

Segons L'Organització Mundial de la Salut (**OMS**) la salut visual és el complet estat de benestar físic i òptic dels nostres ulls que ens permet efectuar les nostres activitats de forma normal. La bona visió pot mantenir-se i millorar-se mitjançant l'aplicació de bones normes d'higiene visual. Aquests, són alguns hàbits que hauríem d'incorporar per prevenir possibles problemes visuals.

NORMES D' HIGIENE VISUAL

1. Seure correctament: cames al terra formant un angle de 90° i mantenir l'esquena recta i dreta.
2. Els mobles hauran d'ésser apropiats pels nens: la cadira ha de ser regulable en alçada i la taula de treball hauria d'estar en un pla inclinat d'uns 15° a 20° respecte la horitzontal, per tal de facilitar la lectura.
3. La taula de treball serà preferiblement de color clar (per proporcionar contrastos adequats) i mate (para evitar reflexes).
4. La il·luminació és molt important: cal estudiar amb una il·luminació en el sostre i una altre directament enfocant el punt de treball, que no incideixi directament als ulls, que no enlluerni i que no faci ombra a l'escriure (cal situar el flexo a l'esquerra si la persona és dretana, i a la dreta si és esquerrana), i per sobre d'omòplat si és possible.
5. En l'escriptura cal agafar correctament el llapis o bolígraf (ni massa amunt ni massa a prop de la punta per tal de no girar el cap).
6. La distància de lectura mai ha de ser massa curta: la distància ideal és aproximadament la que va del colze fins el puny. Durant la lectura cal tenir els braços recolzats sobre el pla de treball.
7. Si estem molta estona estudiant, es recomana moure els ulls. Des de un objecte proper a un de més lluny varis cops per exercitar-los.
8. Mai s'ha de llegir movent el cap, sinó els ulls. Això ens pot alertar d'un problema en la motilitat ocular.
9. Evitar la lectura estirat, ja sigui panxa amunt o avall.
10. Si som usuaris de lents de contacte, cal seguir **TOTES** les indicacions d'ús, neteja, col·locació i emmagatzemament.
11. Cal ser conscients del què ens envolta, no fixem únicament la nostra vista en un punt.
12. Eviti estar molta estona en ambients molt secs, amb fum, pols, etc.
13. Parpellegem freqüentment, és la forma més natural d'hidratar els nostres ulls.
14. Cal situar la taula de treball, a ser possible, davant d'una finestra per poder mirar de lluny cada cert temps per no sobre estimular el sistema acomodatiu.
15. Interrompre l'activitat visual en visió pròxima cada cert temps, aixecant el cap o canviant sovint la postura. Dirigir la mirada cap algun objecte allunyat.

16. Si nota molt cansament, cobreixi els ulls tancats amb les mans en forma de cassoleta. Fem-ho durant uns dos minuts, notarem gran alleujament.
17. Quan els nens utilitzin ordinadors, tablets, mòbils o mirin la TV, cal evitar reflexes, mai utilitza'ls amb la llum de l'habitació apagada, mai apropar-se excessivament, ni mira'ls estirats al terra. Per aquells nens que portin ulleres, és recomanable l'ús de vidres amb tractament antireflexant.
18. La dieta cal que sigui rica en vitamina A (llet, pastanagues, prunes, rovell d'ou), verdures i fruita.
19. Parlant de vitamines, no podem oblidar la C i E. Retarden i ajuden a preveure el desenvolupament de cataractes, així com la degeneració macular.
20. Hem de tenir cura de la tensió arterial, evitarem problemes ocular derivat d'aquest fet.
21. Evita l'excés de maquillatge i mai oblidis retirar-lo per la nit, ja que dormir amb maquillatge pot ser perjudicial pels nostres ulls i priva d'oxigen als ulls.
22. Utilitza ulleres de protecció per depèn de quines activitats. Si fem servir alguns productes que desprenen químics, o que saltin partícules, Aquestes activitats, serien entre elles: les que produeixen pols, fum, objectes que salten per l'aplicació d'alguna força o fricció, vapors que són el resultat de processos químics irritants, etc.
23. Tothom sap, o hauria de saber, que mirar directament el sol és molt perjudicial, amb o sense filtres solars, així com també, mirar fixament llums molt intenses.
24. Són recomanables les sortides al camp, jugar en espais lliures, i també la pràctica d'esports a camp obert per tal de minimitzar la presència de miopies.
25. A més, per l'ús d'ordinadors, es recomana:
 - La part superior del monitor cal mantenir-la a l'alçada dels ulls. Evitar col·locar la pantalla sobre el disc dur, ja que l'alçada és excessiva.
 - Treballar davant l'ordinador evitant girs del cap superiors als 35°.
 - La distància de la pantalla als ulls cal que no sigui inferior a 55cm i estar en funció de la mesura i la forma dels caràcters.
 - Cal mantenir la brillantor a nivells baixos, tindrem menys cansament ocular.
 - Si pot, configuri el fons del navegador de més fons dels programes de color gris o negre.
 - És convenient l'ús de reposapeus.
26. No acostar-se massa al llegir ni escriure, ni inclinar o girar el cap o l'esquena.
27. No llegir ni estudiar quan estiguem massa cansats o amb molta son. Tampoc llegir o estudiar acabat de llevar-nos al matí, és millor esperar al menys una hora, si és possible.
28. La distància per veure la televisió hauria de ser set vegades l'amplada de la mateixa. Ens hem d'assegurar de mantenir una bona postura i una il·luminació correcte, que no sigui directe i per tant evitem els reflexes. Veure la TV limita les

nostres habilitats visuals, per tant el millor és limitar-la a un parell d'hores en el cas dels nens.

29. En el cas del cotxe, és molt important que la nostres ulleres, si és que en portem, estiguin ben graduades. Per conduir es precisa una visió en conjunt de qualitat. Aquesta qualitat, ve donada per un equilibri entre la agudesia visual, la visió de profunditat, el camp visual, la bona adaptació als canvis lluminosos, la visió del color i la motilitat ocular. Si algun d'aquests factors el tenim alterat, ens pot afectar a l'hora de calcular les distàncies, a l'hora de conduir en condicions extremes de cansament i/o conducció de nit. Per conduir de nit, hem de tenir una millor visió que de dia, ja que la agudesia visual baixa un 22% i no cal dir que si a sobre tenim malalties com retinopaties, grans miopies, glaucoma i cataractes fem molt més perillosa la circulació nocturna.
30. Si viatgem de passatgers, hauríem d'evitar la lectura i altres activitats de la visió a prop, sense dubte és millor mirar el paisatge.
31. Recomanem l'ús d'ulleres de sol amb filtre per els rajos ultravioleta. Independentment del color dels vidres. Hem de buscar l'etiqueta que ho certifica. Recomanem l'article al Blog. <http://ribesoptics.cat/blog/?p=40>
32. Els nostres ulls necessiten descans, hem de procurar dormir vuit hores diàries. El 90% dels estímuls que ens arriben són visuals, cuidem els nostres ulls.

Desitgem que la informació facilitada sigui d'utilitat en la diagnosi de possibles problemes visual i entre tots puguem millorar el nostre rendiment ocular.

De totes formes, recomanem un examen visual un cop a l'any per assegurar-nos de que som plenament aptes per les habilitats visuals que se'ns exigeixen.

Qualsevol dubte poden adreçar-se a:

Ribes ÒPTIC'S

C. Nou, 18

08810 Sant Pere de Ribes

93 896 30 61

info@ribesoptics.cat

www.ribesoptics.cat

 @ RibesOptics

 facebook.com/optica.ribes