

M és del 70% dels espanyols pateix la S índrome Visual Inform àtica per un ús excessiu de les pantalles

Director, Tuesday 30 September 2014 - 15:36:02

Segons una enquesta realitzada pel COOOC entre la població general, els símptomes més freqüents són la fatiga ocular, ull sec, picor i visió borrosa. Amb V íctor, el primer òptic optometrista virtual del món, d íptics informatius i les xarxes socials la campanya arribarà a 1.500 òptiques per prevenir la S índrome Visual Inform àtic.

Tornar a la feina i a l'escola després de les vacances també suposa tornar a passar hores i més hores davant d'un ordinador, un mòbil, una tauleta, un e-book, una consola &. Fins a més de deu hores al dia! La nostra rutina diària està envaïda per tota mena de pantalles. Però, com afecten els nostres ulls? Picor, envermelliment, sequedat o visió borrosa són símptomes directament relacionats amb la S índrome Visual Inform àtica que, segons una recent enquesta del Col·legi Oficial d'Òptics Optometristes de Catalunya (COOOC), pateix el 70% de la població. La campanya Visió i pantalles, impulsada pel COOOC en col·laboració amb la Facultat d'Òptica i Optometria de Terrassa de la Universitat Politècnica de Catalunya-BarcelonaTech (UPC), explica com cal actuar per tenir una visió eficient de prop.

Passar moltes hores davant d'una pantalla pot provocar moltes molèsties, generalment temporals. Les més freqüents són: fatiga visual (49%), sequedat (27%), picor (24%), visió borrosa (20%), envermelliment (10%), llagimeig (9%) o visió doble (2%).

La majoria de la població passa més temps del que seria recomanable mirant una pantalla, unes dues hores al dia com a màxim. Molt lluny de les deu hores i mitja que passen els menors de 30 anys; de les 9,3 hores que passen les persones entre 31 i 45 anys; de les 8,3 hores, les persones de 46 a 60 anys, i fins i tot de les 3,8 hores que passen les persones més grans de 60 anys.

Són dades de l'enquesta on line que el COOOC ha fet recentment sobre una mostra de 1.400 persones entre 14 i 70 anys a Catalunya. Les xifres són escandaloses, explica Alfons Bielsa, president del COOOC. Les pantalles obliguen els ulls a fer un esforç constant en unes condicions extremes que molts cops es tradueix en una sobrecàrrega fruit de les moltes hores que passem davant d'elles. Segons alguns estudis, entre el 50% i el 90% de les persones que exposen els seus ulls a una pantalla més de dues hores al dia, tenen molèsties visuals que formen part de la S índrome Visual Inform àtica (SVI).

Visió i pantalles, una campanya per a prendre consciència

Fruit d'aquests resultats, el COOOC, en col·laboració amb la Facultat d'Òptica i Optometria de Terrassa, ha posat en marxa la campanya Visió i pantalles, per conscienciar la població que cal tenir una bona visió de prop i adaptar els ulls als canvis produïts des de la implantació de les pantalles, explica Alfons Bielsa. Per la seva banda, Joan Gispets, degà de la Facultat d'Òptica i Optometria de Terrassa de la UPC, assenyala que amb tantes pantalles en la nostra vida quotidiana, l'ús de la visió de prop ha augmentat de forma exponencial, i que sigui eficient és fonamental.

A més de l'enquesta on line, la iniciativa inclou diferents accions. La web Visió i pantalles ofereix informació sobre la S índrome Visual Inform àtica (SVI), les seves causes, símptomes i signes de sospita, consells molt senzills per prevenir-la i la possibilitat de fer tres proves de visió i un qüestionari per saber si tenim SVI.

Unes 500 òptiques de tota Catalunya rebran d'íptics informatius per repartir entre la població i un display que les identifiqui com

Radio Star Terrassa 100.5 Fm --- La Cultural de Terrassa

<http://radiostarterrassa.com/news.php?item.2325>

Pàgina 2/4

a col·laboradores en Visió i pantalles. Finalment, es farà una campanya a través de les xarxes socials on està previst comptar amb la participació d'uns 1.500 òptics optometristes catalans.

Visió i pantalles és la tercera campanya del COOOC amb Víctor, el primer òptic optometrista tridimensional del món. Amb Viu en 3D! va projectar el primer test de visió en cinemes per detectar defectes visuals que impedeixen veure correctament el 3D amb TV3 Televisió de Catalunya, el Gremi d'Empresaris de Cinemes de Catalunya i la Facultat d'Òptica i Optometria de la Universitat Politècnica de Catalunya-BarcelonaTech (UPC). I amb Visió i aprenentatge va arribar a més de 330 escoles catalanes per detectar problemes visuals amb el Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya i TV3.

De fet, els òptics optometristes participants en Visió i aprenentatge també rebran d'ítems informatius de Visió i pantalles per fer-los arribar a les escoles.

Temps, però també distància, il·luminació i parpelleig

Per veure-hi de prop, els ulls fan dues funcions bàsiques que permeten enfocar els objectes a distàncies curtes: la convergència i l'acomodació, per les quals es produeix la visió binocular, integrant les dues imatges (una de cada ull) en el cervell, on es produeix la visió. Una visió nítida no equival a una bona visió, segons Lluís Bielsa. Hi intervenen una llarga llista d'elements que cal tenir en compte.

