

LA MIOPIA

La miopía es una condición visual en la cual los objetos cercanos son vistos claramente, pero los objetos que se encuentran más lejos aparecen borrosos. La miopía ocurre cuando el globo ocular es excesivamente alargado o cuando la córnea, es decir, la cubierta delantera transparente del ojo, tiene mucha curvatura. Como resultado, la luz que ingresa al ojo no es enfocada correctamente y los objetos distantes se ven borrosos.

La miopía es una condición visual muy común que afecta cerca del 30 por ciento de la población. Algunas investigaciones sostienen la teoría de que la miopía es hereditaria. También existe creciente evidencia que prueba que la miopía se encuentra influenciada por el cansancio visual generado por realizar demasiadas actividades de cerca. Normalmente, la miopía aparece en un principio en niños en edad escolar. Debido a que el ojo continúa desarrollándose durante la niñez, la miopía progresa hasta alrededor de los 20 años de edad. Sin embargo, la miopía también puede desarrollarse en adultos a causa del cansancio visual o de alguna otra condición médica tal como la diabetes.

Una señal común de la miopía es la dificultad para ver con claridad los objetos distantes como una pantalla de cine o televisor o el pizarrón en la escuela. Un examen optométrico completo incluirá una prueba para la miopía. Un optómetra puede prescribir anteojos o lentes de contacto que corregirán su miopía enfocando las imágenes visuales que ingresan a los ojos y enfocando la imagen de manera correcta en la parte posterior del ojo. Según el grado de miopía, puede que usted sólo necesite utilizar anteojos o lentes de contacto para realizar ciertas actividades, como mirar una película o manejar un auto. O, si su grado de miopía es muy alto, puede que tenga que utilizarlos todo el tiempo.

Otra opción para el tratamiento de la miopía es la ortoqueratología (Orto-k), también denominada terapia refractiva corneal. Éste es un proceso no quirúrgico que requiere el uso de una serie de lentes de contacto duros especialmente diseñados para remodelar de manera gradual la curvatura de su córnea. Los lentes presionan la córnea para

aplanarla. Esto cambia la manera en que la luz que ingresa al ojo se enfoca.

Los procedimientos con láser son también un tratamiento posible para la miopía en los adultos. Implican la remodelación de la córnea por medio de la extracción de una pequeña cantidad de tejido ocular. Esto se lleva a cabo por medio de la utilización de un rayo láser altamente enfocado en la superficie del ojo.

Para las personas con un alto grado de miopía, actualmente existen disponibles otros procedimientos quirúrgicos. Estos procedimientos implican el implante de un lente pequeño con la corrección óptica deseada directamente en el interior del ojo, ya sea justo en frente del lente natural (implante de lentes intraoculares fáquicos) o como reemplazo del lente natural (extracción de lente claro con implante intraocular de lente). Estos procedimientos son similares a un procedimiento utilizado con los pacientes de cirugías de cataratas, quienes también tienen lentes implantados en sus ojos (implantes de lente intraocular).

¿QUÉ CAUSA LA MIOPIA?



Si uno o ambos padres son miopes, existe una mayor probabilidad de que los hijos sufran de miopía.

Se desconoce la causa exacta de la miopía, pero hay dos factores que podrían ser principalmente responsables de su desarrollo:

- Herencia
- Cansancio visual

Existe evidencia significativa de que muchas personas heredan la miopía, o al menos, la tendencia a desarrollarla. Si uno o ambos padres son miopes, existe una mayor probabilidad de que sus hijos sufran de miopía.

A pesar de que la tendencia a desarrollar miopía puede ser hereditaria, su desarrollo real puede estar afectado por la manera en que una persona utiliza sus ojos. Las personas que pasan una gran parte de su tiempo leyendo, trabajando con la computadora o realizando algún otro trabajo que requiera el esfuerzo intenso de la vista cercana pueden tener una mayor probabilidad de desarrollar miopía.

La miopía también puede ocurrir a causa de factores ambientales u otros problemas de la salud:

- Algunas personas pueden experimentar una visión lejana borrosa solamente durante la noche. Esta “miopía nocturna” podría ser causada por la poca iluminación que hace que los ojos encuentren más dificultad al momento de enfocar apropiadamente o por el aumento del tamaño de la pupila en la oscuridad, permitiendo así que más rayos de luz sin enfocar y periféricos ingresen al ojo.
- Las personas que realizan una excesiva cantidad de trabajos que requieren el esfuerzo de la vista cercana podrían experimentar una falsa o “pseudo” miopía. Su visión lejana borrosa es causada por un uso excesivo del mecanismo de enfoque de los ojos. Luego de largos períodos de trabajos que requieren el esfuerzo de la visión cercana, sus ojos son incapaces de reenfocarse para ver claramente a la distancia. Normalmente sus síntomas son temporales y la visión lejana clara puede regresar después de descansar los ojos. Sin embargo, con el tiempo, un excesivo cansancio visual constante puede conducir a una reducción permanente de la visión lejana.
- Los síntomas de la miopía también pueden ser una señal de cambios en los niveles de azúcar en la sangre en personas con diabetes o una indicación temprana del desarrollo de cataratas.

Un optometra puede evaluar la visión y determinar la causa de los problemas visuales.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA MIOPIA?

Las pruebas de miopía pueden utilizar varios procedimientos para medir de qué manera los ojos enfocan la luz y para determinar el aumento necesario de los lentes ópticos para corregir la visión reducida.



Durante un examen ocular completo, se utiliza un foróptero y un retinoscopio para determinar los lentes que permiten la visión más clara.

