2016-2026

# Barómetro de la miopía infantil en España

**Elaborado por la Universidad Complutense de Madrid (UCM) y la Fundación Alain Afflelou.**



UNIVERSIDAD COMPLUTENSE MADRID

Fundación ALAIN AFFLELOU

# Índice


01. Punto de partida

02. Barómetro de la Miopía 2026

03. Análisis de 2016 a 2025

04. Resultados de factores de riesgo

05. Conclusion



# 01.

# Punto de partida

La miopía es uno de los problemas de refracción más comunes en niños y niñas y suele aparecer entre los 6 y los 14 años, suponiendo un alto impacto en su rendimiento escolar si no se detecta y pone solución, ya que puede afectar a su capacidad de visión, comprensión y atención e, incluso, conducirles al fracaso escolar. En la actualidad, según datos de la Fundación ALAIN AFFLELOU y la Universidad Complutense de Madrid (UCM), uno de cada cinco niños en edad escolar en España padece miopía, una prevalencia cada vez más al alza y que se prevé que alcance el 30% en 2030.

Este año, la Fundación ALAIN AFFLELOU pone en marcha la 27ª edición de su Campaña en Favor de la Salud Visual Infantil. A través de esta iniciativa, se ofrecen revisiones visuales gratuitas en las ópticas de la marca para niños en edad escolar, coincidiendo con el inicio del curso. Además, se equipará con gafas, sin coste, a los niños de entre 5 y 7 años que lo necesiten.

En la pasada edición, más de 10.700 niños y niñas pasaron por las ópticas de ALAIN AFFLELOU para realizarse una revisión visual y se entregaron más de 5.400 gafas graduadas.

La Universidad Complutense de Madrid (UCM) en colaboración con la Fundación ALAIN AFFLELOU presenta el Barómetro de la Miopía Infantil en España a través de los datos obtenidos en esta campaña.

Hay que tener en cuenta que una buena visión es esencial para el aprendizaje, por lo que cualquier problema en la salud visual de los alumnos puede llegar a ser causa de fracaso escolar. Si no se trata a tiempo, puede afectar tanto a su educación como a su comprensión lectora, pero también pueden aparecer otros problemas derivados, como el estrabismo o el ojo vago.

# 02.

# Barómetro de la miopía 2026

Los niños, a diferencia de los adultos, tienen más dificultades para expresar qué problema presentan o si ven bien o no. Entre sus signos de aparición se pueden incluir visión borrosa, entrecerrar los ojos para ver de lejos, acercarse mucho a objetos, parpadear excesivamente o dolores de cabeza. También suelen detectarlo los profesores en clase si no siguen las instrucciones marcadas o miran al compañero cuando se les dice algo. Cuando la miopía aparece en niños más pequeños, su progresión es más rápida, por eso a menor edad de inicio, mayor es el riesgo de desarrollar miopías más altas.

Por todo ello, se recomienda realizar un examen visual al inicio de la edad escolar, de forma que se pueda detectar cualquier anomalía y ponerle tratamiento para corregir o frenar su progresión y que esto no interfiera en su rendimiento académico. Además, es conveniente hacer revisiones periódicas y acudir en cuanto se noten algunas de las señales que pueden indicarnos un problema de visión. Es importante, en este sentido, acudir a un óptico-optometrista especializado en salud visual infantil para que pueda realizar una revisión completa del estado de la visión del niño o niña.

Según el Barómetro de la Miopía en España, la prevalencia de la miopía en niños de entre 5 y 7 en España en los años 2024 y 2025 fue del 26,4%.

En 2024 se realizaron 678 revisiones y durante 2025, un total de 602 revisiones, con una media de edad y la siguiente distribución de sexo:

| Distribución por edad | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Edad** | **2024** | **%** | **2025** | **%** |
| **5 años** | **156** | **23%** | **125** | **20,8%** |
| **6 años** | **293** | **43,2%** | **213** | **35,4%** |
| **7 años** | **229** | **33,8%** | **264** | **43,8%** |
| **Total** | **678** | **100%** | **602** | **100%** |

| Distribución por género | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Género** | **2024** | **%** | **2025** | **%** |
| **Hombre** | **320** | **47,2%** | **277** | **46%** |
| **Mujer** | **358** | **52,8%** | **325** | **54%** |
| **Total** | **678** | **100%** | **602** | **100%** |



# 03.

# Análisis de 2016 a 2025

El Barómetro de la Miopía es un estudio evolutivo elaborado por la Fundación ALAIN AFFLELOU y la Universidad Complutense, que está basado en datos actualizados y renovados cada año como parte de la Campaña en Favor de la Salud Visual Infantil que realiza la Fundación.

