



CRECE LA MIOPIA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

La Secretaría de Salud de Bahía Blanca junto con la Universidad Nacional del Sur llevaron adelante una investigación sobre Prevalencia de Miopía en ingresantes universitarios de la ciudad de Bahía Blanca y su relación con exposición a pantallas, lectura y aire libre.

Buenos Aires, abril 2023. - La miopía es una de las principales causas de uso de anteojos para ver de lejos en la población de escolares y universitarios. Durante años se pensó que dicha miopía era de origen genético. Hoy está claro que la mayor parte de los casos son de causa medioambiental: 1) la **cantidad de horas dedicadas a lectura o pantallas**, y 2) la **cantidad de exposición al aire libre que tienen niños y adolescentes**. Estos dos factores implican el estilo de vida de los niños y adolescentes, con lo cual la prevención induciendo cambios en el estilo de vida de la población se vuelve un problema de salud pública.

Los trabajos epidemiológicos acerca de la prevalencia de miopía en diversas poblaciones iniciados en los años 70 y desarrollados en forma sistemática han mostrado un aumento de la prevalencia sostenido de cifras de 10-15%, pasando a valores de 70-85% en los estudios más recientes. **El incremento de casos es tan notable que la Organización Mundial de la Salud desde 2015 comenzó a hablar de una “epidemia de miopía”**. La miopía puede incidir desde los 6 hasta los 30 años de edad, por eso los estudios de prevalencia sistemáticos son una herramienta fundamental.

PROGRAMA CON UNIVERSITARIOS

En Bahía Blanca, se realiza desde el año 2008 el **programa “Bahía Ve”**, a cargo de la Secretaría de Salud, que implica un recorrido por las instituciones educativas de la ciudad con el fin de realizar controles oftalmológicos para detectar de forma precoz enfermedades oculares en la primera infancia, con un fuerte enfoque en la oftalmología preventiva. En los 14 años de trayectoria del programa se ha realizado el control a 8.089 niños y niñas dentro del ámbito escolar público. Por su parte, la Universidad Nacional del Sur cuenta con infraestructura propia para la atención de salud de los estudiantes, donde se realizan frecuentemente controles oftalmológicos. *“En este contexto, y ante la escasa información local sobre la prevalencia de esta condición de salud en poblaciones universitarias, es fundamental generar conocimiento acerca de su prevalencia y determinar los factores que influyen”*, comenta **Dr. Rafael Iribarren, consultor de Novar, empresa de lentes y miembro del Grupo Argentino de Estudio de Miopía**. Es por ello que se decide realizar en el año 2022 una investigación* cuyo objetivo fue determinar la prevalencia de miopía en ingresantes universitarios de la ciudad de Bahía Blanca, y establecer si los factores como la exposición al aire libre, consumo de pantallas y lectura se vinculan con la ocurrencia de la misma.

Más de 400 estudiantes concurrieron a los consultorios de sanidad de la Universidad Nacional del Sur de Bahía Blanca, para realizarse la prueba de agudeza visual. Aquellos que no pasaron la prueba

de agudeza visual fueron citados por la oftalmóloga responsable del programa con el fin de realizar las pruebas confirmatorias del trastorno visual.

A QUÉ RESULTADOS SE LLEGARON

Entre los meses de septiembre y diciembre de 2022 fueron evaluados un total de 413 estudiantes universitarios entre 18 y 39 años. El 68% fueron mujeres. En cuanto a las principales carreras se encontraron enfermería (71%), Arquitectura (33%), Abogacía (30%), Contador (18%), seguidas de Ingeniería Industrial, Bioquímica, Historia, entre otras.

El 78% refería contar con cobertura social y un 20% manifestó concurrir a clases de apoyo por fuera de la universidad. Por su parte un 84% concurría a la universidad caminando o en bicicleta al aire libre, con un promedio de llegada de 45 minutos. La media de exposición diaria total al aire libre fue de 3,8 horas, a pantallas 5 horas y a lectura 5,8 horas.

Del total de estudiantes, un 33% arrojó prueba de agudeza visual alterada, por lo que fueron llamados posteriormente para evaluación oftalmológica y diagnóstico. De estos 136 estudiantes a los que la prueba les dio alterada, concurren al turno en forma representativa el 85% y de estos, y de ellos el 82,6% fue diagnosticado con miopía. Así, la prevalencia estimada de miopía en toda la muestra fue del 25%.

La media de exposición diaria al aire libre en los pacientes con miopía fue de 3,73hs, mientras que los que no la tuvieron fue de 3,85hs. Por su parte la media de exposición a pantallas fue de 5,09hs. (x día) para los que presentaron miopía y de 4,75hs. Por último, la media de horas de lectura diaria fue de 5,24hs para aquellos que presentaron la enfermedad y 4,96hs. los que no la tuvieron.

A pesar de que estas cifras muestran diferencias pequeñas están en línea con los datos que hablan que la miopía es más prevalente en los lugares donde se estudia mucho y se está poco al aire libre. En Bahía 1 de 4 jóvenes debe usar anteojos por miopía. Estas cifras son para alertar, pues los cambios en la vida urbana hacen que se esté menos al aire libre y se desaten epidemias de miopía.

Ya la investigación en la miopía desarrollada en animales de laboratorio ha demostrado que el aire libre activa la dopamina en la retina y de ese modo impide el desarrollo de miopía.

RECOMENDACIONES PARA UNA ADECUADA SALUD VISUAL

- Realizar una dieta y alimentación equilibrada a base de granos integrales, legumbres, semillas, pescados y frutas.
- Realizar actividades al aire libre (al menos 2 horas por día).
- Iluminación adecuada al leer, luz indirecta, evitar leer o mirar TV con poca iluminación, preferencia usar luz natural.
- Distancia adecuada a libros y pantallas (30-40 cm aproximadamente).
- Descansos para evitar fatiga visual y progresión de la miopía. Cada 20 minutos de trabajo, hacer descansos de 20 segundos mirando a una distancia de 6 metros.
- Invertir los contrastes de las pantallas (fondo negro y letras blancas).

¿CADA CUANTO REALIZAR UN CONTROL OFTALMOLÓGICO?

- Al momento del nacimiento.
- A los 6 meses de edad.
- Al año de edad.
- A los 3 años de edad.
- A los 5 años de edad.
- A partir de los 5 años, cada 2 años.

***Autores a cargo de la investigación:** Adriana Cecilia Borelli, Ignacio Buffone, Ezequiel Jouglard, Ayelén Mérida, Walter Villalba, Rafael Iribarren.

Contacto Prensa

Lic. Natalia Quintana Senior PR Specialist
Natalia.quintana@commspr.com.ar
+54 9 11 5-310-3824