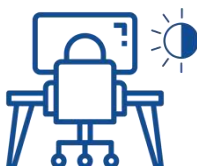


CONSELLS PER EVITAR LA SÍNDROME VISUAL INFORMÀTICA

Fixar la mirada durant hores a les pantalles dels ordinadors, telèfons intel·ligents (smartphones), tauletes (tablets)... pot provocar símptomes d'incomoditat al final de la jornada, entre els quals hi ha: irritació ocular, fatiga visual, visió borrosa, sequedat ocular, cefalea, dolor de coll i d'espatlles... tots aquests símptomes es coneixen com a **LA SÍNDROME VISUAL INFORMÀTICA**. T'expliquem a continuació com prevenir-ho.

1



AJUSTAR LA RESOLUCIÓ I EL CONTRAST DEL MONITOR. Quan la resolució de la pantalla sigui més gran, més clara serà la imatge, cosa que redundarà en un confort visual més gran.

2



EVITAR ELS ENLUERNAMENTS I REFLEXOS. Posicionar el monitor perpendicular a les finestres o a altres fonts de llum intensa, usar filtres amb antireflex i cortines a les finestres.

3



FER PAUSES de 15 min. cada 2 h per descansar els ulls. Cada 20 min. mirar per la finestra o dirigir la mirada a l'infiní uns 20 segons per canviar l'enfocament dels ulls.

4



MANTENIR UNA DISTÀNCIA CORRECTA entre els ulls i la pantalla de l'ordinador (entre 50 i 60 centímetres) i a una alçada similar a la dels ulls o lleugerament més baixa.

5



PARPELLEJAR AMB REGULARITAT, és crucial per mantenir la quantitat adequada d'humitat a la superfície de l'ull i evitar la sequedat ocular.

6



ACUDIR A REVISIONS VISUALS PERIÒDIQUES per assegurar-se que la prescripció de les teves ulleres o lents de contacte és la correcta, en especial per al seu ús amb equips informàtics.

7



EVITAR LA SEQUEDAT AMBIENTAL MITJANÇANT L'ÚS D'HUMIDIFICADORS, o emprar solucions oftalmològiques per hidratar els ulls quan resulti necessari.

8



MANTENIR EL MONITOR O PANTALLA NET, lliure d'empremtes i pols, ja que poden reduir la claredat.

