

EXPLORADORES DE LA MIOPIA



JUNTOS, exploremos un futuro más brillante para nuestros ojos

Cocreado con



Revisado por



上海市眼病防治中心
上海市福利医院
SHANGHAI EYE DISEASE PREVENTION
AND TREATMENT CENTER
SHANGHAI EYE HOSPITAL



INTERNATIONAL
MYOPIA
INSTITUTE



Myopia
Focus



IAPB
Un mundo más inclusivo para todos



Con el apoyo de Santen

Esta iniciativa ha sido cocreada con asociaciones de pacientes, revisada por sociedades médicas para garantizar su rigor científico y apoyada por Santen. La participación en esta iniciativa no supone el aval de ningún tratamiento, producto o empresa concretos.

NP-MYOP-ALL-0024 Agosto 2026

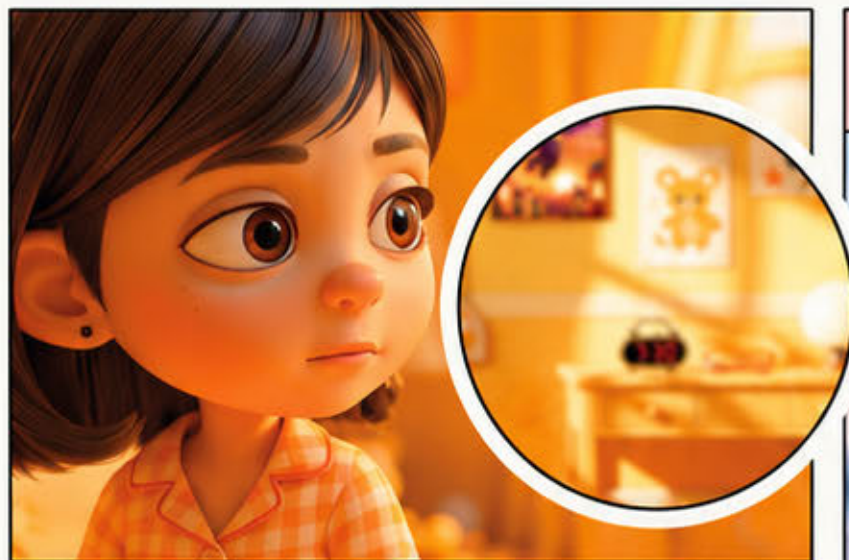
¡Hola!... Soy la Señorita Miopía



EXPLOREMOS JUNTOS CÓMO
VEN EL MUNDO NUESTROS OJOS.

Estoy aquí para guiarte
y responder a tus preguntas
por el camino. Juntos
aprenderemos cómo
funcionan los ojos y qué
puedes hacer para cuidarlos.





A veces, las cosas pueden verse un poco borrosas. De cerca, todo parece estar bien...



...PERO CUANDO LAS COSAS ESTÁN LEJOS, NO SIEMPRE SE VEN CLARAS.



¿Alguna vez te has acercado un poco más para ver algo sin pensarlo? ¿O has entrecerrado los ojos, te los has frotado o has parpadeado para intentar ver mejor? A veces, nuestros ojos nos dan pistas de que necesitan un poco de ayuda.



Si esto te pasa, no te preocupes: no eres el único. Les pasa a muchos niños de todo el mundo. Solo significa que tus ojos necesitan un poquito de ayuda.

POR ESO ES IMPORTANTE REVISAR TUS OJOS.



Es importante revisar tus ojos pronto y con regularidad, ¡aunque veas bien!

