

Qué actividades pueden frenar el aumento de la miopía en niños y adolescentes

18/05/2025



El aumento de la miopía en niños y adolescentes se convirtió en una problemática urgente de salud pública a nivel mundial. Las investigaciones recientes indican que la exposición a la luz natural puede jugar un papel clave en la prevención y ralentización de esta condición visual.

“Las actividades al aire libre reducen significativamente o retrasan la aparición de la miopía en niños y adolescentes”, sostuvo el investigador del Departamento de Optometría y Visión de la **Universidad Complutense de Madrid** Miguel Ángel Sánchez Tena, uno de los autores de un estudio que puso de relieve la importancia de **la luz natural como factor protector** contra esta afección visual en crecimiento.

“**Dos horas por día al aire libre o 14 horas semanales** de luz diurna natural” es la recomendación que hizo ante la consulta

de **Infobae** el médico oftalmólogo y vicepresidente de la **Sociedad Argentina de Oftalmología Infantil (SAOI)** **Leonardo Fernández Irigaray** (MN 86.779), en coincidencia con los recientes hallazgos.

Exponerse a la luz natural previene la miopía infantil



La Universidad Complutense de Madrid reveló cómo la luz natural ayuda a prevenir la miopía infantil (Freepik)

La miopía es un trastorno visual común que afecta la visión de lejos: se pueden ver objetos cercanos, pero se tiene dificultad para ver objetos lejanos.

El uso intensivo de dispositivos electrónicos, donde predomina la visión cercana, juega un papel relevante en la afectación de la salud visual. La miopía, en particular, se ve influida por este hábito, pues obliga a los ojos a mantener un enfoque constante a cortas distancias.

El estudio antes citado, cuyos resultados se publicaron en *Acta Ophthalmologica*, reveló que **la exposición a la luz**

natural por al menos dos horas diarias, especialmente con intensidades superiores a los 10.000 lux, sirve para prevenir la miopía infantil.

En ese sentido, Sánchez Tena sugirió que “integrar estas salidas en las rutinas escolares y extracurriculares podría ser fundamental en la reducción de la incidencia de aparición de la miopía”.



MIOPÍA INFANTIL

MÁS ACTIVIDADES DIURNAS AL AIRE LIBRE + DE 2 HORAS DIARIAS	MENOS TIEMPO DE - EXPOSICIÓN A PANTALLAS - TAREAS EN VISIÓN CERCANA.
---	---

REALIZAR CONTROLES OFTALMOLÓGICOS

Fuente: "Recomendaciones Sociedad Argentina de Oftalmología Infantil (SAOI)"

infobae

Las recomendaciones para prevenir la miopía

Fernández Irigaray enfatizó en la necesidad de **aprovechar momentos como los recreos escolares** para fomentar actividades al aire libre, “especialmente en esta época del año, cuando las temperaturas bajan y los niños tienden a permanecer en interiores”.

Además, el experto de la SAOI resaltó la importancia de **limitar el uso de tecnología**: “Es clave que durante las últimas horas del día, los chicos no usen la tecnología”, para evitar la progresión de la miopía promovida por la exposición a ambientes con poca luz artificial.

Cómo impacta el uso de pantallas en la salud visual infantil



Los especialistas insisten en que los dispositivos electrónicos podrían estar contribuyendo al aumento de miopía (Freepik)

La creciente exposición de los niños a dispositivos electrónicos genera preocupación entre los especialistas por el desarrollo del llamado “**síndrome visual informático**”.

Fernández Irigaray describió este síndrome como una serie de síntomas que van desde la **irritación conjuntival** hasta dolores físicos generales.

Y en este punto, recomendó seguir la **regla 20-20-20 para reducir la fatiga ocular**: “cada 20 minutos de uso de pantallas, descansar 20 segundos mirando algo que esté a 20 pies de distancia”.

“Esto es una manera no de ir en contra de la tecnología, menos en estos tiempos en los que su uso atraviesa todas las esferas de la sociedad, sino de educar para que la población infantil pueda realmente utilizarla sin ningún inconveniente para su salud”, enfatizó el oftalmólogo.

Estrategias globales y algunos casos de éxito en el cuidado de la salud ocular



Se sugieren dos horas diarias de actividades al aire libre para contrarrestar la miopía (Imagen Ilustrativa Infobae)

Ejemplos internacionales, como en **Taiwán**, donde el Ministerio de Educación implementó una política que **obliga a los niños a pasar al menos dos horas al aire libre todos los días**, resultaron en una notable disminución de los casos de miopía

entre la población infantil.

Un experimento similar realizado en Guangzhou, **China**, obligó a los niños a **pasar 40 minutos adicionales al aire libre durante los recreos**, y arrojó similares resultados positivos. **“Cuanta más exposición al aire libre tienen los niños, menor es la progresión de la miopía”**, confirmó Fernández Irigaray.

La importancia de las revisiones oftalmológicas



Las revisiones oftalmológicas regulares desde temprana edad son clave para detectar problemas visuales

La detección temprana mediante revisiones oftalmológicas regulares es una herramienta clave en la lucha contra la miopía infantil.

La SAOI estableció un **calendario de revisiones** para detectar cualquier alteración visual en los niños: al nacer, a los seis meses, al año, a los tres años, a los cinco años, y posteriormente de manera anual.

Fernández Irigaray insistió en que **“promover actividades al aire libre y limitar el tiempo de pantalla** es clave para mitigar el riesgo de desarrollar miopía”.

A través de políticas bien estructuradas y la educación en hábitos visuales saludables, **es posible proteger la salud visual de las futuras generaciones**. La comunidad médica, junto con padres y educadores, juega un papel esencial en la reducción de la incidencia de la miopía infantil.

Fuente: Infobae