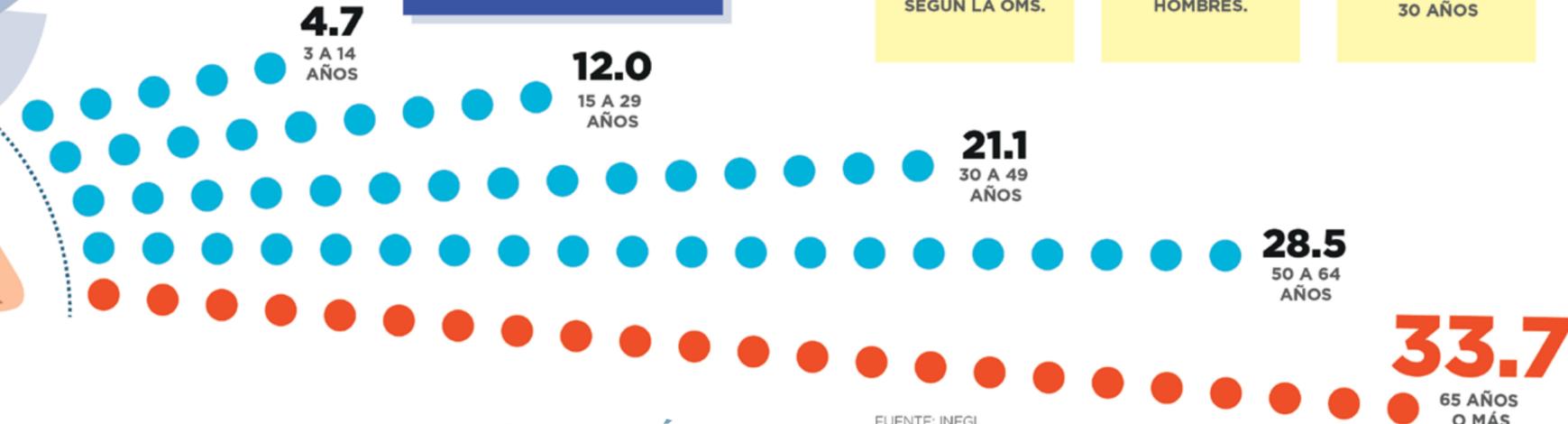




MÁS EN ADULTOS MAYORES
CASI LA TERCERA PARTE DE LA POBLACIÓN TIENE DEFICIENCIAS VISUALES EN MÉXICO.

PERSONAS CON DIFICULTAD PARA VER
(PORCENTAJE; GRUPOS DE EDAD)



- 2,200** MILLONES DE PERSONAS TIENEN DEFICIENCIA VISUAL O CEGUERA EN EL MUNDO, SEGÚN LA OMS.
- 55%** DE LAS MUJERES PRESENTARON LA PÉRDIDA DE VISIÓN A NIVEL MUNDIAL, FRENTE A 45% DE LOS HOMBRES.
- 50%** SE PREVÉ QUE AUMENTE LA PÉRDIDA DE LA VISIÓN EN EL MUNDO EN LOS SIGUIENTES 30 AÑOS



#POCAVISIÓN

FUENTE: INEGI.

70% CON DEFICIENCIA VISUAL, ENTRE LOS MEXICANOS

Expertos señalan que el uso de pantallas, además del aumento de enfermedades degenerativas provocan problemas de visión entre la población

POR SHAMADY OMAÑA
ILIANA.MOLINA@ELHERALDODEMEXICO.COM

CUIDADO DE LOS OJOS

En México, miles de personas no tienen una vista adecuada; se estima que, al menos, 70 por ciento de la población mexicana presenta algún tipo de deficiencia visual, lo que afecta diariamente su calidad de vida, señaló Aarón Bautista, jefe de la Carrera de Optometría en la Facultad de Estudios Superiores (FES) Iztacala de la UNAM.

"Los errores refractivos como la miopía, hipermetropía y astigmatismo son los más comunes; en algunos casos pueden combinarse. Lamentablemente, hoy en día nos enfrentamos a una epidemia mundial de miopía", señaló Bautista en entrevista con **El Herald de México**.