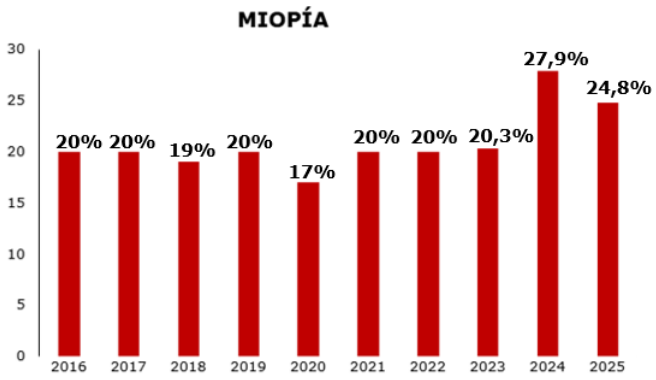
Durante las ocho ediciones han participado un total 16.239 (2016:3541; 2017:1899; 2019:4228; 2020: 1602; 2021: 1747; 2022: 1100, 2023:845, 2024: 678 y 2025: 602). La edad media fue de 6,14±0,79 años.

En cuanto a la distribución por sexo, en el histórico global el 52,3% eran hombres y el 47,7% eran mujeres. Al analizar la evolución temporal de la presencia femenina por campañas, se observa una tendencia hacia la paridad y estabilidad muestral a lo largo de las ediciones: 44% de mujeres en 2016; 47% en 2017; 49% en 2019; 50% en 2020; 49% en 2021; 48% en 2022; 49% en 2023; alcanzando el 52,8% en 2024 y el 54,0% en la reciente campaña de 2025.

Con respecto a este parámetro, no se han hallado diferencias estadísticamente significativas entre sexos y el riesgo de tener miopía.
En relación con la edad, sí existen diferencias, aumentando la prevalencia de forma significativa según aumenta la edad de los niños.

La prevalencia de miopía en niños entre 5 y 7 años fue en aumento hasta el año 2020, produciéndose un ligero descenso después, probablemente por la concienciación de la importancia de pasar tiempo al aire libre tras el confinamiento al que los niños fueron sometidos durante el COVID. Sin embargo, ese factor protector ya no se ha registrado en los últimos años, produciéndose de nuevo un incremento hasta el 26% en los dos últimos años. La figura 1 muestra la prevalencia en este grupo de población a lo largo de estos años.

**Figura 1. Prevalencia de miopía en los diferentes años.**



# 04.

# Resultados de factores de riesgo

### 1. Actividades en visión próxima y uso dispositivos digitales

El análisis de los factores de riesgo ambientales realizado, muestra cómo la prevalencia de miopía es mayor en niños que pasan más horas usando dispositivos digitales, evidenciando que este defecto visual aumenta entre los menores que dedican más tiempo a realizar actividades en visión próxima. Así, en el grupo de los que usan dispositivos electrónicos una media de más de tres horas al día, la prevalencia es del 27,4%, frente al 24,1% que los usan entre 0 y 2 horas diarias.



Dentro del tiempo que los niños pasaban realizando actividades en cerca, se analizó el porcentaje de tiempo de utilización de dispositivos digitales. La figura 2 muestra cómo el porcentaje de miopes es mayor entre aquellos que pasan más tiempo en visión próxima. En la figura 3 se muestra el aumento en aquellos con mayor uso de dispositivos digitales.



