

## SÍNDROME VISUAL INFORMÀTICA

### Protegeix la teua salut visual davant de les pantalles



#### Què és?

Un conjunt de símptomes que poden produir-se en fixar la mirada en pantalles durant molt de temps:

- Irritació ocular
- Fatiga visual
- Visió borrosa
- Sequedat ocular
- Cefalea
- Dolor de coll i muscles

#### Com prevenir-la?

##### 1. AJUSTA LA TEUA PANTALLA

- Resolució adequada i contrast adequat
- Evita reflexos i enlluernaments
- Col·loca el monitor perpendicular als focus de llum
- Utilitza filtres antireflectors o cortines si és necessari
- Mantén la pantalla neta (sense pols ni empremtes)

##### 2. CUIDA ELS TEUS ULLS

- Parpelleja amb regularitat per evitar la sequedat ocular
- Cada 20 minuts, mira lluny durant 20 segons
- Fes pauses de 15 minuts cada 2 hores; per exemple, canvia a una activitat que no requereisca l'ús de pantalles

##### 3. POSTURA I DISTÀNCIA

- Col·loca la pantalla a 50–60 cm
- Situa la pantalla a l'altura dels ulls o lleugerament per davall

##### 4. AMBIENT I REVISIÓ

- Evita la sequedat ambiental (humidificadors si és necessari)
- Usa llàgrimes artificials si ho necessites
- Realitza revisions visuals periòdiques



**Cuidar la teua vista també és prevenció – Xicotets canvis marquen una gran diferència**