



UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE CATALUNYA
BARCELONATECH

Facultat d'Òptica i Optometria de Terrassa



Col·legi Oficial
d'Òptics Optometristes
de Catalunya

CAMPANYA “*VISIÓ I PANTALLES*”

Visió i pantalles



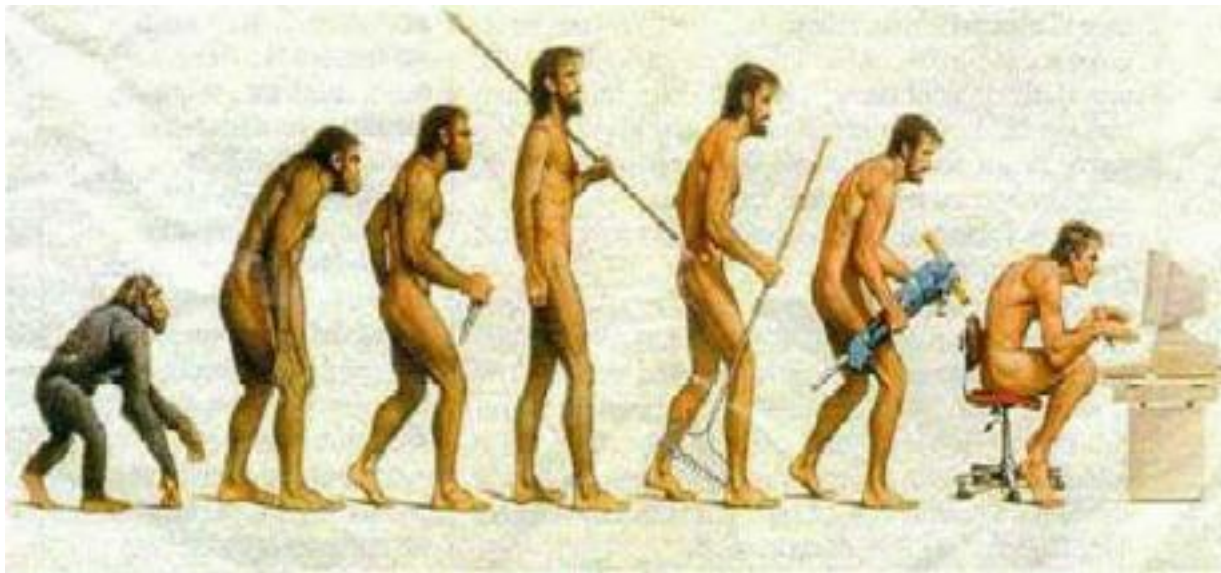
**Amb la implementació de les noves tecnologies
la nostra activitat visual ha canviat
en molt poc temps**

I MOLT!!!



Estan preparats els nostres ulls?

- La nostra visió està dissenyada per veure-hi bé de lluny
- Només fa un segle, la majoria de feines eren a l'aire lliure
- Avui dia, fem servir molt més la visió de prop
- El 50%-90% passa més de 2 hores diàries davant una pantalla

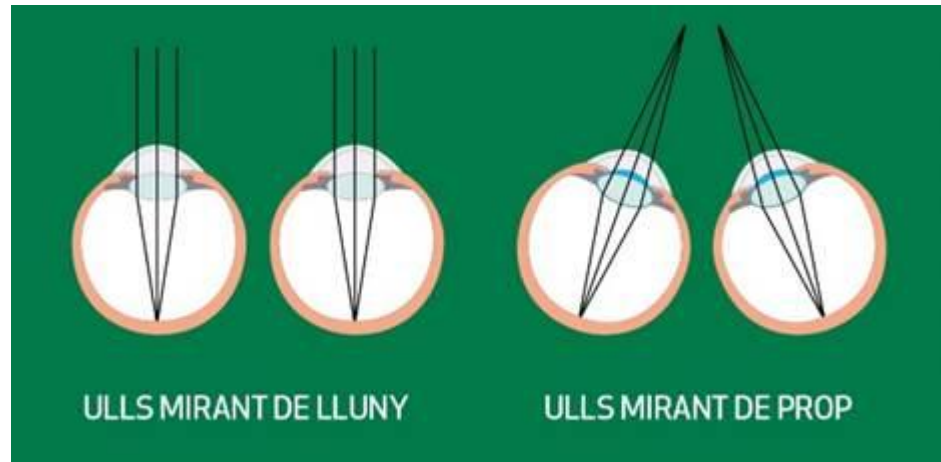


La visió de prop - La visió binocular

Per veure-hi de prop, els nostres ulls fan dues funcions:

Convergència

Acomodació



Que permeten la visió binocular:

La visió conjunta i coordinada de tots dos ulls

Que envien les imatges al cervell

On es fusionen proporcionant una visió única i clara

Què és la Síndrome Visual Informàtica

Són uns símptomes visuals que afecten entre el 50% i el 90% de les persones que passen més de 2 hores al dia davant d'una pantalla

(Font: Enquesta online del COOOC)

Qui hi està exposat?

