



INSPIRATS EN TU

Consells per una bona salut visual

Durant aquest dies estem algunes hores davant de les pantalles, ja sigui per fer tasques, per fer activitats esportives, d'oci.... que ens ensenyen i ens fan passar una bona estona, en resum, ens ajuden molt en aquest moment de confinament.

Els experts ens parlen del síndrome visual informàtic (SVI), la simptomatologia pot ser fatiga visual, mal de cap, irritació ocular entre d'altres, per això ens recomanen:

- Apartar la vista durant 20 segons cada 20 minuts.
- Situar la pantalla en un lloc on s'elimini el reflexes de fonts lluminoses.
- El seient ha de ser còmode i ajustat a la nostra alçada.
- Quan utilitzem un mòbil hauria de ser a una distància de 30 a 35 cm, en cas de tauleta tàctil a uns 40 cm i l'ordinador a uns 50 a 70 cm depenent de la mida de la pantalla.

Us facilitem aquest enllaç on podeu trobar més consells per tal de mantenir una bona salut visual.

<https://www.tuoptometrista.com/salud-visual-infantil/consejos-visuales-ergonomicos/>

Esperem que aquestes informacions us resultin útils.

Gemma Amador
Departament de Psicopedagogia
gemmaamador@cerveto.com