



10 Consells de Salut Visual

- 1 **Prevenió Salut visual:** tots els infants haurien de fer-se una revisió visual completa un cop l'any, per comprovar que no tenen problemes de visió que puguin afectar el seu desenvolupament.
- 2 **Aire lliure:** Els infants han de passar part del seu temps lliure fent activitats a l'exterior. La llum solar és bona per al desenvolupament del seu ull. **Des de que dediquem tantes hores a activitats d'interior, la taxa de miopia ha augmentat de manera alarmant.*
- 3 **Pantalles:** Els infants no han de passar més de dues hores al dia davant la pantalla (televisió, ordinador, videojocs ...) i situar-se a una distància mínima de 2 m per a una pantalla de TV de 32 polzades (aquesta ha de ser major com més gran és la pantalla). Les hores extres de televisió disminueixen la seva capacitat d'atenció i desenvolupament del llenguatge.
- 4 **Sol:** És absolutament imprescindible protegir dels rajos solars els seus ulls durant tot l'any, i encara més a l'estiu. Els ulls dels infants són 3 vegades més sensibles que els dels adults. Les seves pupil·les són més grans i el seu cristal·lí més transparent. Abans dels 18 anys, hauran rebut prop del 25% de tota l'exposició als rajos UV de la seva vida.
- 5 **Posició Corporal:** Els infants, tant quan són a classe com a casa, a l'hora de fer les seves tasques han de seure amb l'esquena recta i mantenint la distància correcta amb la taula o la pantalla. Si estan davant l'ordinador, és imprescindible que aquesta distància sigui de 50 cm i que mantinguin els seus ulls lleugerament per sobre de la meitat de l'altura de la pantalla.
- 6 **Descansos:** Davant de les pantalles, tant petits com grans, han de seguir la regla del 20-20-20: després de cada 20 minuts de treball, 20 segons de descans, observant alguna cosa a 20 peus (6 metres) de distància.
- 7 **Llum:** És molt important que les zones d'estudi o lectura de casa i la zona de treball a l'escola estiguin ben il·luminades, per evitar forçar l'ull del menor. Per a això, es recomana llum ambiental, ben il·luminat, evitant els reflexos a les pantalles..
- 8 **Problemes en els més petits:** Si un alumne, en els seus primers anys de primària, presenta problemes d'hiperactivitat, no aconsegueix pintar un dibuix sense sortir de la línia o presenta símptomes de dèficit d'atenció, cal descartar que no es deu a un problema visual.
- 9 **Detecció de problemes a Primària:** Quan ja saben llegir bé, si un alumne presenta un baix rendiment escolar, és imprescindible atendre possibles símptomes que ho relacionin amb un problema visual: mals de cap, fregament continu d'ulls, lectura lenta o guiada amb el dit, salts de paraules o falta de concentració.
- 10 **Educació per a la salut visual:** Cal ensenyar als menors a tenir cura de la seva salut visual i els seus equipaments d'òptica -si en porten-. Han d'aprendre a detectar i informar de canvis en la seva visió, com ara: problemes per llegir la pissarra, mals de cap, picor d'ulls, etc.