

# Visió i Pantalles



## RECOMANACIONS PER A UN ÚS SALUDABLE DE LES PANTALLES

Aquests dies la major part de nosaltres no podem sortir de casa, en conseqüència és normal que fem un ús intens i extens de les pantalles, tant dels dispositius mòbils com dels ordinadors portàtils i de sobretaula, per tant, us volem proposar unes senzilles recomanacions perquè la vostra visió no pateixi i es mantingui en plenes facultats per usar-se de manera saludable, còmoda i eficient. Aquestes recomanacions són per a tota la família.



Mirar el mòbil o tauleta massa a prop obliga a un esforç excessiu de convergència i d'enfocament dels ulls provocant tensions visuals innecessàries. Cal allargar la distància d'observació com a mínim a 35 cm. Pel que fa a les pantalles d'ordinador la distància visual òptima estaria entorn els 40-50 cm pels portàtils i entre 60 i 70 cm pels de sobretaula.



En condicions habituals la freqüència de parpelleig és de 15 cops per minut, davant de les pantalles baixa a 5 cops amb la qual cosa es produeix sequedat ocular i per tant pèrdua de qualitat visual, incomoditat i irritacions. Parpellejar més és fonamental per mantenir la hidratació ocular.



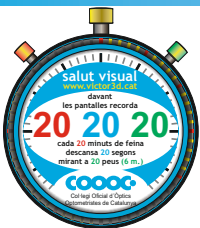
La pantalla d'ordinador ha d'estar lleugerament inclinada (20°) i per sota de l'altura dels ulls. La pantalla ha d'estar baixa per tres raons: la primera perquè la musculatura que mou els ulls està dissenyada per convergir quan abaixem la vista al mirar de prop, la segona perquè a l'abaixar la vista la part superior dels ulls queda coberta per les parpelles amb la qual cosa la llàgrima s'evapora menys, finalment si som usuaris de lents progressius, no haurem d'aixecar tant el cap per mirar la pantalla.



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.



Totes les pantalles, excepte les de tinta electrònica, són retroil·luminades i això ja implica cert esforç d'adaptació visual, si a més es produeixen reflexos, sobre la seva superfície, la visió és menys còmoda i de pitjor qualitat.



**NORMA 20/20/20:**  
cada 20 minuts d'activitat visual a distàncies curtes,  
descansa 20 segons mirant a 20 peus  
(a partir de 6 metres, si l'espai és més petit per la finestra).

