

MIOPÍA

La función de los distintos medios transparentes del ojo es hacer que la imagen se forme en la retina. Un ojo miope es aquel que forma las imágenes procedentes del infinito antes de la retina (desde unos 5 mts.). Por lo tanto la imagen que llega a la retina es borrosa y la transmite de esa manera al cerebro. Una persona miope ve mal de lejos pero bien de cerca ya que los rayos de luz que ingresan en el ojo convergen antes de la retina.

Síntomas (especialmente en niños):

- acercamiento excesivo a lo que lee o escribe.
- quien se sienta cerca del televisor.
- aquel que se sumerge en la lectura pero olvida hacer pausas, sin notar la falta de luz y prosigue la lectura en la penumbra, a menudo boca abajo y con la nariz casi en el libro.

Recomendaciones:

- la posición para leer o estudiar debe ser sentado (no permitir leer tumbado ni acostado), con una buena iluminación directa, en un plano ligeramente inclinado, a unos 40 cm. de distancia. En caso de tener que leer o estudiar mucho tiempo seguido, se deben hacer pausas relativamente frecuentes.
- hacer deporte y ejercicios al aire libre.
- tener una alimentación sana y realizar un examen visual periódico.

CORRECCIÓN

Hay que llevar a la retina la imagen que normalmente se forma antes de ella. Así pues, se debe colocar delante una lente que produzca este efecto. Se puede corregir con anteojos o lentes de contacto.

En cualquier caso se hace imprescindible el examen periódico de la visión por parte de un profesional adecuado.