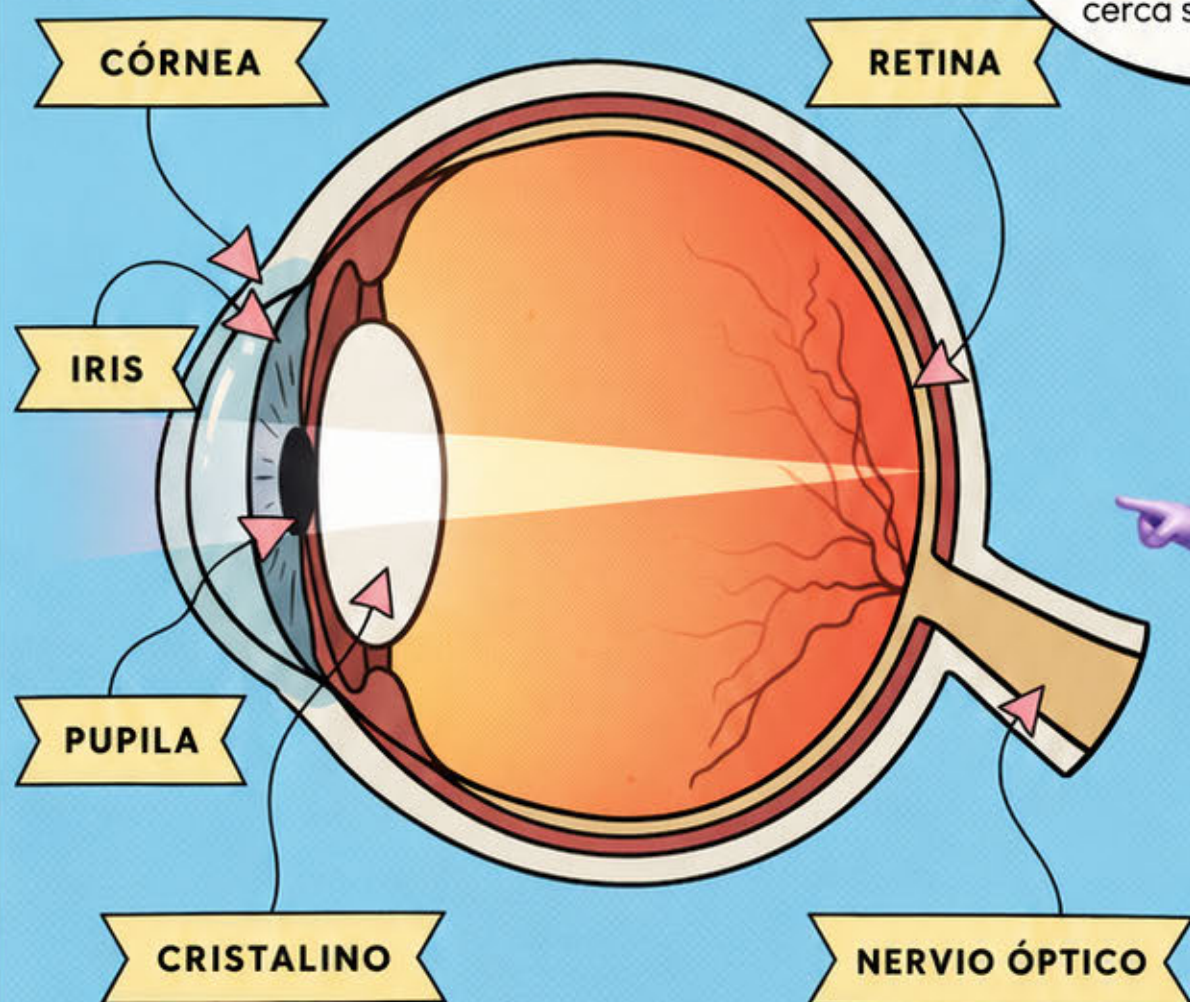


Cuanto antes sepas qué necesitan tus ojos, más fácil será ayudarles a funcionar bien mientras creces.



Igual que tú creces, ¡tus ojos también crecen! Pero si crecen **demasiado rápido** y **se alargan más de la cuenta**, las cosas lejanas empezarán a verse borrosas. Eso se llama **miopía**.

