

12 d'octubre, Dia Mundial de la Visió

AUGMENTEN ELS PROBLEMES DE VISIÓ LIGATS A L'ESTIL DE VIDA

Creix el nombre de miops i de patologies severes lligades a l'alta miopia, així com la retinopatia diabètica, primera causa de ceguesa en edat laboral en països industrialitzats

Certs canvis d'hàbits millorarien la nostra salut ocular, segons especialistes de l'IMO

Barcelona 11 d'octubre del 2017/. L'Institut de Microcirurgia Ocular ([IMO](#)) se suma al Dia Mundial de la Visió ([World Sight Day](#)), una iniciativa global que se celebra demà, 12 d'octubre, per conscienciar sobre els problemes de salut ocular que impacten en el dia a dia de les persones d'arreu del món. Sota el lema "Fes que la visió compti", la jornada d'enguany se centra en els casos de ceguesa evitable (4 de cada 5) i en les patologies que van en augment a causa de l'estil de vida actual.

Societat miopitzada

La [miopia](#), un defecte refractiu comú entre nens i joves, que sol aparèixer en edat acadèmica i que progressa fins a l'edat adulta, està travessant un creixement exponencial: segons dades de l'[IAPB](#) (*International Agency for the Prevention of Blindness*), el 2010 un 28% de la població mundial era miop, mentre que el 2050 es preveu que aquesta xifra arribi al 50%. I quines són les causes d'aquest augment, que s'aprecia sobretot, en zones urbanes? Com explica la [Dra. Ana Wert](#), especialista en oftalmologia pediàtrica de l'IMO, "l'excés de visió pròxima provoca una miopització progressiva de la societat, ja que utilitzem poc la visió de lluny".

Tant per a l'oci com per a les responsabilitats escolars i laborals, passem la major part del temps en espais tancats, amb llum artificial i fent ús de dispositius mòbils i d'altres pantalles, cosa que afavoreix l'aparició de miopies que, d'acord amb l'oftalmòloga, generalment són funcionals. "Solem parlar d'entre -0.5 i -2.00/-3.00 diòptries de graduació en persones que no tenen predisposició genètica a patir aquest problema, però que estan moltes hores llegint, davant de l'ordinador o de la tauleta, jugant amb videoconsoles, etc.". Es tracta d'una tendència que es reflecteix en les consultes de l'Institut on, en el darrer any, s'ha disparat en un 38% el nombre de miops respecte l'any anterior.

Així mateix, atès el component hereditari d'aquest defecte refractiu, també augmenten molt significativament els pacients amb [alta miopia](#), l'increment dels quals a l'IMO ha estat del 146% entre el 2016 i el 2017. En l'àmbit global, aquesta malaltia afecta avui prop de 400.000 milions de persones al món (15% dels miops) i en unes tres dècades arribarà a les 938.000 (20% dels miops). El [Dr. Carlos Mateo](#), especialista de l'IMO en el maneig de la patologia, destaca que "aquest increment és especialment rellevant, ja que tenir més de 8 diòptries agreuja el risc d'alteracions associades i causants de pèrdua severa de visió, com el [glaucoma](#) miòpic –del qual s'han atès a l'IMO el doble de casos que l'any anterior– o el forat [forat macular](#) miòpic". A això també cal sumar-hi la tendència més acusada dels miops a patir degeneració macular, un problema que, com apunta l'IAPB, està emergint com a causa líder de ceguesa a Àsia i a diversos països industrialitzats.

Epidèmia diabètica

La urbanització en expansió, relacionada sovint amb el sedentarisme i amb una alimentació poc saludable, també contribueix a fer que hi hagi més obesitat i, amb això, al desenvolupament de la diabetis. La prevalença d'aquesta malaltia, que ja es considera una epidèmia global, s'ha duplicat en 30 anys, fins a representar al voltant d'un 9% de la població, la qualitat de vida de la qual es veu condicionada per les complicacions derivades. Entre aquestes, la que més preocupa els pacients – segons un estudi publicat el 2016 per l'IAPB, al costat de la *International Diabetes Federation* i la *International Federation on Ageing*–, és la limitació visual.

"La descompensació metabòlica condueix a la [retinopatia diabètica](#), produïda pel dany de les cèl·lules i els vasos sanguinis de la retina, que es tornen més permeables i fràgils amb el manteniment de nivells alts de glicèmia", afirma el [Dr. Rafael Navarro](#), del Departament de Retina i Vitri de l'IMO, que afegeix que "en casos avançats, també proliferen nous vasos anòmals que sagnen i opacifiquen el vitri, cosa que disminueix la visió de forma generalment brusca".

De fet, la retinopatia diabètica és la primera causa de ceguesa en edat laboral en països industrialitzats i afecta en algun grau 1 de cada 3 diabètics. No obstant això, és una patologia que inicialment no dona símptomes, de manera que sovint passa desapercibuda i molts pacients no són conscients de la necessitat d'un bon control per poder tractar-la de forma precoç. Així ho corroboren les dades de l'Institut, on més del 60% dels pacients amb retinopatia diabètica acudeix en una fase avançada de la malaltia, quan la visió ja està compromesa de forma greu. Aquí rau la importància d'iniciatives de sensibilització coincidint amb el Dia Mundial de la Visió, que, entre altres objectius, pretén fomentar una actitud preventiva de cara als 650 milions de persones que s'estima que patiran diabetis el 2040.