

El deporte al aire libre, clave para controlar la miopía

- Los ópticos optometristas inciden en la práctica de deporte al aire libre como elemento preventivo de la miopía
- ‘+Deporte – Miopía’, eslogan de la 43ª edición de la Cursa Moritz Sant Antoni
- A pesar de que las previsiones no son buenas, está en nuestras manos reducir la incidencia de la miopía (pasando más horas al aire libre, reduciendo la visualización de pantallas y aumentando el uso de la visión lejana)

BARCELONA, 14 de enero de 2022. Cerca de dos millones de catalanes son miopes y, de estos, medio millón tienen entre 17 y 27 años. De hecho, la miopía ya está considerada como una **pandemia global** por la Organización Mundial de la Salud.

La miopía no es una enfermedad sino una disfunción visual con un componente genético muy grande. Sin embargo, hay factores ambientales y hábitos que favorecen su aparición y evolución. **Hay otros, como el deporte al aire libre, que ayudan a controlarla.**

De hecho, no es la práctica de deporte en sí misma, a pesar de los beneficios que nos aporta a nuestra salud en general, si no el hecho de disfrutar de tiempo al aire libre. Esto se debe principalmente a dos razones. Por un lado, predomina la visión lejana. Por otro, se ha demostrado que la luz solar tiene un efecto inhibitorio de la miopía. La luz estimula la liberación de dopamina en la retina, la cual bloquea el alargamiento del ojo que se produce durante el desarrollo de la miopía.

Es por esto que los expertos estiman que los menores deben pasar **un mínimo de tres horas diarias al aire libre**, con unos niveles de luz de unos 10.000 lux. Esta es la iluminación que nos proporciona un día nublado, mientras que en una oficina o un aula bien iluminadas no se superan los 500 lux.

Sin embargo, el cambio de hábitos vivido en las últimas décadas hace que no se destine ni una hora al día para realizar actividades deportivas en el exterior. Esto contrasta con el incremento del uso de las pantallas: ocho de cada 10 jóvenes utilizan el móvil más de dos horas diarias. A esta cifra se le debe sumar el consumo de otras pantallas, como la televisión, los ordenadores o las tabletas. De esta manera, se supera con creces la recomendación de los expertos de limitar un **máximo de dos horas diarias** la visualización de pantallas.

“Esto no es solo un peligro para la visión, teniendo en cuenta que a partir de las 6 dioptrías ya se considera un ojo patológico (miopía magna) y que, a la larga, puede provocar graves problemas visuales y oculares, como desprendimientos de la retina o maculopatías miópicas, si no que también puede perjudicar nuestra salud general. Por ello, el Col·legi Oficial d'Òptics Optometristes de Catalunya (COOOC) quiere promocionar una vida activa i participa en la Cursa Moritz Sant Antoni con el lema '+esport, -miopia' ('+deporte, -miopía, en castellano)”, destaca el presidente del COOOC, Alfons Bielsa.

+ deporte – miopía, eslogan de la cursa Moritz de Sant Antoni

El COOOC quiere promocionar la práctica de deportes en el aire libre y, por ello, corremos para la miopía y patrocina la carrera Moritz de Sant Antoni, que se celebra el 16 de enero en la capital catalana.



Se seguirán los protocolos activados para las carreras populares: los corredores y las corredoras tendrán que llevar la mascarilla puesta hasta el momento de la salida y una vez se la quiten la quiten la tendrán que conservar hasta la llegada. En la meta recibirán una mascarilla nueva que se tendrán que poner al llegar.



Recorrido de la cursa Moritz de Sant Antoni 2022



Rueda de prensa de la presentación de la carrera en la sede del COOOC

La prevención, la mejor solución

Además de dosificar el uso intensivo de pantallas, se recomienda aplicar la **regla del 20-20-20**. Es decir, cada 20 minutos de visualización de pantallas, hacer descansos de 20 segundos mirando a 20 pies, que equivale a unos 6 metros. Para acordarnos de estos descansos, el COOOC desarrolló la aplicación para ordenadores [OKVision](#), que nos avisa cuando hemos superado este tiempo y nos recomienda hacer un descanso o un ejercicio visual.

A todo esto, se tiene que sumar una opción fácil y económica para su prevención y control: la actividad de deporte en el aire libre. “Si la genética predispone, el ambiente dispone: renunciar a la visión en espacios abiertos y largas distancias nos convertimos en cortos de vista: hacer más deporte es conseguir menos miopía”, añade Bielsa.

Seis consejos básicos contra la miopía

Para controlar la miopía, es imprescindible cuidar nuestra salud visual y realizarse periódicamente revisiones optométricas. Individualmente, podemos poner en marcha algunos consejos para prevenirla:

1. Practicar deporte en el aire libre
2. Incrementar las horas en el aire libre. En el caso de los menores, disfrutar de tres horas diarias
3. Dosificar el uso de pantallas
4. Aplicar la regla del 20-20-20
5. Equilibrar la luz central y la periférica: la central (aquella que ilumina el objeto) debe triplicar la periférica (aquella que rodea el objeto que observamos, por ejemplo, un libro)
6. Cuando leemos, mantener la distancia de Harmon, que mide la longitud entre el codo y la punta del dedo pulgar.

Para más información, contactar con Arantxa García,
Tel. 93 424 51 02, arantxa.comunicacio@coooc.cat