

# Control de miopía



**General  
Optica**

Visión y Audición

Tu mirada eres tú

# ¿Cuáles son los factores de riesgo que hacen que la miopía avance?



Pasar menos de 60-90 minutos al día al **aire libre**.



Tener alteraciones de la **visión binocular**.



**La edad.**  
Avanza más rápido en edades tempranas.



Pasar más de 2 horas al día haciendo **tareas que implican forzar la vista**.



Tener **padres con miopía**.



# ¿Cuál es el mejor tratamiento para frenarla?

En General Optica realizamos una **revisión integral y específica para niños y niñas** y ofrecemos **soluciones visuales adaptadas a sus necesidades** para la detección, seguimiento y control de la miopía. Conoce nuestros tratamientos\*:



- **Lentes especiales en gafa.**
- **Lente de contacto blanda especial.**  
Reemplazo mensual.
- **Lente de contacto blanda especial.**  
Reemplazo diario.
- **Lentillas de uso nocturno.**  
Orto-K.
- **Fármacos.**  
Atropina. Uso oftalmológico.
- **Lentes convencionales.**  
Progresivos.



\*Con base científica contrastada.

# ¿Cómo podemos prevenir su avance?



Cada 20 minutos de pantalla, **haz una pausa de 20 segundos**. Mira a lo lejos, a 6 metros o más.



**Reduce el tiempo de exposición a las pantallas**. Máximo 2 horas al día, sin contar las tareas escolares.



Cuenta con una **iluminación correcta**.



**Mantén la distancia del antebrazo** entre el texto (libro, pantallas) y los ojos.



**Pasa tiempo al aire libre** (mínimo 90 minutos al día).

**Cuenta con nuestro Servicio de Control de Miopía para frenar su avance.**

**¡Gánale la carrera a la miopía!**



# Gana esta carrera

La **miopía es muy común** entre los adultos y cada vez más **entre los niños**:

- En España, **el 20% de los niños entre 5 y 7 años son miopes.**
- Es importante que actuemos cuanto antes porque **a estas edades avanza muy rápido.**
- Cada incremento de una dioptría de miopía aumenta un 67% la posibilidad de perder la capacidad de ver de lejos.

**Con el Servicio de Control de Miopía, podrás frenarla y ganarle la carrera.**



Ven a General Optica y

*dime,  
cómo  
miras.*



**General  
Optica**

Visión y Audición

**generaloptica.es**

Servicio de Atención al Cliente  
900 626 626

Síguenos en



#tumiradaerestu