Como parte de la prueba, letras en una tabla a la distancia son identificadas. Esta prueba mide la agudeza visual, la cual se escribe como una fracción como por ejemplo 20/40. El número posicionado en la parte superior de la fracción indica la distancia estándar con la que se realiza la prueba, veinte pies. El número en la parte inferior indica las letras más pequeñas que usted fue capaz de leer. Una persona con una agudeza visual 20/40 indica que la línea que el paciente leyó correctamente a los 20 pies pudo ser leída por una persona con visión normal a los 40 pies. La distancia normal de la agudeza visual es 20/20, a pesar de que hay muchas personas que tienen una visión (mejor) 20/15.

Con un instrumento denominado foróptero, su optómetra coloca una serie de lentes frente a sus ojos y mide cómo éstos enfocan la luz a través de un instrumento luminoso de mano llamado retinoscopio. El doctor puede optar por utilizar un instrumento que evalúa

automáticamente la capacidad de enfoque de su ojo. El aumento o potencia del lente se corrige en función de las respuestas del paciente acerca de los lentes que le proporcionaron la visión más clara.

La prueba puede realizarse sin el uso de gotas oculares para determinar cómo responden los ojos en condiciones visuales normales. Las gotas se utilizan en algunos casos, como por ejemplo, cuando los pacientes no pueden expresarse verbalmente o cuando algunas de las capacidades de enfoque del ojo se encuentran ocultas. Las gotas evitan temporalmente que los ojos cambien de foco mientras se realiza la prueba.

Con la información obtenida de estas pruebas, junto con los resultados de otras pruebas de enfoque y coordinación ocular, su optometra puede determinar si usted tiene miopía. También determinará cual es el aumento que sus lentes correctivos necesitan para proporcionarle una visión clara. Una vez finalizadas las pruebas, su optómetra puede informarle sobre las opciones de tratamiento.

¿CÓMO SE TRATA LA MIOPIA?

Las personas con miopía tienen varias opciones disponibles para recuperar la visión lejana clara. Entre ellas se incluyen:

- Anteojos
- Lentes de contacto
- Cirugía con láser y otros procedimientos quirúrgicos refractivos
- Terapia visual para personas que padecen miopía relacionada con el cansancio

Los **anteojos** son la opción principal para corregir la miopía. Normalmente, los lentes de visión sencilla se recetan para proporcionar una visión clara a todas las distancias. Sin embargo, para los pacientes de alrededor de los 40 años de edad o mayores, o para los niños y los adultos que padecen miopía a causa del cansancio por los trabajos que requieren el uso de la visión cercana, se puede llegar a necesitar, además, lentes progresivos o bifocales. Estos lentes multifocales proporcionan diferentes aumentos o potencias a través de los lentes para permitir la visión clara lejana y también la visión clara cercana.



En la corrección de la miopía, generalmente se utilizan anteojos.

Una gran variedad de tipos de lentes y diseños de armazones se encuentra actualmente disponible para pacientes de todas las edades. Los anteojos ya no son sólo un instrumento médico que proporciona la corrección visual necesaria, sino que también pueden ser un accesorio de moda. Se encuentran disponibles en una gran variedad de tamaños, formas, colores y materiales que no solamente corrigen los problemas visuales sino que también pueden mejorar la apariencia.

Para algunas personas, los lentes de contacto pueden ofrecerle una mejor visión que los anteojos. Éstos podrían proporcionarle una visión más clara y un campo visual más amplio. Sin embargo, como los lentes de contacto se utilizan directamente en los ojos, necesitan ser limpiados y cuidados con regularidad para proteger la salud de los ojos.

La miopía también se puede corregir por medio de la modificación de la córnea a través de un rayo láser de luz. Dos procedimientos comúnmente utilizados son la **queratectomía fotorrefractiva** (PRK, por sus siglas en inglés) y la **queratomileusis in situ asistida con láser** (LASIK, por sus siglas en inglés).

En la PRK, se utiliza un láser para extraer una delgada capa de tejido de la superficie de la córnea para cambiar su forma y para reenfocar la luz que ingresa al ojo. Existe un límite en la cantidad de tejido que se puede remover de forma segura y por lo tanto también es limitado el grado de miopía que se puede corregir.

El LASIK no extrae tejido de la superficie de la córnea, pero sí lo hace de sus capas más internas. Para realizarlo, se corta una superficie corneal externa y se levanta para dejar expuesto el tejido interno. Luego se utiliza un láser para quitar la cantidad precisa de tejido corneal necesaria para reestructurar el ojo, y luego el tejido externo que había sido levantado se vuelve a su posición original para que cicatrice. El grado de miopía que el LASIK puede corregir es limitado debido a la cantidad de tejido corneal que se puede extraer de manera segura.

Las personas que tienen un alto grado de miopía o que tienen córneas muy delgadas como para la utilización de procedimientos con láser actualmente tienen otra opción. Podrían corregir quirúrgicamente su miopía por medio del implante de pequeños **lentes** en sus ojos. Estos lentes intraoculares parecen lentes de contacto pequeños y proporcionan la corrección óptica necesaria directamente dentro del ojo.

La **terapia visual** es una opción para las personas cuya visión lejana borrosa es causada por una contracción de los músculos que controlan la capacidad de enfoque del ojo. Existen varios ejercicios oculares que pueden utilizarse para mejorar una capacidad deficiente de enfoque del ojo y para recuperar la visión lejana clara.

Las personas con miopía tienen a su disposición una variedad de opciones para corregir sus problemas visuales. En la consulta con su optometrista, usted puede elegir el tratamiento que mejor responda a sus necesidades visuales y a su estilo de vida.