ANATOMÍA DEL OJO

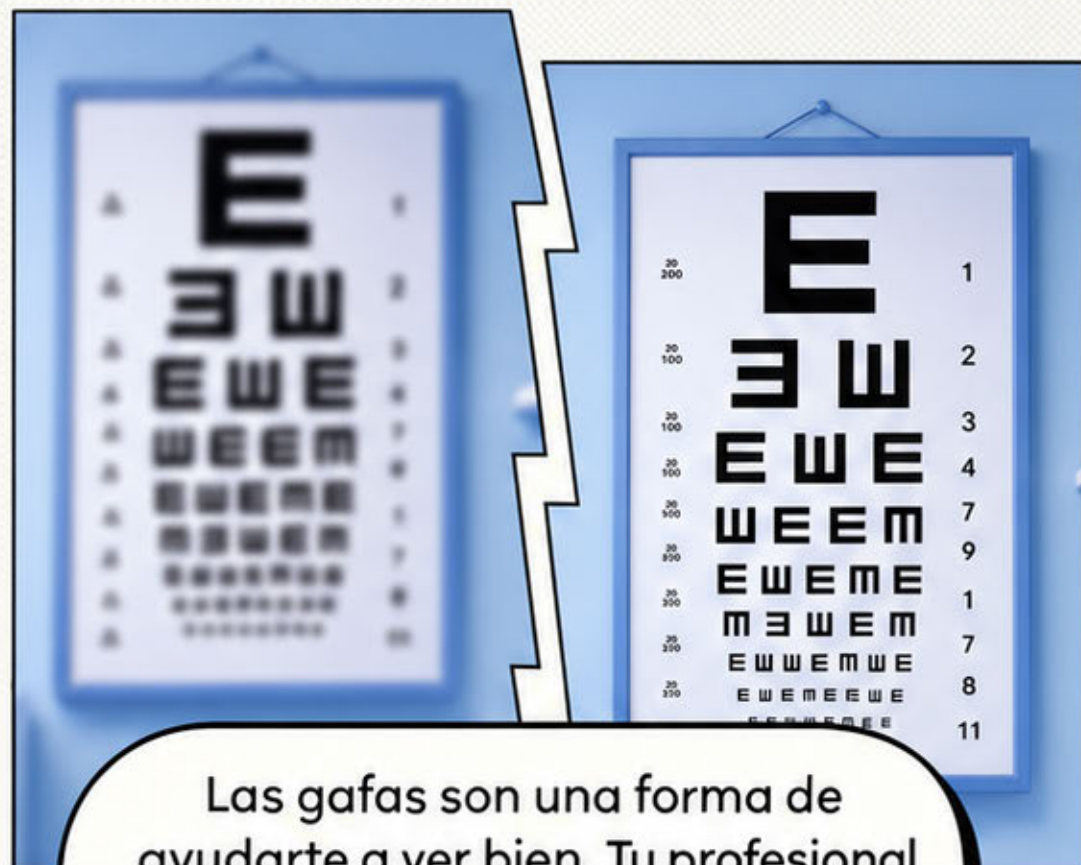


Dentro del ojo, la luz tiene que llegar justo al lugar adecuado para que puedas ver con claridad. Pero si el ojo crece un poco demasiado, ese punto puede desplazarse. Cuando eso ocurre, lo que está lejos puede verse borroso, aunque lo que está cerca siga viéndose nítido.



