

El riesgo de miopía por el uso de pantallas crece hasta un 21% si se les dedica una hora diaria más

Un metanálisis sobre la exposición a teléfonos inteligentes, tabletas o consolas de juegos ha identificado un umbral de seguridad de tiempo en la utilización de estos dispositivos



Una mujer joven durante un examen ocular con gafas de prueba en una clínica.
GODONG (GODONG/UNIVERSAL IMAGES GROUP VI)

Para el año 2050, [la mitad de la población mundial tendrá miopía](#). Permitir que niños y adolescentes hagan más actividades al aire libre ayuda a disminuir el riesgo de desarrollarla. Y aunque ellos tienden a pasar más tiempo de sus vidas frente a tabletas, móviles y ordenadores, no hay antecedentes que demuestren con contundencia cómo pueden influir estos dispositivos en su salud ocular. Ahora, un metanálisis publicado este viernes en la [revista JAMA Network Open](#) —sobre 45 estudios en los que participaron más de 300.000 personas— sugiere que aumentar una hora diaria el uso de pantallas incrementa hasta en un 21% en riesgo de padecer esta afección de la visión, que hace que los objetos lejanos se vean borrosos.

Fragmento da noticia publicada por Constanza Cabrera en [EL PAÍS](#).

Enlace á noticia completa: <https://elpais.com/salud-y-bienestar/2025-02-21/el-riesgo-de-miopia-por-el-uso-de-pantallas-crece-hasta-un-21-si-se-les-dedica-una-hora-diaria-mas.html>