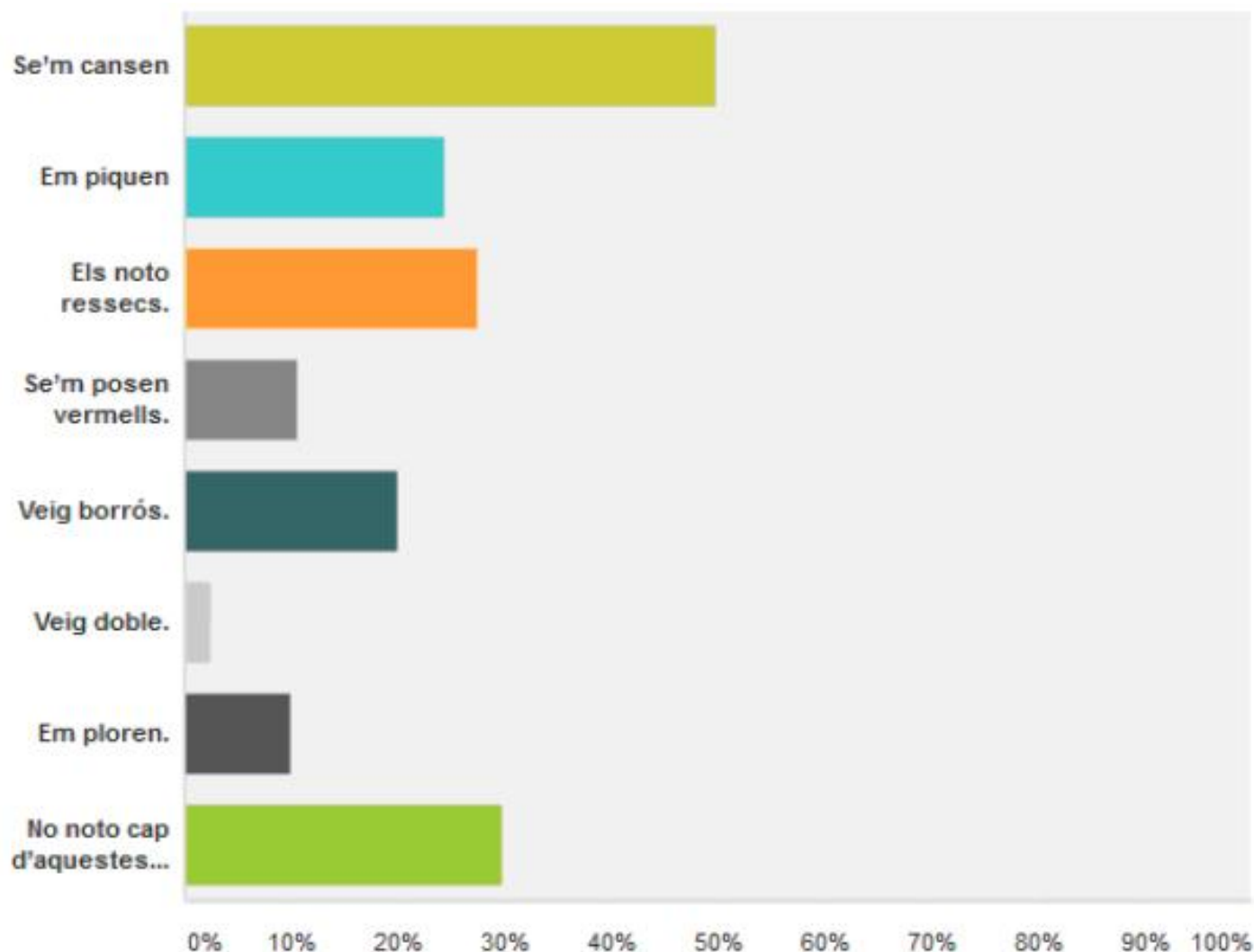
Persones que treballen amb ordinadors

Persones que utilitzen mòbils intel·ligents o tauletes tàctils

Nens que juguen en consoles portàtils o que fan servir ordinadors per aprendre a l'escola



