los 6 meses a los 2 años
- A los 3 años
- De los 5 a los 6 años (antes de comenzar la escuela)
- Anualmente en cada año escolar

La mayoría de los niños tienden a volverse miopes (o a notarlo) alrededor del tercer grado, agrega Vasilakos.

Cómo ayudar a retardar la evolución de la miopía

Aunque los oftalmólogos pueden ayudar a su hijo a ver con más nitidez, hay medidas útiles que puede tomar en casa para prevenir o al menos retardar la aparición o la evolución de la miopía.

- ✓ **Limite el tiempo de pantalla.** Los niños que pasan la mayor parte de su tiempo con teléfonos inteligentes y computadoras tienen un riesgo de un 80% mayor de desarrollar miopía, según la Asociación Estadounidense de Optometría.⁷
- ✓ **Mándelos afuera.** Estar al aire libre también ayuda a aumentar los niveles de vitamina D. “Los niveles bajos de la vitamina del sol se han asociado a un mayor riesgo de



Obtenga más información

Visite myuhcvision.com para ver contenido adicional sobre salud y bienestar visual

United
Healthcare

¹ American Academy of Pediatrics. Myopia (Nearsightedness) in Children & Teens. <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/eyes/Pages/Myopia-Nearsightedness.aspx>. Consultado en abril de 2025.

² JAMA Ophthalmology. Reducing the Progression of Myopia. <https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2769247>. Consultado en abril de 2025.

³ Optician. C52102: Is myopia control the next contact lens revolution? <https://www.opticianonline.net/cpd-archive/127>. Consultado en abril de 2025.

⁴ American Academy of Ophthalmology. Nearsightedness: What is Myopia? <https://www.aao.org/eye-health/diseases/myopia-nearsightedness>. Consultado en abril de 2025.

⁵ American Academy of Ophthalmology. Myopia. <https://eyewiki.aao.org/Myopia>. Consultado en abril de 2025.

⁶ American Optometric Association. School-Aged Vision: 6 to 18 Years of Age. <https://www.aoa.org/healthy-eyes/eye-health-for-life/school-aged-vision?sso=y>. Consultado en abril de 2025

⁷ American Optometric Association. Myopia (nearsightedness). <https://www.aoa.org/healthy-eyes/eye-and-vision-conditions/myopia?sso=y>. Consultado en abril de 2025

⁸ American Optometric Association. Study: Could atropine delay or prevent myopia in children? <https://www.aoa.org/news/clinical-eye-care/public-health/myopia-drops>. Consultado en abril de 2025

⁹ JAMA Ophthalmology. Spectacle Lenses With Aspherical Lenslets for Myopia Control vs Single-Vision Spectacle Lenses: A Randomized Clinical Trial. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35357402/>. Consultado en abril de 2025

La compañía no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad en sus programas y actividades relacionados con la salud.

請注意：如果您說中文 (Chinese)，我們免費為您提供語言協助服務。請撥打會員卡所列的免付費會員電話號碼。

Todas las marcas registradas son propiedad de sus respectivos titulares.

La cobertura de la vista de UnitedHealthcare es proporcionada por o a través de UnitedHealthcare Insurance Company, ubicada en Hartford, Connecticut, UnitedHealthcare Insurance Company of New York, ubicada en Islandia, New York, o sus compañías afiliadas. La entidad contratante para UnitedHealthcare Vision Network es Spectera, Inc. Los servicios administrativos son prestados por Spectera, Inc., United HealthCare Services, Inc. o sus compañías afiliadas. Los planes vendidos en Texas usan el número de formulario de póliza VPOL.06.TX o VPOL.13.TX y el número de formulario COC asociado VCOC.INT.06.TX o VCOC.CER.13.TX. Los planes vendidos en Virginia usan el número de formulario de póliza VPOL.06.VA o VPOL.13.VA y el número de formulario COC asociado VCOC.INT.06.VA o VCOC.CER.13.VA. Esta póliza tiene exclusiones, limitaciones y condiciones en las cuales la póliza puede continuar en vigencia o ser discontinuada. Comuníquese con UnitedHealthcare Insurance Company para conocer los costos y detalles completos de la cobertura.