

## El confinament podria incrementar el risc de miopia en infants i adolescents, segons experts de la UPC

Director, Tuesday 26 May 2020 - 19:59:50

La combinació d'una insuficient activitat a l'aire lliure amb un excés d'ús de les pantalles predisposa a l'aparició de la miopia, sobretot entre els infants i adolescents, etapes on el sistema visual està encara en desenvolupament. Els experts preveuen un increment preocupant de casos de miopia en temps de COVID-19. Per això la Facultat d'Òptica i Optometria de Terrassa (FOOT) de la UPC ha elaborat un decàleg amb recomanacions per fer un bon ús de les pantalles i prevenir els problemes de salut visual, especialment entre els més joves.

La miopia afecta ja a 6 de cada 10 joves universitaris de Catalunya com a conseqüència d'estils de vida cada vegada més sedentaris i d'una exposició excessiva als dispositius digitals. En temps de COVID-19, aquests dos factors de risc s'estan agreujant i poden comportar un augment greu dels problemes de salut visual, especialment en els infants i adolescents, que són més vulnerables, ja que tenen un sistema visual en evolució i menys capacitat per autogestionar-se en l'ús de les pantalles.

En aquest context, els experts de la Facultat d'Òptica i Optometria de Terrassa (FOOT) de la Universitat Politècnica de Catalunya - BarcelonaTech (UPC) assenyalen la importància de seguir uns hàbits de salut visual adequats per prevenir els problemes derivats d'una exposició excessiva i inadequada als dispositius electrònics o en condicions inadequades. Tal com explica el degà de la FOOT, Joan Gispets, disposem d'evidències científiques que demostren que l'aparició de la miopia té una relació molt clara amb l'entorn visual, sobretot en infants i adolescents. Les condicions del confinament van en la línia contrària als hàbits que ajuden a prevenir-ne l'aparició. Encara no podem disposar de dades, però és molt probable que el confinament tingui un impacte real en la incidència de la miopia entre els nostres joves.

### Decàleg per a un bon ús de les pantalles

Amb l'objectiu de sensibilitzar la població sobre aquesta problemàtica i d'oferir eines de prevenció, la FOOT ha elaborat un decàleg amb recomanacions orientades a fer un bon ús de les pantalles i prevenir els problemes de salut visual, adequar les condicions en què es fan servir les pantalles i compensar la sobreexposició amb activitats físiques o creatives que estimulin la comunicació i la socialització.

Entre els consells, es recomana limitar el temps d'ús de les pantalles segons l'edat, amb un màxim d'1 hora diària en infants en edat preescolar, entre 3 i 4 hores diàries en els infants en edat escolar i un màxim de 6 hores diàries en adolescents. Els experts assenyalen la importància de la il·luminació ambiental i indiquen que, en el lloc de treball, aquesta sigui alta. També recomanen que es faci ús, preferentment, de la llum natural. Així mateix, la il·luminació i el contrast de la pantalla s'han de graduar al màxim i s'ha d'evitar seure d'esquena a la finestra per evitar reflexos a la pantalla.

D'altra banda, cal evitar distàncies massa properes a la pantalla, segons els experts: en el cas de mòbils i tauletes, la distància no ha de ser inferior a 30 cm. i, en el cas d'ordinadors, el mínim ha de ser de 50 cm. Si es vol mirar pel·lícules o sèries, els experts recomanen que es faci al televisor o al cinema, on es garanteix que la distància mínima a la pantalla és d'almenys 3 metres.

Pel que fa a la postura, els experts recomanen mantenir els ulls alineats amb la vora superior de la pantalla a l'ordinador i

## Radio Star Terrassa 100.5 Fm --- La Cultural de Terrassa

<http://www.radiostarterrassa.com/news.php?item.6900>

Pàgina 2/2

---

col·locar esquena i genolls en angle recte, amb els peus a terra. A més, cal fer descansos cada 30 minuts: aixecar-se del lloc de treball, caminar per casa i mirar lluny a través d'una finestra durant al menys 20 segons per canviar l'enfocament. També es aconsella evitar l'ús dels dispositius digitals just abans d'anar a dormir i aprofitar tot el temps possible per fer activitats a l'aire lliure, preferiblement quan hi ha llum natural.

Finalment, els experts recorden que, en cas de fer servir ulleres o lents de contacte, és important que la graduació sigui l'adequada. Així mateix, és important fer-se exàmens periòdics amb els professionals de la visió, que valorarà el nostre sistema visual i ens oferirà els consells més adequats.

Aquest decàleg se suma a altres iniciatives de la FOOT per prevenir la miopia entre els infants i adolescents. La més recent va ser la campanya de salut visual 'Objectiu Miopia', impulsada en col·laboració amb el Col·legi Oficial d'Òptics Optometristes de Catalunya (COOOC), amb l'objectiu de sensibilitzar sobre aquest problema de salut visual i frenar el seu desenvolupament.