**Principals símptomes de la SVI
segons una enquesta online del COOOC
feta en 1.400 persones entre els 14 i 70 anys**

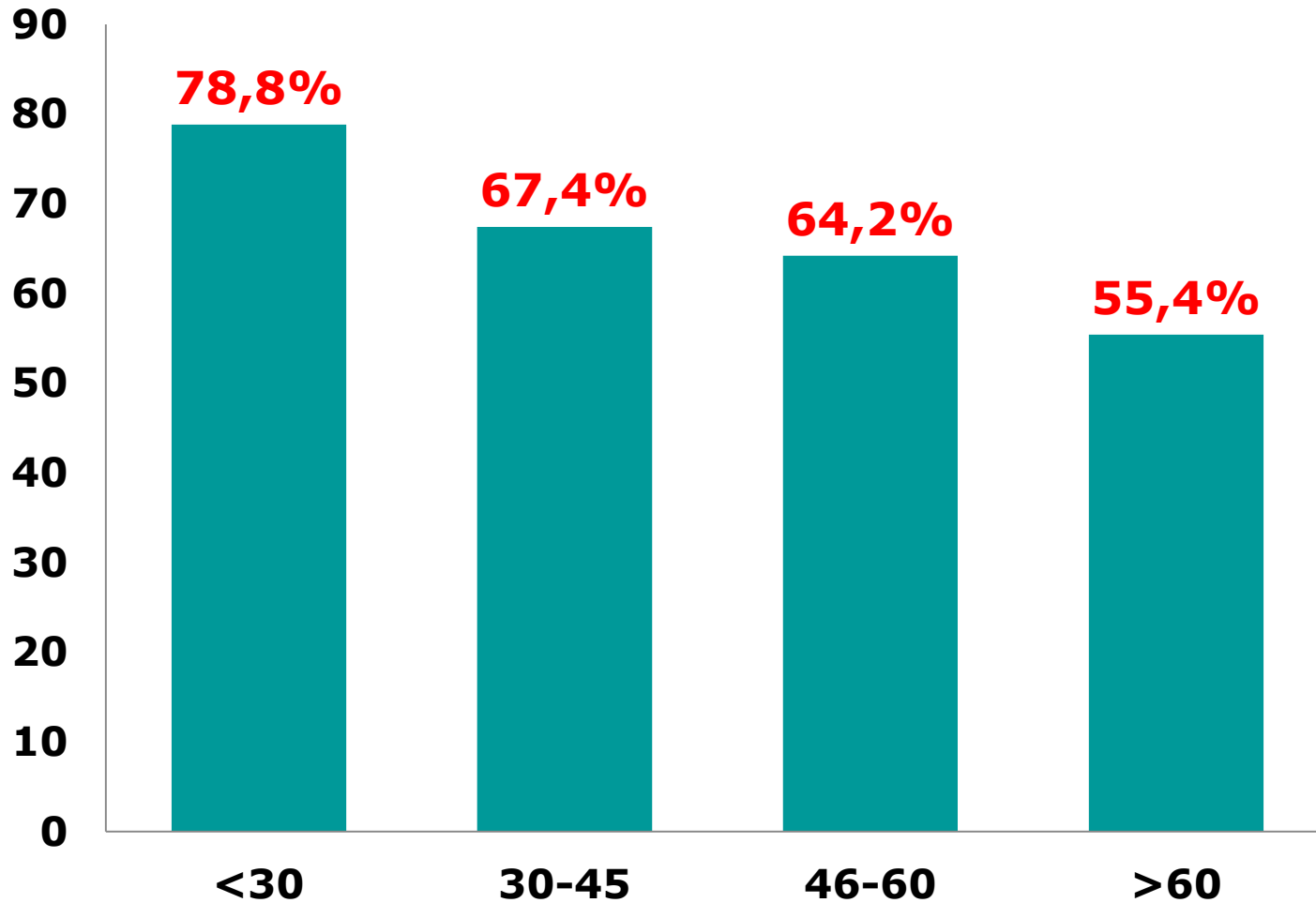


Quantes hores diàries passem davant d'una pantalla?

Edat	Davant una pantalla	Usant el mòbil
Menys de 30	10,5	3,6
De 31 a 45	9,3	1,7
De 46 a 60	8,3	1,3
Més de 60	3,8	0,4

(Font: Enquesta online del COOOC)

Quanta gent presenta símtomes visuals informàtics?



