

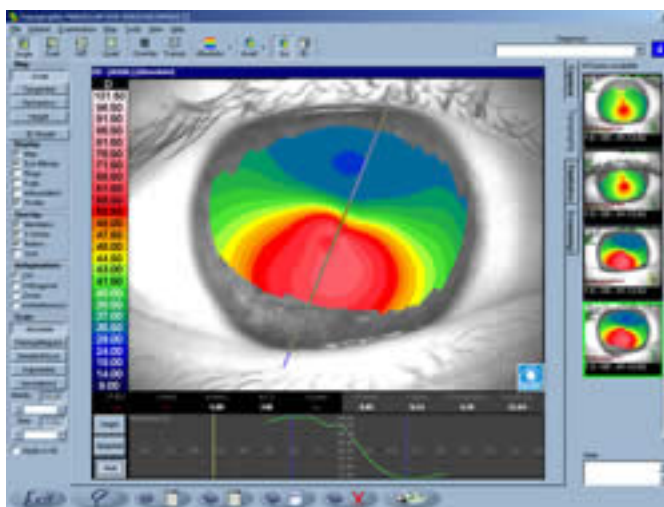
## MIOPIA 1 MINUTO AL DIA

Desde que las lentes de contacto empezaran a usarse de forma habitual, hace unos 50 años, los expertos se dieron cuenta de que los miopes aseguraban ver mejor después de quitárselas. Así surgió la Ortoqueratología u Ortho-k, una técnica, no quirúrgica, efectiva para la reducción o eliminación de los defectos refractivos. Está aprobada por la FDA, por su eficacia y seguridad. Se realiza mediante la aplicación programada de lentes de contacto en régimen exclusivamente nocturno. De ahí que también se las conozca como “lentillas pijama” y su objetivo es, ver bien por el día sin necesidad de usar nada.

La principal característica de estas lentillas frente a la operación con laser es que el proceso es reversible y seguro, además las lentillas no reducen el grosor de la córnea, algo que sí sucede con el laser. El tratamiento consiste en el aplanamiento progresivo y sistemático de la superficie central de la cornea, mediante la aplicación de lentes rígidas, permeables al gas y de geometría inversa, de modo que el paciente puede prescindir de sus gafas o lentes de contacto durante el día.

La técnica Ortho-k ha sufrido una gran evolución desde los años 50 y 60 hasta nuestros días gracias sobre todo a:

- Los avances en la tecnología de medida de la topografía corneal, que permiten controlar los cambios en la cornea de un modo más preciso. La mejora en los topógrafos corneales también ha permitido que se diseñen las lentillas de forma personalizada a cada ojo, de manera que no molestan al dormir.
- Los materiales rígidos permeables al gas de alta permeabilidad, que proporcionan un excelente nivel de O<sub>2</sub> a los tejidos oculares. Esto ha permitido realizar ortoqueratología nocturna a diferencia de las primeras lentes que se usaban que eran de régimen diurno.
- Las mejoras en la precisión de los sistemas de fabricación.



Topografía Corneal

Con estas lentes se puede obtener un efecto ortoqueratológico completo en menos de una semana. Sólo en las miopías más altas son necesarios de 10 a 15 días para obtener los resultados deseados.

La ortoqueratología moderna es una de las especialidades contactológicas con una base científica más sólida. Es una ventajosa alternativa a la cirugía refractiva, sobre todo cuando existe alguna causa que desaconseje su realización: minoría de edad, defecto refractivo no estabilizado, espesor corneal reducido, regresión refractiva post-cirugía, queratocono frustrado. No existe dolor como consecuencia del tratamiento, ni fase de recuperación y además es una opción más asequible económicamente que la cirugía refractiva.

Los beneficios de la Ortho-k son muchos:

- Permite la práctica segura de todos los deportes (incluso submarinismo, natación, water polo, rafting.....) y otras actividades incompatibles con el uso de gafas o lentillas (ambientes polvorientos o con humo).
- Su uso está indicado en personas con síntomas de sequedad ocular al final del día, asociado a la utilización de lentes de contacto principalmente blandas.
- Permite el ingreso en cuerpos de seguridad u otros colectivos profesionales que exigen buena agudeza visual sin corrección.
- Está indicada principalmente, en niños menores de 12 años y adolescentes, ya que hay estudios que apuntan a la ralentización del avance de la miopía, además se añade la ventaja de evitar la rotura de gafas.
- Permite ver bien sin gafas ni lentillas, a personas que estén expuestas en su trabajo a ambientes con suciedad, polvo o humo (camareros, panaderos, carpinteros....)
- Su utilización está recomendada a personas con intolerancia a las lentillas blandas.



Water Polo