De acuerdo con el Instituto Nacional del Ojo, los errores de refracción son un tipo de problema de visión que dificulta ver con claridad. Se presenta cuando la forma del ojo evita que la luz se enfoque correctamente en la retina (una capa de tejido sensible a la luz en la parte de atrás del ojo).

El especialista comentó que a estas tendencias se suman otras afecciones, como el síndrome de ojo seco, asociado al uso excesivo de pantallas, y enfermedades degenerativas que en muchos casos provocan daño ocular irreversible si no se detectan a tiempo.

- Recomiendan hacer chequeos oftalmológico desde el primer mes de vida.
- Los adultos deben acudir anualmente a revisión
- Evitar la vida sedentaria y sobreexposición a pantallas
- Diabetes y la hipertensión, están relacionados con la salud ocular
- México enfrenta un déficit de cobertura en salud visual

La deficiencia visual se relaciona también con enfermedades crónicas degenerativas como la diabetes y la hipertensión pero lamentablemente muchas veces es ignorada.

"Estas afecciones metabólicas son responsables de patologías visuales graves como la retinopatía diabética, el glaucoma y las cataratas, en algunos casos pueden provocar ceguera", dijo el experto.

Sin embargo, el problema de las deficiencias visuales no es cosa de adultos, como una consecuencia de la pandemia por COVID-19, México tuvo que implementar las clases virtuales en la educación, y con ello, hacer uso de pantallas para que los alumnos tuvieran las clases, lo que generó un incremento significativo en la miopía infantil.

Adriana Saucedo, subdirectora del Hospital de la Luz, afirmó que "entre 50 y 60 por ciento de los menores presentan algún defecto refractivo, una cifra que representa un aumento respecto a 30 por ciento registrado antes de 2020".

En entrevista, la especialista aclaró que estas condiciones pueden ser tratables (porque ya no son reversibles) con el uso de lentes, siempre y cuando se detecten a tiempo.

Saucedo comentó que "si durante la infancia no se corrigen los problemas de visión, puede desarrollarse ambliopía (ojo flojo), un defecto permanente que impide ver con claridad aún con lentes. El ojo no se desarrolló

bien, y eso no se puede revertir, por ello es importante acudir a revisión oftalmológica desde el primer mes de vida del menor", dijo.

Ambos especialistas coinciden en que es importante hacer pausas durante largas horas frente a pantallas y/o dispositivos electrónicos. Recomiendan aplicar la regla de 20-20-20, esto es, cada 20 minutos de trabajo, descansar 20 segundos mirando a una distancia de 20 pies (aproximadamente seis metros). Este sencillo hábito ayuda a relajar la vista y evitar fatiga ocular.

Las deficiencias visuales también representan una carga económica para las familias mexicanas. El experto de la UNAM señaló que unos lentes correctivos pueden costar entre mil y mil 500 pesos, mientras que el tratamiento de queratocono puede superar los 70 mil pesos.

Al respecto, Saucedo explicó que una cirugía de cataratas puede oscilar entre los 15 mil y hasta 60 mil pesos, sin embargo, no todos los pacientes tienen la solvencia económica para poder realizarse este tipo de tratamientos, particularmente en zonas rurales.

Finalmente, ambos especialistas concluyeron que es recomendable acudir anualmente al oftalmólogo, llevar una alimentación adecuada, realizar actividades físicas y evitar el uso de dispositivos móviles por tiempos prolongados, sobre todo en menores de edad.

FACTORES QUE PROVOCAN AFECCIONES OCULARES

- MIOPÍA**
POR EL TIEMPO QUE SE PASA EN ESPACIOS INTERIORES Y ACTIVIDADES CON "VISIÓN DE CERCA".
- RETINOPATÍA**
POR DIABETES TIPO 2, QUE PUEDE AFECTAR A LA VISIÓN SI NO SE DETECTA Y TRATA A TIEMPO.
- ASTIGMATISMO**
CAUSA VISIÓN BORROSA DE LEJOS Y DE CERCA
- HIPERMETROPÍA**
EL OJO NO REFRACTA (O ENFOCA) CORRECTAMENTE LA LUZ

FUENTE: PROFECO.

ALERTA **59%** de la población mexicana usa lentes | **60%** de los niños presentan defecto refractivo | **5,500** pacientes anuales atiende la FES Iztacala