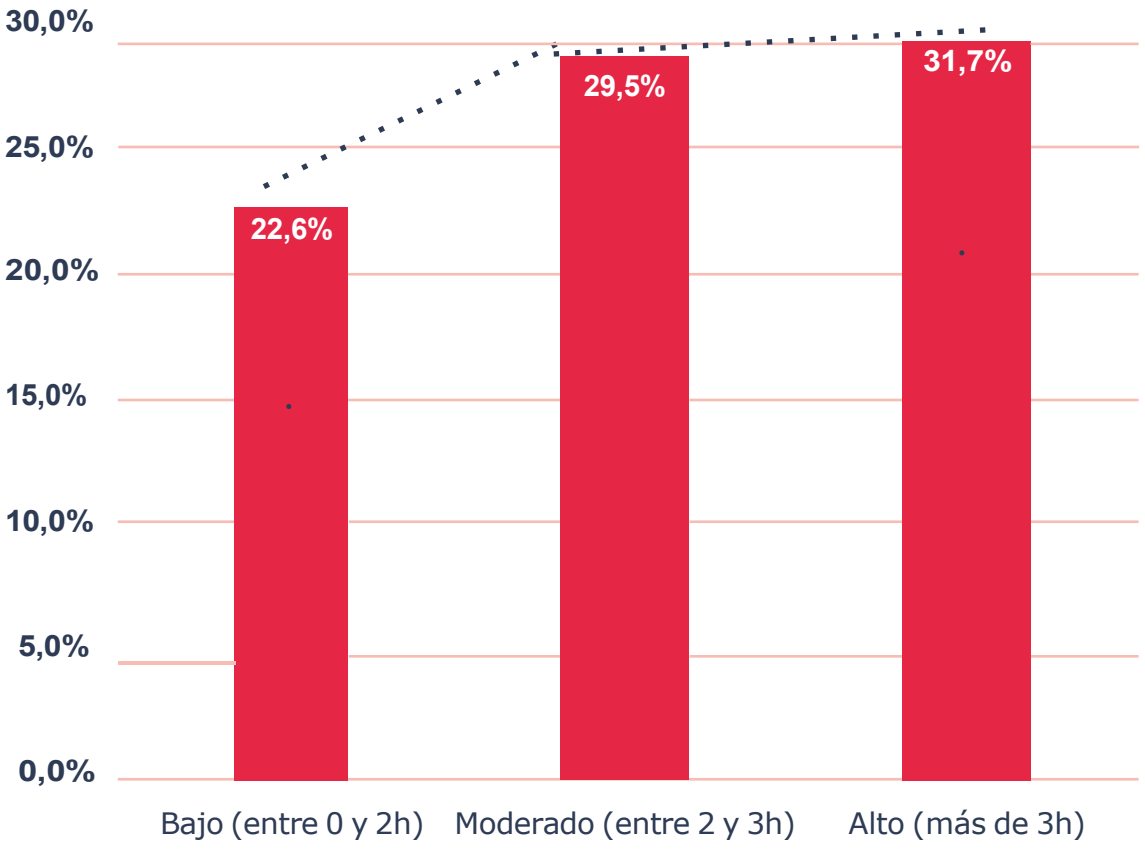



**Figura 2.** Prevalencia de miopía en función del tiempo en visión próxima.

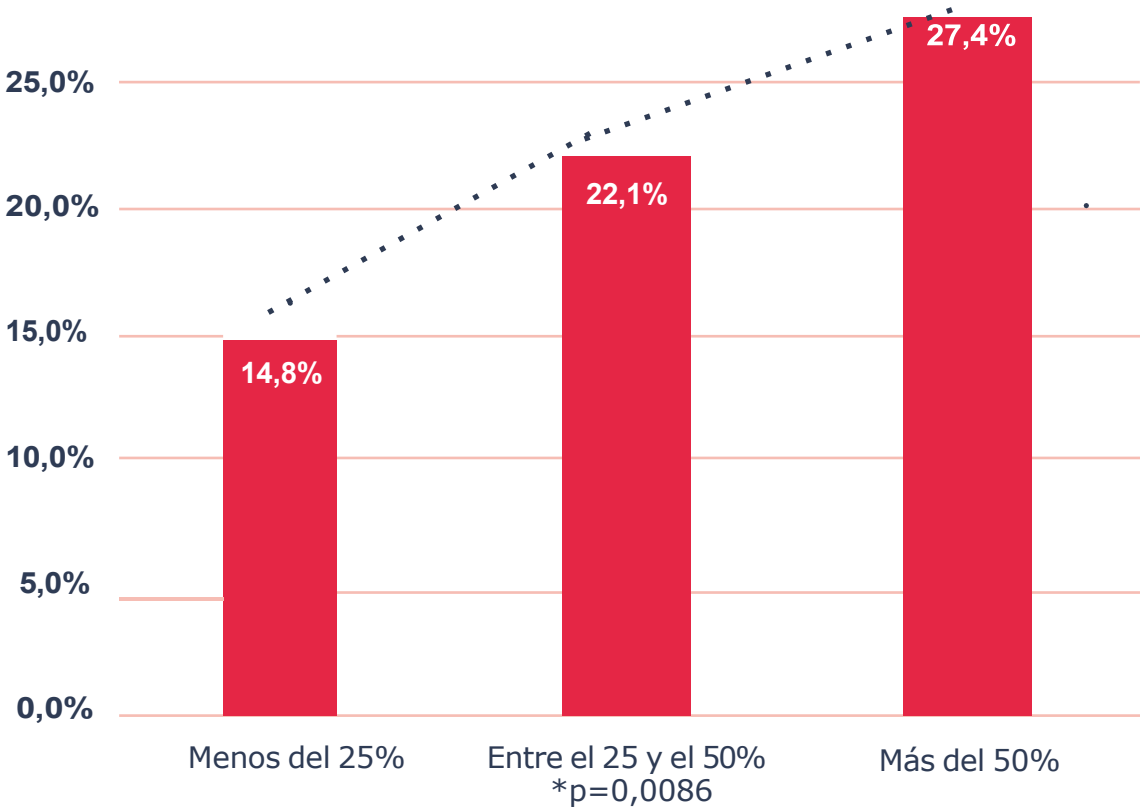



**Figura 3.** Prevalencia de miopía en función del uso de dispositivos digitales.







## 2. Horas y calidad del sueño

No se han encontrado diferencias en la prevalencia de miopía en función de las horas de sueño o la hora de acostarse y levantarse de los niños. Probablemente porque al tener todo un horario escolar similar, estas horas son similares en los datos analizados.
Tampoco se encontraron diferencias en cuanto a la calidad del sueño, siendo similar el porcentaje de miopes entre los niños que se despiertan varias veces por la noche y aquellos que duermen sin interrupciones.

## 3. Resultados de factores de protección

Se ha analizado el tiempo que los niños realizan cada día actividades al aire libre, es decir, el número de horas al día que están expuestos a la luz solar. En este sentido, se ha encontrado que la prevalencia de miopía es menor entre los niños que pasan más tiempo al aire libre, tal y como muestra la figura 4.

