

MYOPIA MOMENT

CONSEJOS RELACIONADOS CON EL ESTILO DE VIDA

Este Minuto en la miopía ofrece una breve descripción general de tres factores del estilo de vida para incluir en las conversaciones con los niños y sus padres sobre el manejo de la miopía.

Consulte las referencias de fuentes para obtener más detalles.

TIEMPO AL AIRE LIBRE: DOS HORAS AL AIRE LIBRE POR DÍA

Lo que sabemos:

Los estudios han encontrado que el tiempo que se pasa al aire libre puede ayudar a prevenir o retrasar la aparición de la miopía o a detener o hacer más lenta su progresión.

¿Por qué?

Si bien se están realizando más investigaciones, factores como la naturaleza tridimensional y la luz brillante que acompaña al tiempo que se pasa al aire libre tienen un efecto positivo en el desarrollo y progresión de la miopía.

¿Qué recomendar?

- Mencione que cuanto más tiempo pase al aire libre, mejor será el efecto.
- Sugiera un mínimo de 2 horas diarias de actividad al aire libre en cualquier momento durante el día, incluido el horario escolar.

• Fitzloff DJ. The complex interactions of retinal, optical and environmental factors in myopia aetiology. *Prog Retin Eye Res* 2002;31:622-660.
• Ng JC. Does sunlight (bright light) explain the protective effects of outdoor activity against myopia? *Ophthalmic Physiol Opt* 2013;33:568-572.
• Maniatty DS et al. A review of environmental risk factors for myopia during early life, childhood and adolescence. *Clin Exp Ophthalmol* 2015;43:497-506.
• Wolffsohn JS et al. Myopia Control: Reports Overview and Introduction. *Invest Ophthalmol Vis Sci* 2019; 60(2):M1-M9.
• Wu PC et al. Increased Time Outdoors is Followed by Reversal of the Long-Term Trend to Reduced Visual Acuity in Taiwan Primary School Students. *Ophthalmology* 2020; 127(1):1482-1489.



FRECUENCIA DE EXÁMENES DE LA VISTA: DOS EXÁMENES POR AÑO (PARA NIÑOS EN RIESGO)

Lo que sabemos:

Lo que sabemos: Es importante realizar exámenes de la vista completos a los niños de manera temprana para retrasar la aparición o hacer más lenta la progresión de la miopía. Las señales de que un niño se está volviendo miope pueden ya ser evidentes en niños de 4 años.

¿Por qué? Los cambios de comportamiento y las intervenciones ópticas tienen el mayor impacto cuando se inician lo antes posible.

¿Qué recomendar?

- Anime a los niños en edad preescolar a que se sometan a un examen completo de la vista.
- Seguimiento: Exámenes anuales o dos veces al año para los niños con un riesgo específico.

• Breslin, KMM. A Prospective Study of Spherical Refractive Error and Ocular Components Among Northern Irish Schoolchildren (The NICER Study). *IOVS* July 2013, Vol.54, 4843-4850.
• Gifford KL et al. IMI - Clinical Management Guidelines Report. *Invest Ophthalmol Vis Sci*. 2019;60(3):M184-M202.



DOS HORAS COMO MÁXIMO DE TIEMPO DE DISPOSITIVOS Y TRABAJO DE CERCA POR DÍA

Lo que sabemos:

Algunos estudios han encontrado una correlación entre el tiempo frente a la pantalla y el trabajo de cerca con la aparición de la miopía.

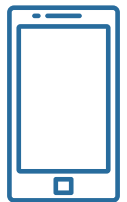
¿Por qué?

Se necesita una mayor investigación para entender por qué el ver dispositivos en exceso y el trabajo de cerca pueden influir en la miopía, pero los profesionales de atención de los ojos han reportado tasas más altas de miopía durante la pandemia de COVID-19 a medida que más niños han aumentado el tiempo de uso de pantallas debido al trabajo escolar remoto.

¿Qué recomendar?

Anime a los pacientes a seguir la regla de 20-20: por cada 20 minutos que pasen mirando una pantalla, tomar un descanso mirando a la distancia durante 20 segundos.

• Willdoet CF et al. IMI - Interventions Myopia Institute: Interventions for Controlling Myopia Onset and Progression Report. *Invest Ophthalmol Vis Sci* 2019;60(3):M106-M131.
• Wolffsohn JS et al (2019). Myopia Control Overview and Introduction. *International Myopia Institute*.
• Xiong S et al. Time spent in outdoor activities in relation to myopia prevention and control: a meta-analysis and systematic review. *Acta Ophthalmol* 2017;95:551-566.



La iniciativa estándar de atención del Consejo Mundial de Optometría para el Manejo de la Miopía cuenta con el apoyo de una subvención de CooperVision.