(Font: Enquesta online del COOOC)

**El 70% de les persones afirmen
tenir 1 o més símptomes visuals
que dificulten la seva visió**

Síndrome Visual Informàtica



(Font: Enquesta online del COOOC)

Quins altres efectes poden tenir les pantalles?

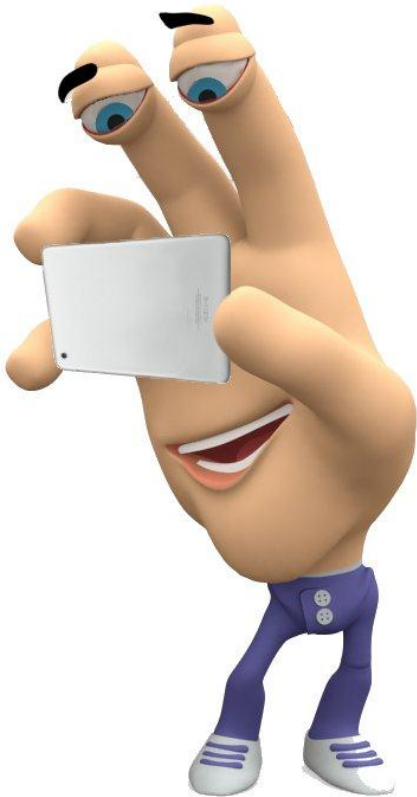
Una exposició molt perllongada o en males condicions pot

**causar defectes de graduació
posar de manifest defectes visuals no diagnosticats**



**A més del temps d'exposició, hi ha
TRES factors clau en l'ús de les pantalles:**

**Distància d'observació
Il·luminació
Parpelleig**



COMPTE amb la distància d'observació!

En algunes pantalles és força menor que la de lectura

**El nostre sistema visual ha de fer
un major esforç d'enfocament**

La distància és especialment curta en mòbils i tauletes



Quan mirem una pantalla, mirem directament una font de llum!

Aquesta llum no és natural
La mirem de molt a prop

Cal evitar:

- Els reflexos a la pantalla
- Massa contrast o brillantor



El parpelleig es redueix en més d'un 50%

També es redueix molt la secreció lacrimal
Causant sequedat ocular, picor i coïssor

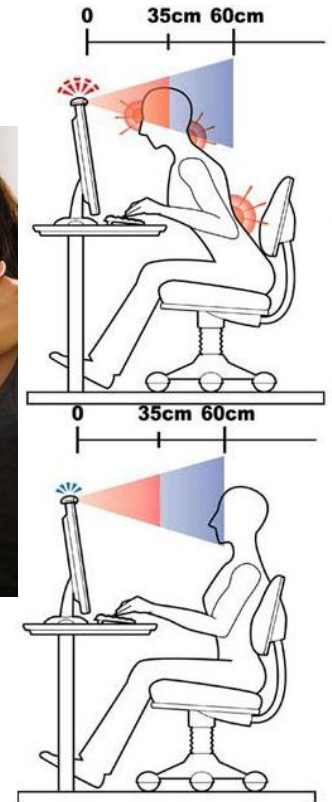


Quantes vegades parpellegem?

Quan parlem, fins a 25 vegades per minut
Davant d'un ordinador, es pot reduir a només 5 cops per minut

Cal parpellejar com a mínim 15 cops per minut
I no només es tracta de parpellejar més, sinó millor!

Consells per combatre la Síndrome Visual Informàtica



La campanya '*Visió i Pantalles*' és una iniciativa de...



Col·legi Oficial
d'Òptics Optometristes
de Catalunya



UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE CATALUNYA
BARCELONATECH

Facultat d'Òptica i Optometria de Terrassa

***El seu objectiu és conscienciar
la població de que cal:***

Tenir una bona visió de prop

**Adaptar els ulls als canvis produïts des de la
implantació de les pantalles**



Perquè la visió és molt més que veure-hi bé!



En què consisteix “*Visió i Pantalles*”?

La web www.victor3d.cat/pantalles



Qui som?
l'òptic
optometrista

Què és l'SVI?
Síndrome Visual
Informàtica

Síntomes
signes de sospita i
causes

Solucions
per combatre
l'SVI

Experimenta
amb la teva
visió

Questionari
de detecció
de l'SVI



CAMPANYA VISIÓ I PANTALLES

En aquest espai web trobareu tota la informació sobre la influència de les noves tecnologies i els dispositius que utilitzen pantalles (ordinadors, tablets i mòbils) en l'eficàcia, integritat i salut visual.

