

12 de octubre, Día Mundial de la Visión

AUMENTAN LOS PROBLEMAS DE VISIÓN LIGADOS AL ESTILO DE VIDA

Crece el número de miopes y de patologías severas ligadas a la alta miopía, así como la retinopatía diabética, primera causa de ceguera en edad laboral en países industrializados

Ciertos cambios de hábitos mejorarían nuestra salud ocular, según especialistas de IMO

Barcelona, 11 de octubre de 2017/. El Instituto de Microcirugía Ocular ([IMO](#)) se suma al Día Mundial de la Visión ([World Sight Day](#)), una iniciativa global que se celebra mañana, 12 de octubre, para concienciar sobre los problemas de salud ocular que impactan en el día a día de las personas de todo el mundo. Bajo el lema “Haz que la visión cuente”, la jornada de este año se centra en los casos de ceguera evitable (4 de cada 5) y aquellas patologías que van en aumento debido al estilo de vida actual.

Sociedad miopizada

La [miopía](#), un defecto refractivo común entre niños y jóvenes, que suele aparecer en edad académica y progresa hasta la edad adulta, está atravesando un crecimiento exponencial: según datos de [IAPB](#) (*International Agency for the Prevention of Blindness*), en 2010 un 28% de la población mundial era miope, mientras que en 2050 se prevé que esta cifra alcance el 50%. ¿Y cuáles son las causas de este aumento, que se aprecia sobre todo, en zonas urbanas? Como explica la [Dra. Ana Wert](#), especialista en oftalmología pediátrica de IMO, “el exceso de visión próxima provoca una miopización progresiva de la sociedad, ya que utilizamos poco la visión de lejos”.

Tanto para el ocio como para las responsabilidades escolares y laborales, pasamos la mayor parte del tiempo en espacios cerrados, con luz artificial y haciendo uso de dispositivos móviles y otras pantallas, lo que favorece la aparición de miopías que, de acuerdo con la oftalmóloga, generalmente son funcionales. “Solemos hablar de entre -0.5 y -2.00/-3.00 dioptrías de graduación en personas que no tienen predisposición genética a padecer este problema, pero que están muchas horas leyendo, delante del ordenador o de la tableta, jugando con videoconsolas, etc.”. Se trata de una tendencia que se refleja en las consultas del Instituto donde, en el último año, se ha notado un ligero aumento de un 8% en el número de miopes respecto al año anterior.

Asimismo, dado el componente hereditario de este defecto refractivo, también aumentan muy significativamente los pacientes con [alta miopía](#), cuyo incremento en IMO ha sido del 146% entre 2016 y 2017. A nivel global, esta enfermedad afecta hoy a cerca de 400.000 millones de personas en el mundo (15% de los miopes) y en unas tres décadas llegará a las 938.000 (20% de los miopes). El [Dr. Carlos Mateo](#), especialista en el manejo de la patología, destaca que “este auge es especialmente relevante, ya que tener más de 8 dioptrías agrava el riesgo de alteraciones asociadas y causantes de pérdida severa de visión, como el [glaucoma](#) miópico – del que se han atendido en IMO el doble de casos que el año anterior– o el [agujero macular](#) miópico”. A ello también hay que sumarle la tendencia más acusada de los altos miopes a sufrir degeneración macular, un problema que, como apunta IAPB, está emergiendo como causa líder de ceguera en Asia y diversos países industrializados.

Epidemia diabética

La urbanización en expansión, relacionada a menudo con el sedentarismo y una alimentación poco saludable, también contribuye a una mayor obesidad y, con ello, al desarrollo de la diabetes. La prevalencia de esta enfermedad, que ya se considera una epidemia global, se ha duplicado en 30 años, hasta representar alrededor de un 9% de la población, cuya calidad de vida se ve condicionada por las complicaciones derivadas. Entre ellas, la que más preocupa a los pacientes –según un estudio publicado en 2016 por IAPB, junto a la *International Diabetes Federation* y la *International Federation on Ageing*–, es la limitación visual.

“La descompensación metabólica conduce a la [retinopatía diabética](#), producida por el daño de las células y los vasos sanguíneos de la retina, que se vuelven más permeables y frágiles con el mantenimiento de niveles altos de glicemia”, afirma el [Dr. Rafael Navarro](#), del Departamento de Retina y Vítreo de IMO, quien añade que “en casos severos, también proliferan nuevos vasos anómalos que sangran y opacifican el vítreo, disminuyendo la visión de forma generalmente brusca”.

De hecho, la retinopatía diabética es la primera causa de ceguera en edad laboral en países industrializados, afectando en algún grado a 1 de cada 3 diabéticos. Sin embargo, es una patología que inicialmente no da síntomas, por lo que a menudo pasa desapercibida y muchas personas no son conscientes de la necesidad de un buen control para poder tratarla de forma precoz. Así lo corroboran los datos del Instituto, donde más del 60% de los pacientes con retinopatía diabética acude en una fase avanzada de la enfermedad, cuando la visión ya está comprometida de forma grave. De ahí la importancia de iniciativas de sensibilización con el Día Mundial de la Visión, que, entre otros objetivos, pretende fomentar una actitud preventiva de cara a los 650 millones de personas que se estima que padecerán diabetes en 2040.