

Pasar tiempo al aire libre, reducir los tiempos de pantalla y hacer revisiones oftalmológicas ayuda a prevenir la miopía infantil

Datum 8.10.2026

Subjekt Clínica Universidad de Navarra

Region Spanien

Kategorie Gesundheitswesen und Krankenhäuser, Universitäten, Wissenschaft und Forschung

La Dra. Miriam de la Puente, oftalmóloga de la Clínica Universidad de Navarra, recuerda que los hábitos durante la infancia pueden ayudar a prevenir la aparición y progresión de la miopía y estudia un biomarcador para identificar a los niños con mayor riesgo

Pasar tiempo al aire libre, equilibrar los tiempos de visión cercana y realizar revisiones oftalmológicas cuando existen factores de riesgo son algunos de los hábitos que pueden ayudar a cuidar la salud visual de los niños. **La miopía infantil se ha convertido en uno de los grandes retos de la salud visual, ya que la infancia es, precisamente, el momento en el que la miopía suele aparecer y avanzar con más rapidez.** Por ello, la **Dra. Miriam de la Puente**, oftalmóloga de la Clínica Universidad de Navarra, ha identificado, mediante una investigación, un nuevo biomarcador que podría ayudar a detectar a los niños con mayor riesgo de desarrollar miopía.

“Los hábitos diarios tienen un papel muy importante en la salud visual”, explica la doctora. Según señala, no se trata de eliminar las actividades que requieren visión cercana, sino de compensarlas con tiempo al aire libre y evitar que los niños pasen demasiado tiempo seguido realizando tareas de corta distancia.

Para **prevenir la miopía infantil**, la experta aconseja fomentar el tiempo al aire libre, **limitar los periodos prolongados de visión cercana y alternarlos con otros de visión lejana, reducir y controlar el uso de pantallas y realizar revisiones oftalmológicas**, medidas que ayudan a prevenir síntomas de miopía infantil.

Un biomarcador para adelantarse a la miopía infantil

La especialista considera importante trabajar en la prevención antes de que aparezca la enfermedad o antes de que empiece a progresar. **“Cada vez es más importante no solo tratar la miopía cuando aparece, sino intentar anticiparnos y conocer qué niños tienen más riesgo de desarrollarla o de que progrese”**, explica.

Precisamente, su investigación estudia el CUVAF, la autofluorescencia conjuntival por luz ultravioleta, una huella que aparece en la conjuntiva y puede medirse mediante una prueba sencilla, rápida y no invasiva.

“El CUVAF no es un elemento que proteja por sí mismo”, aclara la especialista. Se trata de una huella que ayuda a conocer cuánto contacto tiene un niño con la luz natural y que permite obtener **una medida objetiva de los hábitos de los niños al aire libre**, una información que hasta ahora se obtenía principalmente mediante cuestionarios a las familias.

<https://noticias.cun.es/somos-actualidad/tiempo-aire-libre-reducir-pantallas-revisiones-oftalmologicas-prevenir-miopia-infantil>