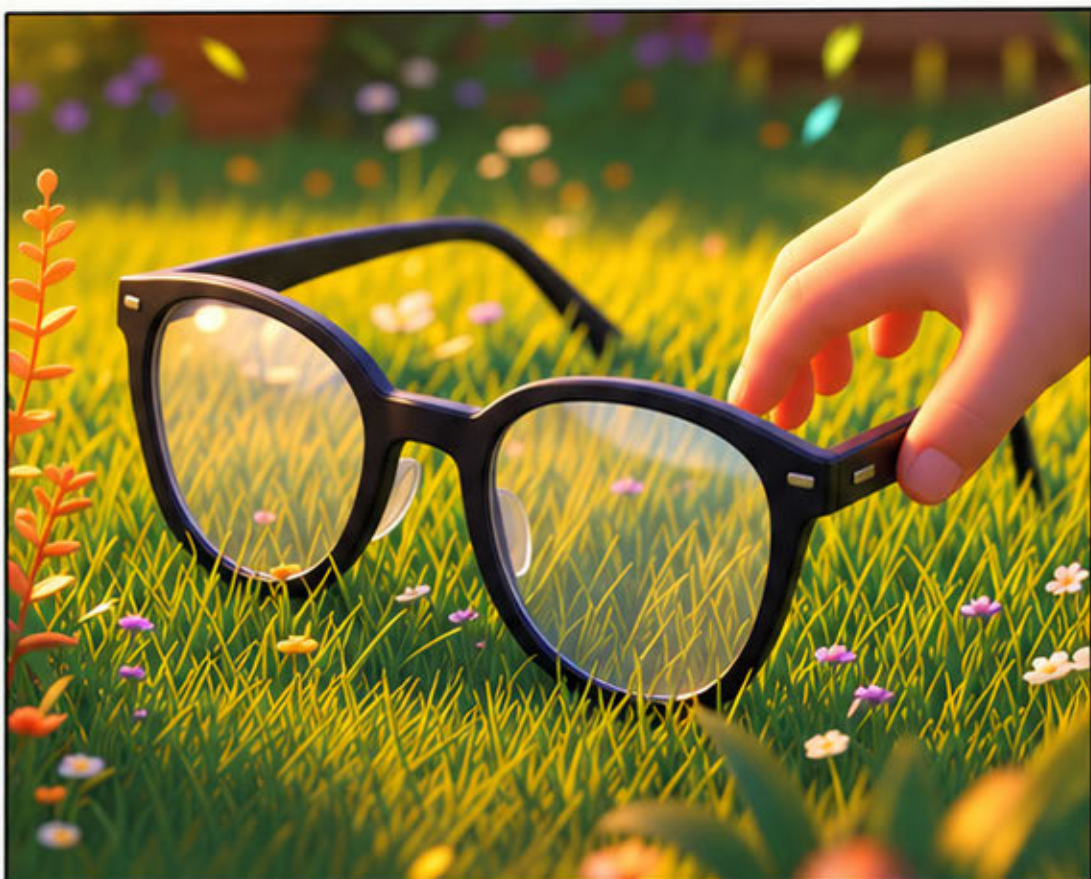


La buena noticia es que tu profesional de la visión puede hablar contigo y con tu familia sobre diferentes maneras de ayudar a controlar la miopía con el tiempo.



Las gafas son una forma de ayudarte a ver bien. Tu profesional de la visión también puede hablar contigo sobre colirios o lentes especiales que pueden ayudar a mantener tus ojos sanos mientras crecen.





Simplemente estar al aire libre es una forma estupenda de cuidar tus ojos. Y recuerda: siempre es bueno ser amable con los demás.



Pasar tiempo al aire libre cada día les encanta a tus ojos.

La luz natural ayuda a que tus ojos crezcan fuertes y sanos.





Cuando leemos o miramos pantallas durante mucho tiempo, a nuestros ojos les viene bien descansar y salir al aire libre.



Cuando miras algo de cerca durante un rato, es bueno darle un descanso a tus ojos mirando a lo lejos por un momento.

Mantén los libros y las pantallas a una buena distancia de tus ojos y disfruta de la lectura con buena luz. Y también es genial hacer pausas y salir a explorar fuera.





Los superhéroes como yo cuidan de las cosas que nos importan.



Así que ser un superhéroe significa cuidar tus ojos cada día... y ayudarnos unos a otros por el camino.



Hay diferentes maneras de cuidar tus ojos, como las lentes especiales o los colirios.



Puede que al principio se sienta un poco raro, y no pasa nada.



Tu madre, tu padre o algún adulto puede ayudarte para que te acostumbres.



Porque cuando empezamos a cuidar nuestros ojos desde temprano, podemos ayudar a mantener una visión sana mientras crecemos.



No lo olvides:
es importante revisar
tus ojos pronto y de
forma regular.

