**Myopia Prevention/Control Education**

5/15/24

Jacqueline Pokusa, OD, Pediatric Optometrist

|  |
| --- |
| **ENGLISH**  **MYOPIA PREVENTION/CONTROL EDUCATION:** MYOPIA means the eye cannot focus properly in the distance, so objects farther away are hard to see. This is often because the eye has already grown too large, which can cause serious health risks for the eyes and vision over the lifespan. Myopia *cannot* be reversed, because the eye cannot be made to shrink. The goal is to prevent myopia, or to keep it from getting worse in those who have myopia.  Fortunately, our habits (behavior, environment) can be *very powerful* in reducing the risk of myopia starting or getting worse. Our advice for EVERYONE under age 26 years of age:  **NEARWORK**: Hold at proper distance, with elbows relaxed (not too close). Use good room lighting (ceiling light or tall lamp.) Take breaks from reading every 20-30 minutes. NO READING UNDER A BLANKET OR WITH A FLASHLIGHT/SMALL LIGHT.  **SMART PHONE/TABLET USE:** ELIMINATE handheld screen use for babies/toddlers/preschoolers. Limit to 20-30 minutes/day outside of school for school-age children. (Watching TV/playing video games from across the room is ok.) NO TABLETS/SMART PHONES IN THE BED. Stop all screen usage 1 hour prior to bedtime for proper sleep hygiene.  **OUTDOOR TIME:** Spend 1-2 hours or more outdoors per day. (Can break up into shorter stretches.)  If the person has been prescribed glasses for myopia, the most up-to-date prescription glasses should be worn at all times. Keep all your scheduled appointments with your eye doctor.  **ESPAÑOL**  **EDUCACION SOBRE EL CONTROL/PREVENCION DE LA MIOPIA:** MIOPIA significa que el ojo no puede enfocarse bien a la distancia, asi que es deficil distinguir cosas o detalles lejanos. Esto es frecuentemente porque el ojo ya se ha crecido demasiado, y es mas grande de lo que es normal; esto lleva reisgo para la salud del ojo/la vista a lo largo de la vida. No se puede curar la miopia, porque el ojo no se puede encoger. Por eso, la meta es prevenir la miopia, o para los que ya tengan miopia, controlarlo para que no se empeore tanto. Afortunadamente, nuestros habitos y alrededores pueden tener un efecto muy fuerte para prevenir o controlar la miopia. Nuestros consejos para cada persona menos de 26 anos de edad: **VISION DE CERCA**: Usar la distancia apropiada de la vista (NO muy cerca), y con los brazos relajados. Usar luz apriopiada, como lampara de techo o una alta lampara de piso. Descansarse la vista cada 20-30 minutos. NO LEER DEBAJO DE LA MANTA/NI CON LINTERNA. **MOVIL/TABLET:** ELIMINAR el uso del movil o tablet para bebes/ninos pequenos. Limitarlo a 20 minutos/dia en casa para los ninos/jovenes de eded escolar. (Ver la TV o jugar videojuegos en TV a una larga distancia esta bien.) NO USAR MOVIL/TABLET EN LA CAMA. Dejar de usar cualquier pantalla 1 hora antes de dormir. **TIEMPO AL AIRE LIBRE:** Pasar 1-2 horas afuera cada dia. (Se puede hacer unos minutos a la vez.) Si le han recetado lentes para la miopia, deben llevarse los lentes mas actuales de todo tiempo. Mantenga todas las citas con su dr/a de la vista. |