

Els consells d'oftalmòlegs i òptics per evitar la fatiga visual i la síndrome de l'ull sec

Teletreball: així danya els ulls

MAYTE RIUS Barcelona

El confinament ha fomentat el teletreball i el lleure digital. Segons una enquesta feta per la companyia Toluna, un 68% dels treballadors estan teletreballant des de casa, des d'un ordinador, un portàtil o directament des del mòbil.

I quan deixen de teletreballar, admeten que també passen la major part del temps de lleure davant una pantalla. Hi ha una factura sobre la nostra visió, alerten diversos experts en oftalmologia i òptica. Es produeix fatiga visual i síndrome de l'ull sec.

Allunyar-nos de la pantalla. En el cas del mòbil o les tauletes, la distància d'observació s'hauria d'allargar a com a mínim 35 centímetres, perquè sinó s'estarà fent un esforç excessiu en la convergència i d'enfocament dels ulls.

En el cas de les pantalles d'ordinador, la distància visual òptima hauria de ser entre 40-50 centímetres per a portàtils i entre 60 i 70 centímetres quan es tracta d'un ordinador de sobretaula.

Pantalla inclinada i baixa. Col·locar la pantalla d'ordinador lleugerament inclinada (uns 20 graus) i per sota de l'altura dels ulls, perquè la musculatura que mou els ulls està dissenyada per convergir quan abaixem la vista en mirar de prop. A més, en abaixar la vista, la part superior dels ulls queda coberta per les parpelles, amb la qual cosa la llàgrima s'evapora menys i els ulls es ressequen menys. I un tercer avantatge: si s'és usuari de lents progressives, no cal aixecar tant el cap per mirar la pantalla.

Cal vigilar amb els reflexos. Poden causar fatiga ocular. Que les fonts de llum pròximes, com les finestres, no provoquin enlluernament directe ni reflexos a la pantalla.

Mai a les fosques. Si no és bo tenir un excés de llum i reflexos sobre la pantalla, tampoc no ho és mirar pantalles a les fosques. Cal mantenir l'estímul de la visió perifèrica: és important mantenir llum ambient.

Parpelleja sovint. Parpellejar més és fonamental per mantenir la hidratació ocular. Normalment la freqüència de parpelleig és d'alguns 15 vegades per minut, però davant les pantalles baixa a 5. En concret, una persona pot arribar a estar tan absorta en el contingut d'una pantalla que amb prou feines parpelleja una vegada cada deu segons, amb la qual cosa es produeix sequedat ocular i per tant pèrdua de qualitat visual, incomoditat i irritacions. La conseqüència de renunciar a aquest parpelleig freqüent és un risc més gran de contreure la síndrome de l'ull sec, una alteració de la superfície ocular que s'origina per la falta de producció de llàgrima o per una llàgrima de poca qualitat que s'evapora ràpidament.

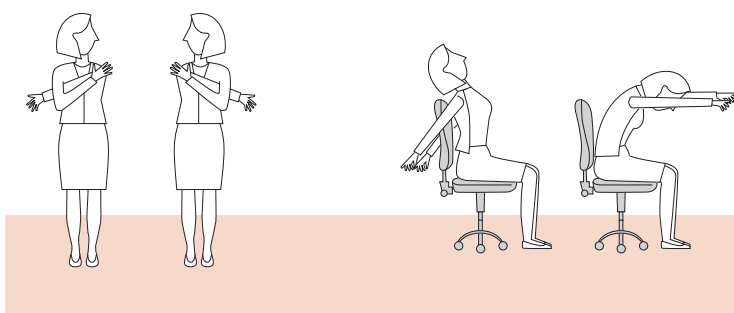
La regla 20-20-20. Una altra de les recomanacions més repetides per cuidar els ulls és la de prendre's les pauses en el teletreball com una obligació. I una bona manera és duta a terme la regla 20-20-20. Es tracta d'una tècnica molt senzilla per la qual després de cada 20 minuts d'activitat visual en distàncies curtes, s'han de descansar i mirar fora de l'escriptori durant 20 segons, i enfocar una cosa que es trobi a uns 20 peus de distància, és a dir, a uns 6 metres.

