



Sis de cada deu adolescents són miops, segons un estudi

[inicicentrareport]La miopia ja és considerada com la pandèmia del segle XXI per l'Organització Mundial de la Salut (OMS), un problema que ja afecta sis de cada deu adolescents a l'Estat segons l'estudi Prevalencia de la miopía entre los jóvenes en España.

Les dades han sortit arran del primer del primer Dia Nacional de la Miopia, que va ser el 10 de juny. De fet, el grup d'adolescents -de la generació de nadius digitals, nascuts després del 2.000- és més miop en graduació i des d'abans. Alguns experts culpen l'estil de vida sedentari perquè set de cada deu joves està menys d'una hora fent activitat física.

L'entitat Visión y Vida, al costat de la Federació Espanyola d'Associacions del Sector Òptic (FEDAO) van presentar la setmana passada el Libro Blanco de la Visión. Edición especial Covid-19, per entendre el desenvolupament d'aquest sector.

Hoy se celebra por primera vez el Día Nacional de la Miopía, ¡una pandemia que afecta especialmente a los jóvenes! ?

?;Dentro hilo!#DíaNacionaldeLaMiopía

? Visión y Vida (@A_VisionYvida) June 10, 2021

Causas de la miopia

La miopia és un defecte refractiu que es manifesta quan una persona percep borrosos els objectes llunyans pel fet que la imatge es forma davant de la retina, bé perquè la còrnia és molt potent, o bé perquè l'ull és més llarg de l'habitual. Malgrat ser un defecte tan comú les seves causes exactes es desconeixen. Existeix un component hereditari, però no tots els afectats tenen antecedents familiars de miopia.

Els últims estudis apunten al fet que un "**excés d'acomodació**" podria estar augmentant la seva prevalença. "L'ull humà està dissenyat per a la visió llunyana", explica la doctora Clara Martín de la Clínica Baviera, "a nostra vida diària fa que utilitzem amb més freqüència la visió propera que la llunyana, quan llegim un llibre o usem un dispositiu electrònic, per exemple.

Com podem preveure problemes de la vista?

Per a minimitzar aquesta circumstància el més recomanable és augmentar la distància de lectura, i col·locar el llibre o el **dispositiu electrònic a uns 50 centímetres dels nostres ulls** i utilitzar una **bona il·luminació**.

També és recomanable exercitar i utilitzar la visió llunyana, per exemple, amb la pràctica d'esports a l'aire lliure, sobretot en els nens i adolescents".

Alternatives aper corregir la miopia



L'informe també determina quines són les principals opcions utilitzades per la població espanyola amb miopia per a corregir aquest defecte visual: el 93,7% recorre a les ulleres, mentre que un 30,4% aposta també per les lents de contacte.

En aquest sentit, és convenient recordar la importància de portar ulleres i lents de contacte ben graduades. La cirurgia refractiva també és una excel·lent elecció per a corregir la miopia, una opció per la qual s'ha decantat el 15,4% de les persones que la pateixen, amb una taxa de satisfacció superior al 90%. [ficentrareport]