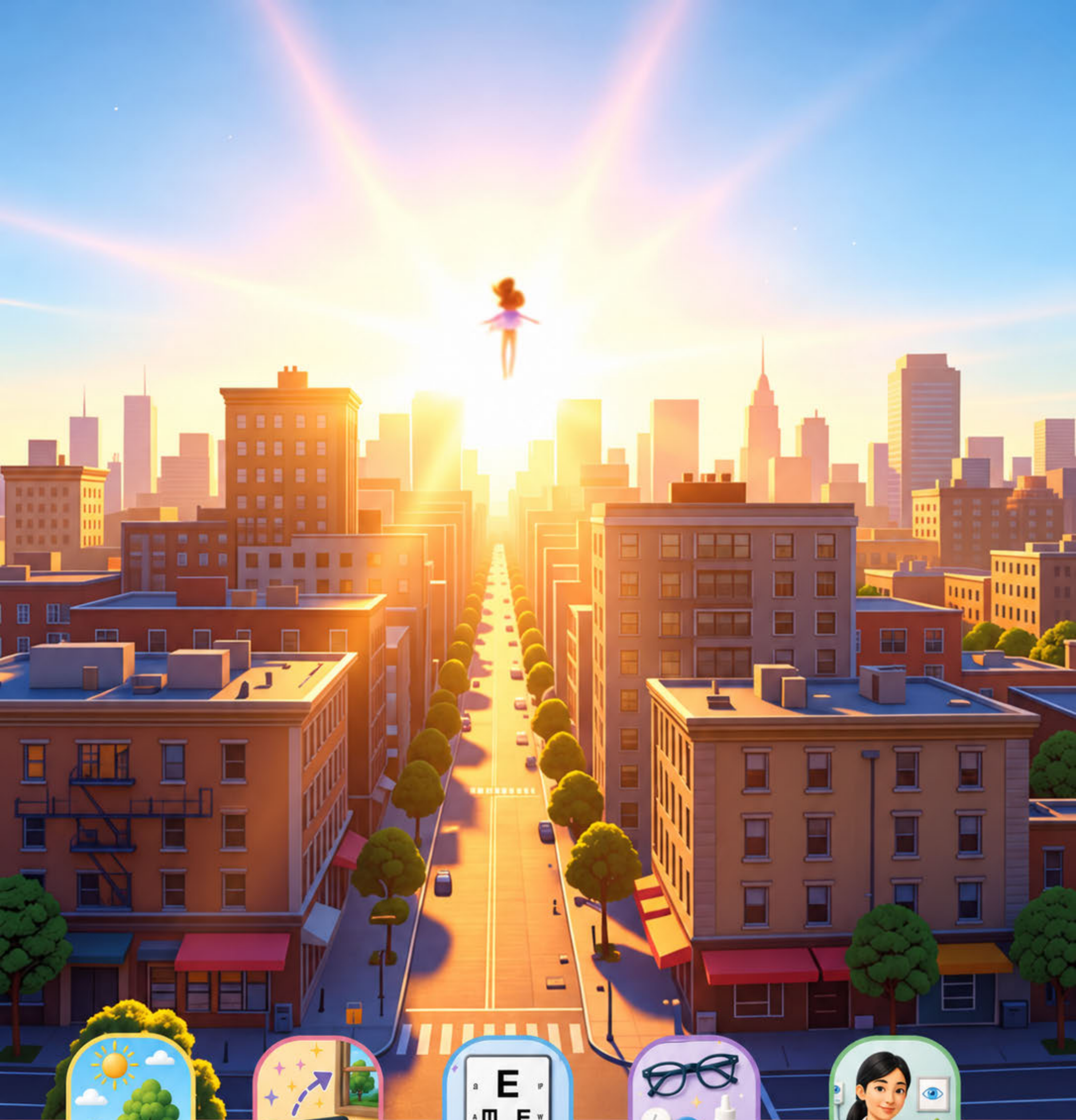
VE MEJOR SUEÑA A LO GRANDE

**¡Continúa tu aventura con
los Exploradores de la Miopía!**

Escanea el código QR
para ver el vídeo.



Este material se ha desarrollado únicamente con fines educativos y se basa en evidencia científica y orientación reconocidas internacionalmente sobre la miopía infantil y su manejo, incluidas publicaciones del International Myopia Institute (IMI), la Organización Mundial de la Salud (OMS) y literatura oftalmológica revisada por pares. No está destinado a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir enfermedades y no debe sustituir el consejo de un profesional sanitario cualificado.



**Pasa tiempo
al aire libre**



**Haz pausas
del trabajo de cerca**



**Haz revisiones
oculares tempranas
y regulares**



**Descubre cómo
cuidar tus ojos**



**Sigue las
recomendaciones
de profesionales**