

# PROPÒSITS DE LA TORNADA DE LES VACANCES

## TENIR CURA DE LA VISTA

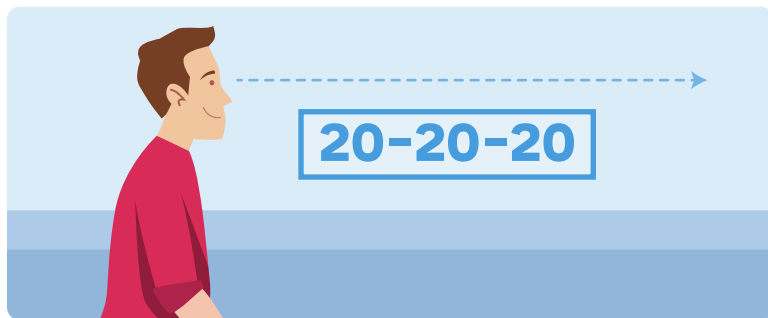
## SEGUINT LES RECOMANACIONS

## DELS NOSTRES EXPERTS

Durant l'estiu, la vista es pot ressentir a causa d'agents externs com ara el clor de les piscines, l'aigua salada del mar, la sorra de la platja i la radiació ultraviolada del sol. A més, el temps perllongat amb dispositius digitals pot provocar fatiga ocular o la síndrome de l'ull sec, entre d'altres<sup>1,2</sup>.

Seguir aquestes recomanacions et pot ajudar a posar la vista a punt després de l'època estival de cara a la tornada de les vacances:

### En el dia a dia amb pantalles



#### Descansa la vista<sup>1-5</sup>

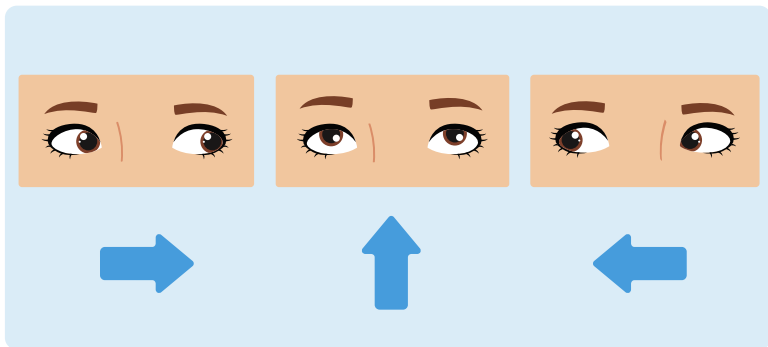
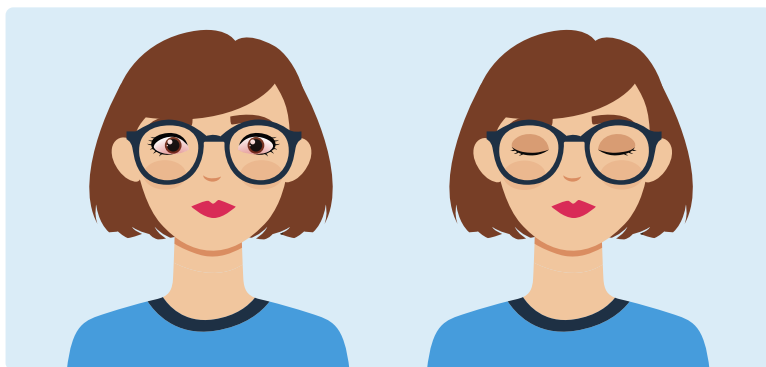
Si ets davant d'una pantalla, és convenient fer micropauses. Per això, es pot aplicar la regla 20-20-20: cada 20 minuts, mira durant 20 segons objectes que estiguin a uns 6 metres (20 peus) de distància.

Si bé aquesta pràctica està molt recomanada, calen més estudis que avalin aquest mètode per mantenir una salut ocular adequada.

#### Parpelleja<sup>3</sup>

Parpellejar produeix llàgrimes que humitegen i refresquen els ulls i eviten que es ressequin. La freqüència de parpelleig es redueix en mirar una pantalla de 15 vegades per minut a 5-7 vegades.

Per això és recomanable parpellejar amb més freqüència quan treballis amb ordinador o quan miris el telèfon mòbil, entre d'altres.



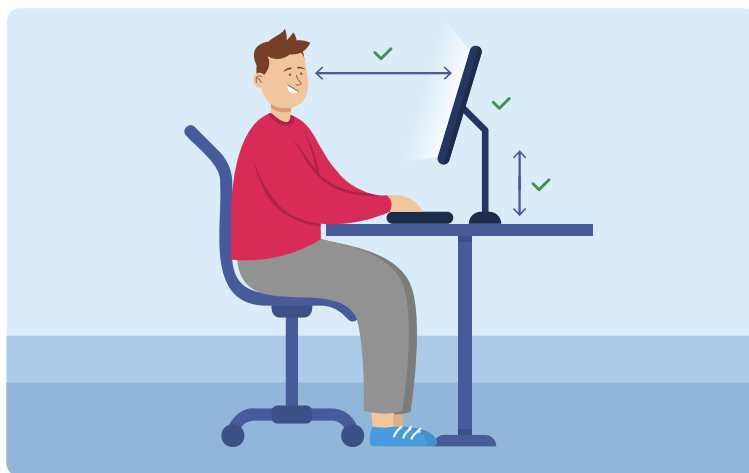
#### Fes exercicis oculars<sup>1,6</sup>

Mirar cap amunt, cap avall, cap a l'esquerra i cap a la dreta. Traçar diagonals amb els ulls també ajuda a donar-los un descans de l'ordinador, i mirar cap a un punt llunyà i un altre proper són exercicis de motilitat i acomodació ocular.