Vigila com seus. La postura no ha de ser forçada i cal mantenir els angles rectes entre l'esquena, la cuixa i la cama, així com entre braç i avantbraç. Respecte de la pantalla, d'un ordinador de taula o d'un portàtil, ha d'estar elevada (lleugerament per sota de l'altura dels ulls) i la persona s'ha de mantenir allunyada, mínim mig metre de distància. ●

Exercicis per prevenir riscos per a la salut en persones que realitzen teletreball

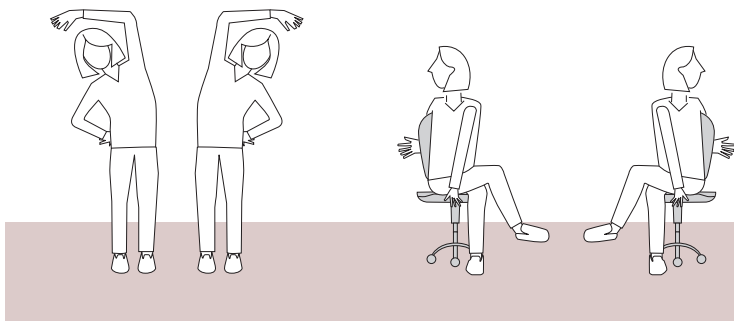
ESPATLLES

- 1 Acosteu un braç cap al pit per estirar la musculatura que envolta la part posterior de l'espatlla. Gireu-lo lleugerament amb la zona mitjana de la esquena
- 2 Desplaceu els braços cap endarrere per estirar la musculatura de la part anterior de les espatlles i els pectorals



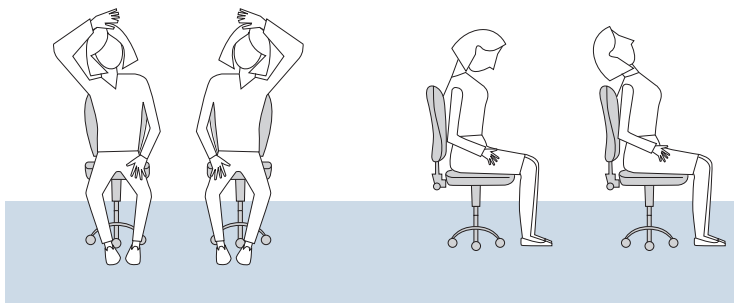
ESQUENA

- 1 Aixecant un braç per sobre del cap, inclineu-vos cap a l'altre costat. Heu de sentir com se separa la zona de les costelles
- 2 Gireu suament l'esquena en qualsevol de les dues direccions amb l'ajuda del respall de la cadira. Dirigiu el cap i la mirada cap al costat on feu la rotació



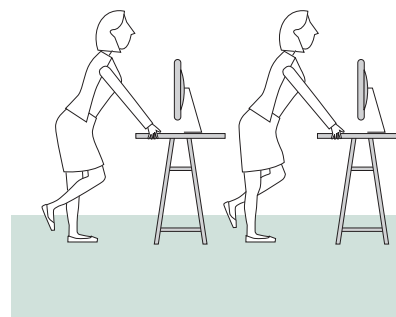
CLATELL I COLL

- 1 Inclineu lleugerament el cap fent servir la mà per guiar suament el moviment per estirar els músculs del coll. No és necessari fer molta força, relaxeu l'espatlla i tot el braç
- 2 Inclineu suament el coll cap endavant i cap endarrere, sense causar-vos dolor. Això estira els flexors i extensors del coll. Aproveu-ho per tancar els ulls i us moureu sense restriccions

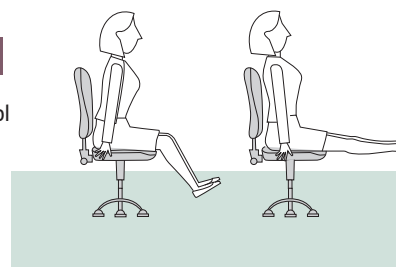


CAMES

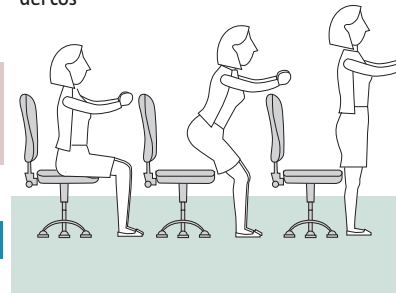
- 1 Poseu-vos dempeus contra un moble fix i, alternativament, aixequu un peu de terra per mobilitzar les articulacions: malucs, genolls i turmells



- 2 Recolzeu les mans contra una cadira estable i esteneu el genoll per contreure els músculs de la cuixa



- 3 Utilitzant la mateixa cadira, amb els peus separats a l'amplada dels malucs, realitzeu un esquat: acció com d'asseure's i aixecar-se de la cadira sense arribar a recolzar-hi el pes del cos



- 4 Des de la posició dempeus, alterneu passes amples enrere i flexioneu el genoll com si volguéssiu acostar-lo a terra