Veurem en què consisteix l'SVI (síndrome visual informàtica), les seves causes, símptomes i de quina manera podem combatre-ho.

En Victor us acompanyarà en aquest viatge.

Fes aquest test!

Questionari de detecció de la SVI



Qui som?

Què és la SVI

Síntomes

Solucions

Experimenta



Informació sobre la Síndrome Visual Informàtica
Síntomes, signes de sospita i causes
Solucions per combatre-la
3 proves de visió
Un qüestionari de detecció de la SVI



Díptics informatius i displays que es distribuiran a més de 500 òptiques de tota Catalunya

En què hem canviat a nivell visual?

Actualment, amb la introducció de multitask de pantalles en la nostra vida quotidiana, l'ús de la visió de prop ha incrementat de forma exponencial, i que sigui eficient esdevé fonamental.

Fixeu-vos en aquestes dades:

- Els menors de 30 anys afirmen passar 10,5 hores al dia davant d'una pantalla, 3,6 hores usant el mòbil. 8 de cada 10 confirmen tenir molèsties visuals.
- 2 de cada 3 persones entre 30 i 60 anys presenten el Síndrome Visual Informàtic. Durant 9 hores al dia estan davant de pantalles, 4h amb l'ordinador i 1,6h amb el mòbil.
- Els majors de 60 estan exposats a pantalles durant 3,8 hores al dia. 1 de cada 2 presenta molèsties visuals.
- La Síndrome Visual Informàtica disminueix quan s'acurta el temps d'ús de pantalles.
- Només el 29,9% de la població afirma veure les pantalles sense dificultats.

Quins símptomes perceben els teus ulls?

Síntoma	Porcentatge
Sels cansen	49,29%
Em piquen	24,52%
Es noten resacs	27,54%
Sels posen vermells	10,59%
Veig borros	20,12%
Veig doble	2,40%
Em ploren	9,96%
No noto cap disminució de sensacions	29,9%

Font: Enquesta on-line que inclou les respostes de 1.400 persones.

Vols saber què és la SVI, que respon a la Síndrome Visual Informàtica?

• Quins són els seus símptomes?
 • Com es poden combatre?
 • Vols experimentar amb la teva visió?
 • Fer un test per conèixer si tu pateixes la Síndrome Visual Informàtica?

Visita la nostra web www.victor3d.cat/pantalles i trobaràs tota aquesta informació.

Protegeix els teus ulls, assegura't que la teva visió és eficient i els teus ulls estan preparats per l'esforç que els hi demanes.

Visita regularment al teu òptic optometrista. Es un consell de:

Col·legi Oficial d'Òptics Optometristes de Catalunya
 C/ Rocafort, 65
 08015 Barcelona
 Tel. 934 245 102
www.ccooc.cat

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE CATALUNYA
 INSTITUT D'ÒPTICA I OPTOMETRIA DE TERRASSA

GUÍA PRÁCTICA PER TENIR CURA DELS TEUS ULLS QUAN FAS SERVIR QUALSEVOL TIPUS DE PANTALLA

Els teus ulls i les pantalles
Estan preparats?

Més del 70% de la població pateix la síndrome visual informàtica, degut a un ús excessiu de pantalles.

Col·legi Oficial d'Òptics Optometristes de Catalunya



Una campanya en xarxes socials on està previst que hi participin més de 1.500 òptiques de tota Catalunya



https://www.facebook.com/optics.optometristes.5@optometria_cat



Col·legi Oficial
d'Òptics Optometristes
de Catalunya

www.coooc.cat



<http://www.victor3d.cat/pantalles/>

I tot de la mà d'en Víctor, el primer òptic optometrista tridimensional i virtual del món!



En Víctor...

- És el primer òptic optometrista tridimensional del món
- Va néixer amb "Viu en 3D!", el primer test col·lectiu als cinemes per detectar defectes de la visió binocular
- Va seguir amb "Visió i Aprenentatge" per detectar problemes visuals a les escoles catalanes
- Representa el signe de la victòria perquè amb la visió conjunta i coordinada de tots dos ulls hi guanyes



"Visió i pantalles" és la tercera fase de...

"Viu en 3D!"

El primer test de visió binocular del món que arriba als cinemes



"Visió i Aprenentatge"

Campanya en 300 escoles catalanes per detectar problemes visuals



Moltes gràcies per la vostra atenció!

Visió i pantalles



Segur que
em veus
bé?