

# VISIÓ I PANTALLES

Et proposem aquestes senzilles recomanacions per evitar que la teva visió i la de tota la família pateixi durant aquests dies de confinament a casa. Manté la teva salut visual en perfectes condicions fent un ús saludable, còmode i eficient.

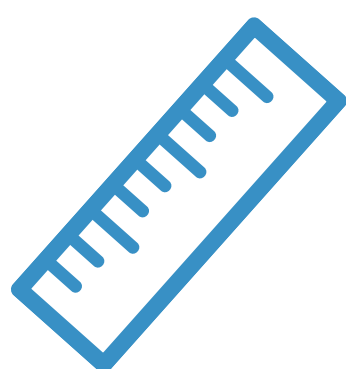


## AJUSTA LA IL·LUMINACIÓ

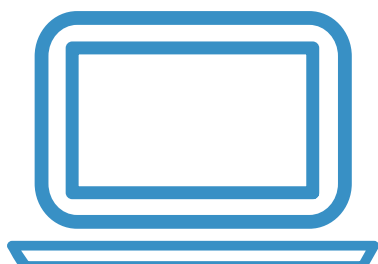
Totes les pantalles, excepte les de tinta electrònica, són retroil·luminades i això implica cert esforç d'adaptació visual que, afegit als reflexos sobre la seva superfície, empitjora la qualitat i la comoditat de visió.

## DISTÀNCIA D'OBSERVACIÓ

Mirar el mòbil o tauleta massa a prop obliga a un esforç excessiu de convergència i d'enfocament dels ulls provocant **tensions visuals innecessàries**. Allarga aquesta distància uns a 35 cm com a mínim. Pel que fa a les pantalles d'ordinador, la distància visual òptima està al voltant dels 40-50 cm pels portàtils i 60-70 cm pels de sobretaula.



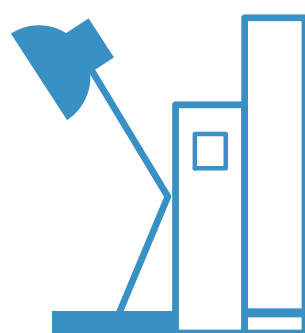
## INCLINA LA PANTALLA



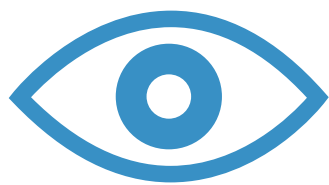
La musculatura que mou els ulls està dissenyada per convergir quan abaixem la vista per mirar d'aprop. Per això, és important **inclinat lleugerament la pantalla** uns 20° i ubicar-la per sota de l'alçada dels ulls. D'aquesta manera, a l'abaixar la vista, la part superior dels ulls queda coberta per les parpelles i **impedeix que la llàgrima s'evapori** amb més facilitat. Per últim, aquelles persones usuàries de **lents progressives**, no hauran d'aixecar tant el cap per mirar la pantalla.

## LA IMPORTÀNCIA DE LA LLUM

Cal mantenir l'estímul de la visió perifèrica. **Hem d'evitar mirar pantalles a les fosques**. Sempre que utilitzem el mòbil, la tauleta, l'ordinador o la televisió hem de mantenir la llum ambient.



## HIDRATAT PARPELLEJANT



Parpellejar més és fonamental per mantenir la hidratació ocular. La freqüència habitual de parpelleig és de 15 cops per minut. Quan ens trobem davant de pantalles, aquesta baixa a 5 cops, la qual cosa produeix sequedat ocular i, com a conseqüència, una pèrdua de qualitat visual, incomoditat i irritacions.

## NORMA 20/20/20

Cada 20 minuts d'activitat visual a distàncies curtes, huries de descansar 20 segons mirant a 20 peus, és a dir, a partir de 6 metres. Si l'espai és més petit, utilitzar la finestra.



RECOMANACIONS PER A UN ÚS SALUDABLE DE LES PANTALLES



Col·legi Oficial d'Òptics  
Optometristes de Catalunya