OBJECTIU MIOPIA: CAMPANYA DE CONCIENCIACIÓ

L'ús intensiu dels mòbils provoca problemes en el desenvolupament visual i psicosocial dels menors

- El Col·legi Oficial d´Òptics Optometristes de Catalunya publica un decàleg amb consells per prevenir l'augment de la miopia
- L'ús del mòbil provoca problemes de desenvolupament, afectius i relacionals als infants
- Els menors utilitzen el mòbil durant un temps superior al recomanat pels experts

BARCELONA. 4 de Febrer. El Col·legi Oficial d´Òptics Optometristes de Catalunya publica un decàleg amb consells visuals per prevenir l'augment de la miopia entre els joves. L'acte de presentació s'emmarca dins de la campanya de llançament del spot "Objectiu miopia", dissenyada amb la col·laboració de la Facultat d'Òptica i Optometria – Universitat Politècnica de Catalunya. Barcelona Tech i que s'emetrà a 200 cines catalans fins el 15 de febrer, per conscienciar dels problemes derivats d'un creixement no controlat de la miopia.

Els experts alerten dels perills de l'ús del mòbil per a la salut visual dels infants, ja que l'ús intensiu de pantalles a una distància pròxima pot incrementar el desenvolupament de la miopia, amb el risc que comporta que aquesta superi les cinc dioptries: es multipliquen les probabilitats de patir patologies greus de la visió com despreniment de retina, cataractes, forats maculars, glaucoma, etc.

Els perills d'un abús no són només visuals, els experts alerten de les conseqüències de passar molt temps mirant el mòbil en el desenvolupament dels menors, principalment en diversos aspectes psicosocials. Així, redueix la intel·ligència emocional, que afecta a la capacitat d'entendre les emocions d'altres persones, i limita el seu desenvolupament social i afectiu, disminuint la interacció amb els altres. Per l'altre costat, provoca un retard en el desenvolupament del llenguatge, interferint en la capacitat de comunicació, resolució de problemes i augmentant l'ansietat del menor.

Per altra banda, els experts afegeixen que observar el mòbil abans d'anar a dormir influeix en la qualitat del són, provocant de mitjana que es descansi 20,6 minuts menys, per aquest motiu el menor acusarà fatiga durant la jornada. No només això, sinó que l'ús intensiu de les pantalles pot generar dèficit d'atenció quan s'utilitzen aquests dispositius en activitats de lectura els primers anys de vida.

Per concloure, els experts expliquen que l'obesitat infantil, un gran problema que augmenta any rere any a la nostra societat, empitjora quan se li dediquen menys hores a l'esport i a les activitats a l'exterior, i es destinen més a l'ús de pantalles, limitant també la creativitat i la imaginació que s'utilitza per als jocs tradicionals.

Alfons Bielsa, president del Col·legi d'Òptics recomana "*incentivar les activitats i jocs a l'exterior, ja que els nostres ulls no estan preparats per l'ús intensiu de la visió pròxima en espais tancats, per tant, és beneficiós limitar l'ús dels dispositiu petits com el mòbil per veure pel·lícules i fer-ho en pantalles grans de cinema, que a més afavoreixen la socialització i potencien la imaginació. A més a més, en cap cas, els menors de dos anys han d'utilitzar el mòbil per no interferir en el desenvolupament visual i afectiu".*

Joan Gispets, degà de la FOOT, recorda que *"actualment existeixen solucions per al control de la miopia i l'òptic-optometrista pot ajudar a les famílies a evitar les greus conseqüències d'aquesta. La miopia és un problema que té un alt cost social i hauríem de conscienciar a tots els nivells per prevenir l'impacte que podria tenir en els adults el dia de demà quan aquesta superi les cinc diòptries".*

L'ús del mòbil dels més petits pot tenir conseqüències negatives encara desconegudes sobre la seva salut i desenvolupament ja que els estudis al respecte encara són recents, però anuncien uns resultats alarmants. Amb aquestes dades en ment, el consell que els professionals de la visió llança a la ciutadania es **"les pantalles, com més lluny, millor".**