



SEMANA DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA MIOPIA DEL 22 AL 26 DE MAYO

Bueno Aires, mayo 2023. - BHVI (Brien Holden Vision Institute), una organización australiana sin fines de lucro y con un enfoque internacional en la investigación de la visión, acaba de anunciar el lanzamiento de la **Semana de Concientización sobre la Miopía para 2023**, una iniciativa global relanzada en 2021, para llamar la atención sobre la creciente epidemia de miopía en niños de todo el mundo.

La miopía, se encuentra entre los trastornos oculares más comunes en todo el mundo y es una de las principales causas de discapacidad visual en la vida adulta. Una vez desarrollada en los niños, continúa aumentando su gravedad durante la infancia y adolescencia, pero esta progresión puede prevenirse.

Diferentes estudios han pronosticado que, la prevalencia mundial de la miopía aumentará del 28% de la población mundial, o dos mil millones de personas en 2010, al 50 % de la población mundial, o cinco mil millones de personas en 2050. La miopía es una de las principales causas de ceguera en todo el mundo.

La miopía más grave aparece generalmente cuando el niño está en los primeros grados del colegio y avanza un punto por año, entre la infancia temprana, entre los 6 y los 15 años; pero cada año la progresión es un poco más lenta.

En el marco de esta semana, **Novar, empresa de lentes**, comparte recomendaciones para tener 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, evitar leer o mirar TV con poca iluminación, de preferencia usar luz natural.
- Distancia adecuada a libros y pantallas (30-40 cm aproximadamente).
- Descansos para evitar fatiga visual. 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).

- Realizar los controles oftalmológicos correspondientes:
 - 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.

“La miopía se puede prevenir hasta 2 años antes si estamos atentos a los primeros síntomas. Por lo general éstos tienen que ver con la imposibilidad de leer letras pequeñas en el pizarrón. ¿Por qué? Porque eso es el signo de la falta de agudeza visual, definida como la capacidad para leer signos chicos en un cartel colocado a 3 o 4 metros de distancia de la persona”, explicó el **Dr. Rafael Iribarren, miembro del Grupo Argentino de Estudio de Miopía y consultor de Novar**. *Encontramos que la progresión de los chicos que venían con miopía avanzó mucho más rápido durante la pandemia de lo que avanzaba antes. Si antes, lo hacía en 0,25 por año, durante la pandemia, avanzó 0,50”,* agregó Iribarren.

Contacto Prensa

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