



Visió i pantalles

Síntomes com ara fatiga visual, mal de cap, visió borrosa, irritació ocular, visió doble, mal de coll o d'esquena mentre es visualitza l'ordinador o tablet fa sospitar que es presenti la Síndrome Visual Informàtica



L'augment imparable de les **tecnologies digitals** en tots els àmbits de la societat moderna actual (desde treball, els estudis, el comerç, l'oci, etc.) fa que un gran ventall d'activitats, principalment en el món desenvolupat, es realitzin mitjançant la utilització de pantalles digitals on aproximadament ens passem 11 hores al dia de mitjana.

Hem de tenir en compte que aquest excés d'hores treballant amb ordinador provoca la **Síndrome Visual Informàtica**, que es defineix per la combinació de problemes visuals relacionats amb l'ús d'ordinador o pantalles digitals, on 8 de cada 10 persones que treballen davant aquestes confirmen tenir molèsties visuals.

Durant l'ús d'ordinador o tablets es redueix el parpelleig (provocant sequedat ocular), i la utilització dels smartphones es tendeixen a mirar amb una distància molt reduïda augmentant la fatiga visual i els problemes oculars com la miopia, especialment en la població jove.

Una manera de disminuir els problemes visuals associats a l'ús de pantalles digitals és tenir en compte varis consells ergonòmics com ara: eliminar reflexos molestos, filtres especials per eliminar les radiacions que emeten les pantalles digitals, distància entre 50 i 60 cm per l'ordinador i entre 35 i 40 cm per als mòbils o tablets i revisions visuals per part del òptic-optometrista.

A Tegeve Òptics us podem aconsellar la millor solu-

ció per millorar el rendiment visual davant les pantalles, des de l'elecció d'una ullera amb els vidres adequats, a consells d'ergonomia postural i higiene visual.