Els dispositius electrònics poden posar de manifest problemes de graduació visual que havien passat desapercebuts, com miopia, hipermetropia, astigmatisme o vista cansada. Podem no notar la necessitat de dur ulleres en fer altres activitats, però l'esforç addicional que suposa mirar una pantalla sense correcció òptica, provocarà més símptomes de fatiga ocular. A més, passar moltes hores davant d'una pantalla també pot causar l'aparició o la progressió del problema visual a llarg termini.

Des d'una perspectiva visual, tots els dispositius electrònics són semblants, ja que tenen pantalles que s'il·luminen, que mirem des d'una distància molt curta i on fixem la vista molta estona. La SVI es redueix quan disminuïm el temps d'ús, però també cal tenir presents uns tres altres factors: distància, llum i parpelleig.

Mirar a una distància molt curta provoca un esforç superior d'enfocament al que fem servir en la visió de lluny. Segons Joan Gispets, la visió humana està dissenyada per veure-hi bé de lluny. Fa només un segle, la majoria de la població feia moltes feines a l'aire lliure, en espais oberts, que requerien visió de lluny i amb les quals els ulls estaven relaxats quasi durant tot el dia. En poc temps, la nostra activitat visual ha canviat molt. Mirar una pantalla de prop i durant tantes hores seguides suposa que el nostre sistema òptic està fent un sobreesforç molt important.

En els mòbils i tauletes, el factor de la distància és primordial. La mida de la pantalla i de la lletra es més petit, i això fa que ens hi apropem encara més sense adonar-nos-en.

Mirar una pantalla també suposa mirar una font de llum molt forta no natural de forma directa. Cada vegada fem servir una llum menys semblant al sol, de manera que els nostres ulls s'hi han d'esforçar més, i d'aquí la fatiga visual. Per altra banda, aquests dispositius emeten una llum led blava que si bé redueix el consum energètic, a llarg termini pot provocar danys en les cèl·lules de la retina, que no es regeneren.

Els reflexos en la pantalla també dificulten la visualització de textos i d'imatges i poden provocar estrès visual. En un monitor

apagat, cal assegurar-nos de que no hi apareixen reflexos o imatges reflectides en el fons negre. A més, les pantalles amb massa contrast o brillantor també suposen una major tensió per al sistema visual.

Pel que fa al parpelleig, quan passem moltes hores davant d'una pantalla, disminueix i, per tant, també la secreció lacrimal.

És una mirada fixa que augmenta molt l'evaporació de la llàgrima, causant sequedat ocular i picor i coïssor, entre altres símptomes. En aquestes circumstàncies, es redueix en més d'un 50%. Quan una persona parla parpelleja fins a 25 cops per minut. Aquesta freqüència, davant d'una pantalla d'ordinador, pot arribar a reduir-se fins a només 5 cops per minut.

Joan Gispets, també assenyala que aquest parpelleig es produeix, a més, quan la superfície ocular ja porta uns segons sense llàgrima. Això hi afegeix que no només es tracta de parpellejar més, sinó millor, perquè les persones usuàries d'ordinador o d'un altre tipus de pantalles, quan parpellegen, ho fan de forma incompleta.

Cinc consells del COOOC per prevenir la SVI

Les pantalles són ja una part ineludible de la nostra vida quotidiana i professional, de manera que avui dia és pràcticament impossible evitar l'exposició visual a aquests dispositius. Però sí podem seguir una sèrie de consells per reduir la SVI.

1. Regla del 20-20-20.

Apartar la mirada durant 20 segons cada 20 minuts enfocant a una distància de 20 peus (6 metres)

2. Il·luminació.

Evitar els reflexos en la pantalla, especialment de llums superiors o finestres. Podem fer servir un filtre antireflector en la pantalla

3. Postura.

L'ergonomia és bàsica per aconseguir un bon rendiment visual

4. Posició de la pantalla.

El monitor ha d'estar per sota de l'alçada dels ulls.

O la part superior del monitor a l'alçada dels nostres ulls.

5. Parpelleig.

Forçar el parpelleig voluntari o mantenir tancats els ulls 20 segons de tant en tant. Evitar ambients molt secs per calefacció o aire condicionat.

Col·legi Oficial d'Òptics Optometristes de Catalunya (COOOC)

El Col·legi Oficial d'Òptics Optometristes de Catalunya (COOOC) és una entitat sense afany de lucre que vetlla pel desenvolupament científic i tècnic dels seus membres i per l'adequada regulació de les diferents formes i espais d'exercici professional. La incorporació al COOOC és un requisit indispensable per a poder exercir a Catalunya la professió d'òptica i optometria en qualsevol de les seves especialitats. Aquesta entitat vetlla per l'ètica i la dignitat professionals i assegura que l'activitat dels òptics optometristes sigui adequada als interessos dels ciutadans, desenvolupant una continuada tasca de formació adreçada a tots els seus col·legiats.

Facultat d'Òptica i Optometria de Terrassa

La Facultat d'Òptica i Optometria de Terrassa és un centre de la Universitat Politècnica de Catalunya que forma professionals en òptica i optometria des del 1977. Els estudis d'òptica i optometria són molt multidisciplinaris, perquè els professionals han

Radio Star Terrassa 100.5 Fm --- La Cultural de Terrassa

<http://radiostarterrassa.com/news.php?item.2325>

Página 4/4

de tenir importants coneixements d'òptica, que és una part de la física, però que s'aplica per avaluar la salut visual de la població, i en fer-ho, l'òptica ha d'interaccionar amb altres disciplines, com poden ser la biologia, la farmacologia o l'oftalmologia.