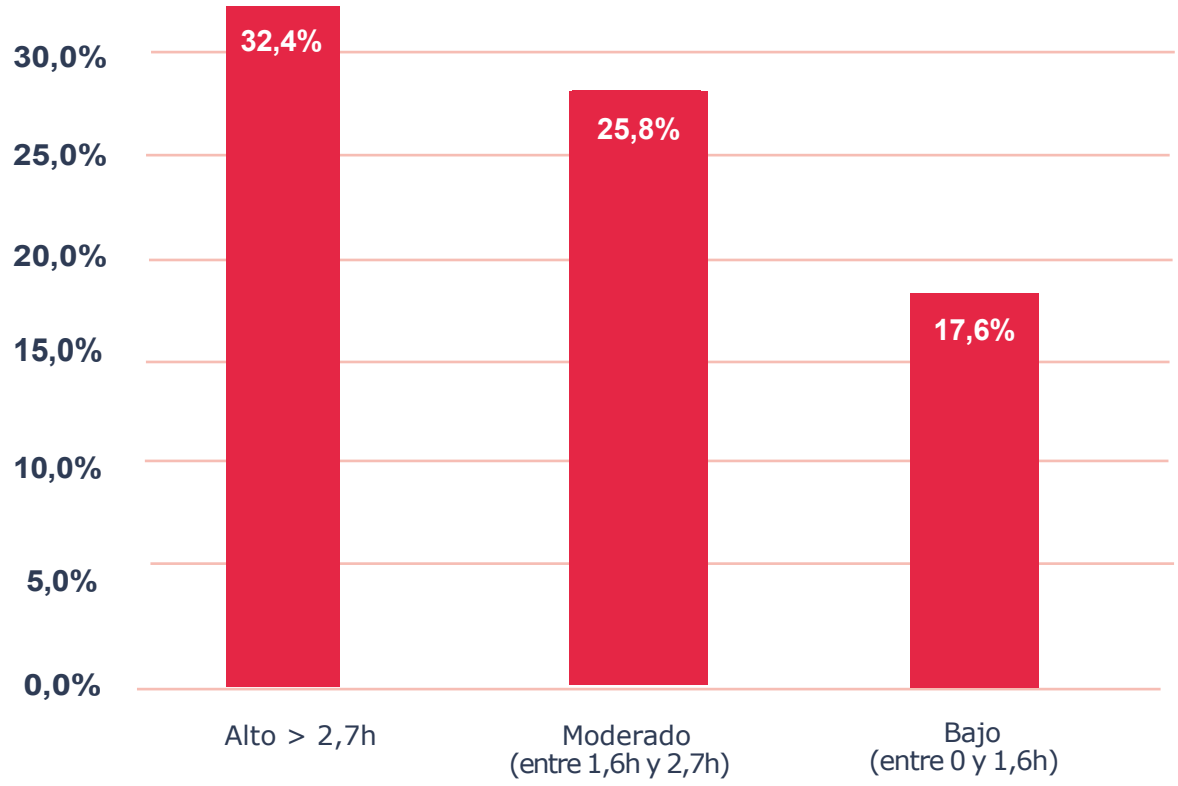



**Figura 4.** Prevalencia de miopía en función del tiempo al aire libre.

# 05.

# Conclusiones

La prevalencia de miopía en España en niños se ha incrementado entre los años 2016 y 2025. Es importante destacar que las horas de tiempo al aire libre, el tiempo en actividades de cerca y el uso de dispositivos digitales son factores que afectan a la prevalencia de miopía, por lo que debe seguir concienciándose a la sociedad de la importancia de que los niños pasen al menos 2 horas diarias al aire libre después del colegio y que se limite el uso de dispositivos electrónicos y tareas de cerca.

Los expertos coinciden en la importancia de actuar de manera anticipada en el desarrollo y evolución de la miopía, sobre todo en aquellos niños que pueden ser pre-miopes. Son aquellos que tienen una graduación próxima a la miopía y que si pasan mucho tiempo realizando actividades de visión cercana o tienen antecedentes familiares pueden desarrollarla en el futuro. Si actuamos durante esta fase de predesarrollo con medidas de control y prevención, como pueden ser las actividades de exterior, podemos retrasar su aparición y/o ralentizar la progresión. Además, es importante controlar el tiempo y la distancia que mantienen a la hora de realizar determinadas actividades de visión cercana, como leer o estudiar y, sobre todo, las pantallas. En este sentido, desde la Fundación ALAIN AFFLELOU se promueven las 3 reglas de AFFLELOU: distancia, tiempo y luz para prevenir la miopía, pero siempre teniendo en cuenta las recomendaciones de uso de pantallas por edades realizadas por los pediatras, evitando la exposición a las mismas lo máximo posible.

1. Reducir el tiempo de exposición: es importante marcar pausas para descansar la vista. Por cada 20 minutos de uso de pantalla, animar al menor a mirar algo que esté a 20 pies de distancia (unos 6 metros) durante al menos 20 segundos. Esto le ayudará a reducir la fatiga ocular. Además, cuantas más horas pasen trabajando a corta distancia, mayor será la probabilidad de desarrollar miopía. Por otro lado, esta aparece antes en aquellos niños que pasan poco tiempo al aire libre. Por eso, se recomienda hacer dos horas diarias de actividades al aire libre.

2. Mantener la distancia adecuada: la distancia recomendada depende del dispositivo utilizado, pero por lo general será entre 30 y 40 centímetros.

3. Mantener una buena iluminación ambiental: se recomienda utilizar los dispositivos digitales en un entorno bien iluminado, evitando los reflejos. Es importante, en este sentido, ajustar correctamente el brillo de la pantalla para que sea similar a la luz ambiental.



Fundación
ALAIN AFFLELOU

UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID