



Infància i pantalles

Com cuidar la salut ocular
a casa i a l'escola

BARRAQUER
Fundació

1 La salut visual és qualitat de vida futura

2 Pautes generals

3 Per què són *dolentes* les pantalles?

4 Establir límits

5 Alleujar les molèsties

6 Quan he de portar el meu fill a l'oftalmòleg?

7 Patologies en la infantesa

8 Síntomes d'alerta

La salut visual és qualitat de vida futura



El desenvolupament integral dels nens i adolescents depèn en bona part de l'evolució correcta de la seva visió. Segons els especialistes, l'aprenentatge visual comença al naixement i es desenvolupa fins aproximadament els 8 anys. El que no s'aprèn a veure durant aquesta etapa no es recupera a l'edat adulta.

No obstant, s'estima que 1 de cada 4 nens pateix trastorns visuals, xifra que creixerà els anys vinents donat l'abús en edats primerenques de la visió propera per l'alta exposició a les pantalles, així com el *homeschooling* i les fórmules híbrides d'aprenentatge. L'aparició recent dels dispositius electrònics, que exerceixen una atracció indiscutible envers els més petits, suposa una preocupació per la manca d'estudis científics que deixin palès l'efecte que tenen sobre la nostra salut.

Entre les patologies oculars més comunes a la infantesa hi trobem l'estrabisme i els defectes refractius (miopia, astigmatisme i hipermetropia), que poden causar ull gandul. Totes elles tenen un bon pronòstic i es poden revertir si són detectades de forma precoç, però també resulta fonamental cuidar els hàbits visuals a casa i a l'escola.

El que no aprenem a veure en la infantesa no ho recuperem en el futur

2

Pautes generals



- › Treballar amb llum natural.
- › Realitzar descansos periòdics.
- › No oblidar-se de parpellejar.
- › Cuidar la postura corporal.
- › Endreçar l'espai de treball.
- › Utilitzar el mode nocturn o els filtres de llum blava de la tauleta o l'ordinador.
- › Fer servir les ulleres, si estan prescrites. A l'estiu, podem graduar les de sol.
- › Aprofitar les estones d'avorriment per desenvolupar la creativitat, fomentar la lectura, o realitzar activitats a l'aire lliure sense pantalles. La música és una gran alternativa.
- › Seguir les revisions oftalmològiques, encara que tinguem la vista sana.

Per què són dolentes les pantalles?

L'ús de la visió propera i intermèdia, com quan llegim o tenim una pantalla davant, suposa un exercici d'acomodació de l'ull en el qual el cristal·lí ha de canviar de forma, generant una contínua contracció de la musculatura ocular. Aquest exercici mantingut durant hores sense descans pot generar un sobreesforç que augmenta el risc de fatiga visual, especialment en pacients pediàtrics.

Les activitats amb dispositius com l'ordinador, la tauleta, l'*smartphone*, la televisió o la videoconsola, disminueixen la freqüència de parpelleig. Aquest fet pot provocar **visió borrosa** transitòria donat que la parpella és l'encarregada de distribuir de forma homogènia per tota la superfície ocular la llàgrima natural del nostre ull, que és la principal potència refractiva que tenim.



Una altra conseqüència de la disminució del parpelleig són les molèsties relacionades amb la **sequedat ocular**. Si no parpellegem prou, part de la llàgrima natural que hauria de lubricar i oxigenar el nostre ull s'evapora. Això és especialment important en nens i adolescents que per canvis hormonals poden patir alteracions a les glàndules de Meibom, les encarregades de fabricar una de les tres capes de la llàgrima.

Està demostrat que el treball de prop prolongat, juntament amb l'absència de llum natural, poden provocar en molts casos un increment de la miopia i potenciar altres afeccions oculars molt freqüents durant l'adolescència i la infantesa.

4

Establir límits



L'ús d'ordinadors, tauletes, mòbils i televisió en nens i adolescents hauria de ser únicament ocasional. Cal fer-ne un ús responsable i acotar-nos al temps màxim que aconsellen els experts:

Ús de pantalles per edats

Escola bressol (0 a 3 anys)	No fer-ne ús
Educació infantil (3 a 6 anys)	1 hora diària
Educació primària (6 a 12 anys)	2 hores diàries
Educació secundària (12 a 16 anys)	2 hores diàries

A més, durant l'estona que estem treballant amb pantalles o fent servir la visió propera, com quan llegim, cal **fer descansos** periòdics de la vista. Això significa aixecar la mirada de la zona de treball, fixar-nos en un punt llunyà durant una estona curta, o bé aprofitar l'ocasió per beure una mica d'aigua. Si destinem aquest temps a consultar el telèfon no estarem donant descans a la vista. Podem seguir la següent pauta:

Regla 20 x 20 x 20

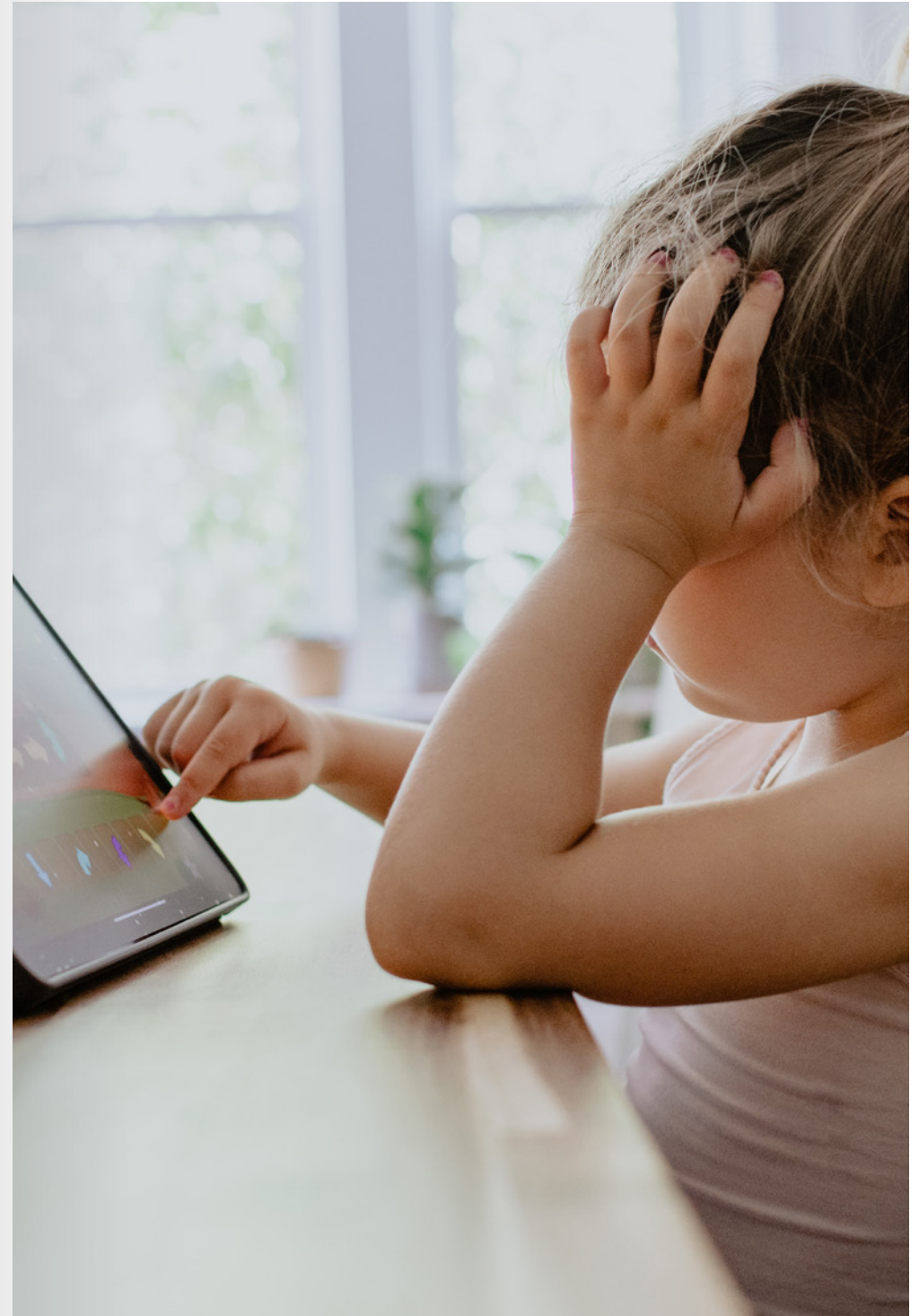
Cada 20 minuts cal fixar la mirada durant 20 segons en un punt que estigui uns 20 metres lluny

5

Alleujar les molèsties

Malgrat tot, la introducció de les noves tecnologies a l'àmbit docent i els darrers mesos de confinament han fet pràcticament impossible seguir aquestes recomanacions. Si puntualment fem un abús de la visió propera i sentim fatiga visual, sequedat o irritació als ulls, podem **aplicar gotes lubricants** de llàgrimes artificials amb àcid hialurònic sense conservants per alleujar les molèsties.

Aquest producte, de fàcil adquisició a qualsevol farmàcia, és als ulls el que la crema hidratant a les mans, i el podem fer servir a demanda, tant en nens com en adults. Si les molèsties persisteixen, caldrà consultar l'especialista, però són símptomes que acostumen a anar-se'n si cuidem els nostres ulls.



Quan he de portar el meu fill a l'oftalmòleg?



La clau per a una bona salut ocular és no esperar. Mai és d'hora per una primera revisió ocular, en canvi sí pot ser massa tard si ens descuidem. El desenvolupament visual finalitza cap als 8 anys aproximadament, ja que és quan tenim major plasticitat neuronal. Per això és imprescindible corregir a temps les afeccions de la vista, ja que més tard no tindran solució.

Tot nen i adolescent amb la vista sana ha de seguir les visites oftalmològiques al llarg de l'etapa de creixement:

- > Al naixement: **primera exploració oftalmològica** per descartar anomalies congènites o altres problemes oculars.
- > Als 2 anys: **examen ocular complet**, encara que no hi hagi simptomatologia aparent. És el moment de descartar la presència d'estrabisme, ull gandul i problemes de refracció.
- > Dels 2 als 8 anys: **revisions anuals**, encara que la vista estigui sana, ja que és el període en què es desenvolupa l'aprenentatge visual.
- > A partir dels 8 anys: podem espaiar els **controls cada dos anys** fins arribar a la majoria d'edat, tot i que la freqüència dependrà de les necessitats de cada nen.

La visió es desenvolupa des del naixement i es consolida abans dels 8 anys

Patologies en la infantesa



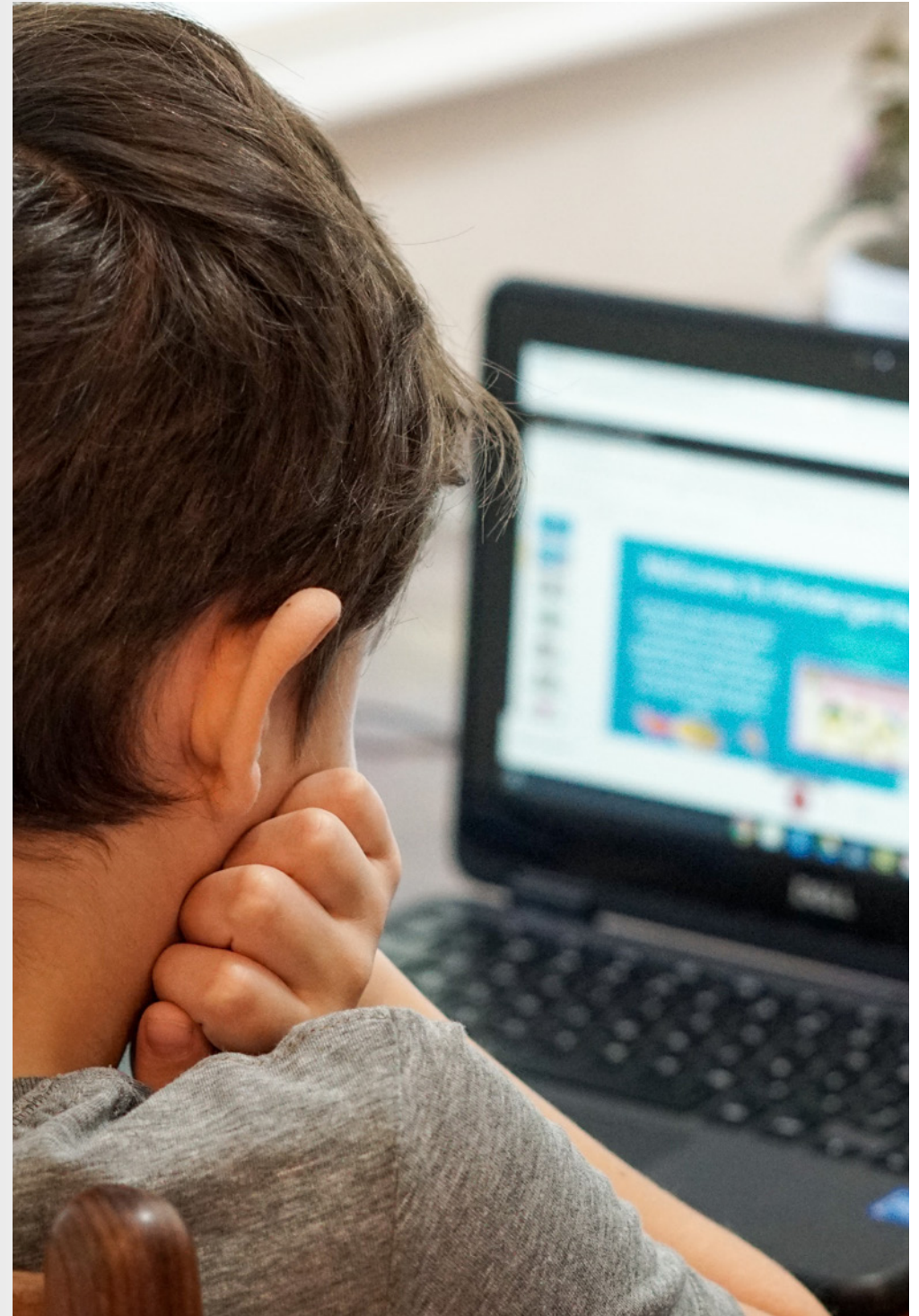
Hi ha algunes afeccions oculars que són més freqüents en nens i adolescents. Tots aquests trastorns tenen un bon pronòstic i es poden revertir únicament si són tractats a temps:

- > **Defectes de refracció** (miopia, astigmatisme o hipermetropia): són motiu de fracàs escolar ja que, si no es corregeixen amb ulleres, comporten un esforç visual amb dificultats per enfocar, fatiga ocular i cefalees.
- > **Estrabisme**: aquesta alteració de la motilitat ocular és la falta de paral·lelisme dels ulls. Es calcula que afecta un 4% de la població infantil.
- > **Altres anomalies** de l'ull, com ara cataracta congènita, ptosi palpebral (parpella caiguda) o opacitats corneals.
- > **Ull gandul** o ambliopia: aquesta disminució de la capacitat visual apareix quan l'ull no s'ha desenvolupat correctament a causa d'alguna de les anteriors anomalies. És el motiu més freqüent de pèrdua de visió en els nens i joves als països desenvolupats, i afecta el 3-4% dels infants en edat escolar. Té altes possibilitats de recuperació si es diagnostica abans dels 4 anys i molt poques a partir dels 9.

Síntomes d'alerta

Els nens que mai hi han vist bé no acostumen a queixar-se, raó per la qual és fonamental el paper de pares i mestres en la detecció precoç de trastorns oculars a la infantesa. Hem d'estar alerta, especialment si observem alguna de les següents senyals de forma recurrent:

- > Desviació d'un o ambdós ulls.
- > Tics.
- > Parpella caiguda.
- > Mal de cap al final del dia.
- > Falta de concentració.
- > Baix rendiment escolar. En aquest cas, també és recomanable realitzar una revisió del sistema auditiu.
- > Antecedents familiars de malalties visuals.



#Mirempertu

fundacion@barraquer.com
+34 936 025 345
Laforja, 88, 08021 Barcelona
barraquer.com/ca/fundacio