

# ¿Aumentar el tiempo al aire libre ayuda a prevenir la miopía en niños?



**Respuesta** Las intervenciones para potenciar que los niños pasen más tiempo al aire libre, con actividades escolares o motivándolos para hacer más vida en el exterior, **probablemente reducen la aparición de la miopía** a largo plazo. Sin embargo, no está claro si pueden reducir su progresión.

- Los niños estudiados tenían entre 6 y 9 años, y no está claro si los resultados son aplicables a niños más pequeños o mayores.



**Revisión Cochrane en la que se basa la respuesta** [Intervenciones para aumentar el tiempo al aire libre para prevenir la incidencia y la progresión de la miopía en niños](#) (junio 2024)

**Estudios revisados** La revisión incluye 5 estudios con 10 733 niños **Actualización** Junio 2022

### Elementos de la pregunta de investigación o PICO

- **Población** estudiada: niños. **Intervención** (tratamiento aplicado): intervenciones para aumentar el tiempo al aire libre
- **Comparación** de la intervención con: vida habitual. **Desenlaces** (**Outcomes**) estudiados: número de miopes, número de dioptrías, longitud del ojo (eje anteroposterior del globo ocular).

### Hallazgos de la revisión Resultados (efecto observado) en los desenlaces estudiados, grado de certeza de los resultados y conclusión

 Desenlaces	 Efecto observado	 Certeza	 Conclusión
<b>Efectos acabo de 1 año</b>			
Número de miopes	Reducción ligera	⊕⊕○○ Baja	El mayor tiempo al aire libre podría reducir ligeramente el número de niños miopes
Número de dioptrías	Reducción ligera	⊕⊕○○ Baja	Podría reducir ligeramente el número de dioptrías
<b>Efectos acabo de 2 años</b>			
Número de miopes	Reducción	⊕⊕⊕○ Moderada	Probablemente reduce el número de niños niños miopes
Número de dioptrías	Reducción	⊕⊕⊕○ Moderada	Probablemente reduce el número de dioptrías
<b>Efectos acabo de 2 años</b>			
Número de miopes	Reducción	⊕⊕⊕○ Moderada	Probablemente reduce el número de niños miopes
Número de dioptrías	Reducción	⊕⊕○○ Baja	Podría reducir el número de dioptrías