# PROPÒSITS DE LA TORNADA DE LES VACANCES

## TENIR CURA DE LA VISTA SEGUINT LES RECOMANACIONS DELS NOSTRES EXPERTS

### A l'oficina



#### Ajusta la brillantor i el contrast de la pantalla<sup>3,6</sup>

Reduir la brillantor de la pantalla i augmentar el contrast redueix la fatiga ocular.

#### Regula altura i distància de la pantalla a l'ordinador<sup>6</sup>

Si estires el braç, hauries de poder tocar la pantalla. Si traces una horitzontal des dels teus ulls, aquesta ha de coincidir amb el terç superior de la pantalla.

### En el teu temps lliure

#### Fes servir ulleres amb filtre UV i homologades<sup>7</sup>

Per protegir els ulls de la radiació solar en practicar esports d'hivern com l'esquí o a l'aire lliure com sortir a córrer.



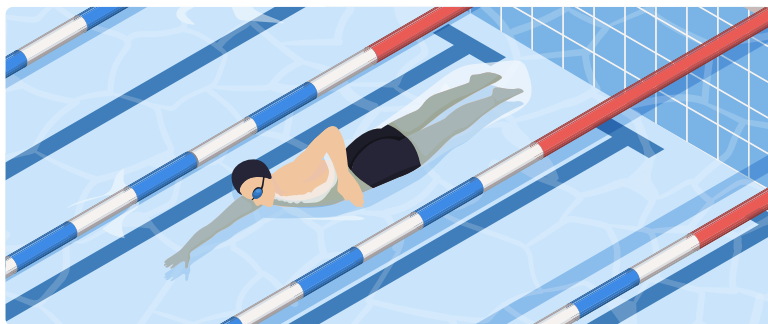
#### Protegeix els ulls de possibles contusions en esports d'alt impacte<sup>8</sup>

Usar proteccions oculares al practicar deportes como el rugby o artes marciales, es fundamental para prevenir lesiones.



# PROPÒSITS DE LA TORNADA DE LES VACANCES

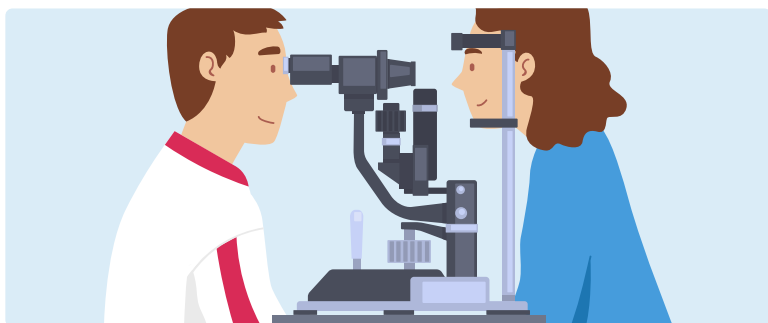
## TENIR CURA DE LA VISTA SEGUINT LES RECOMANACIONS DELS NOSTRES EXPERTS



### Quan facis natació, cobreix-te els ulls amb ulleres<sup>8</sup>

Per evitar el contacte amb el clor de les piscines, és fonamental fer servir ulleres si es practica aquest esport.

## Per mantenir la salut ocular



### Fes-te revisions oftalmològiques periòdiques

Si ho necessites, no t'oblidis de fer-te controls diaris amb el teu equip sanitari de referència.

**Aquests exercicis i recomanacions es poden fer tant a casa com a la feina i t'ajuden a tenir cura de la vista de cara a aquest nou any 2026.**

#### BIBLIOGRAFIA

1. Rehabilitación de baja visión y ejercicios oculares: Guía completa para la prevención terciaria de la retinopatía diabética. Vida (Basilea). Maig, 2025.
2. ¿Cómo cuidar la vista en verano? Espai de Salut Adeslas. Maig, 2021.
3. Fatiga ocular - Diagnóstico y tratamiento. Mayo Clinic. Novembre, 2024.
4. 20-20-20 Rule: Are These Numbers Justified? Optometry and vision science: official publication of the American Academy of Optometry. Gener, 2023.
5. The 20/20/20 rule: Practicing pattern and associations with asthenopic symptoms. Indian journal of ophthalmology. Maig, 2023.
6. Las computadoras, los dispositivos digitales y la fatiga ocular. American Academy of Ophthalmology. Juny, 2024.
7. Esquí: recomendaciones para una práctica segura y saludable. Espai de Salut Adeslas. Gener, 2025.
8. Salud ocular. Deportistas. Centre Oftalmològic de Barcelona. Institut Català de la Retina (ICR). Consultat el gener del 2026. Data de creació del contingut: febrer, 2026.

Data de creació del contingut: febrer de 2026.

Adeslas