

Salut SUPLEMENT ESPECIAL

El costat positiu de la nova realitat

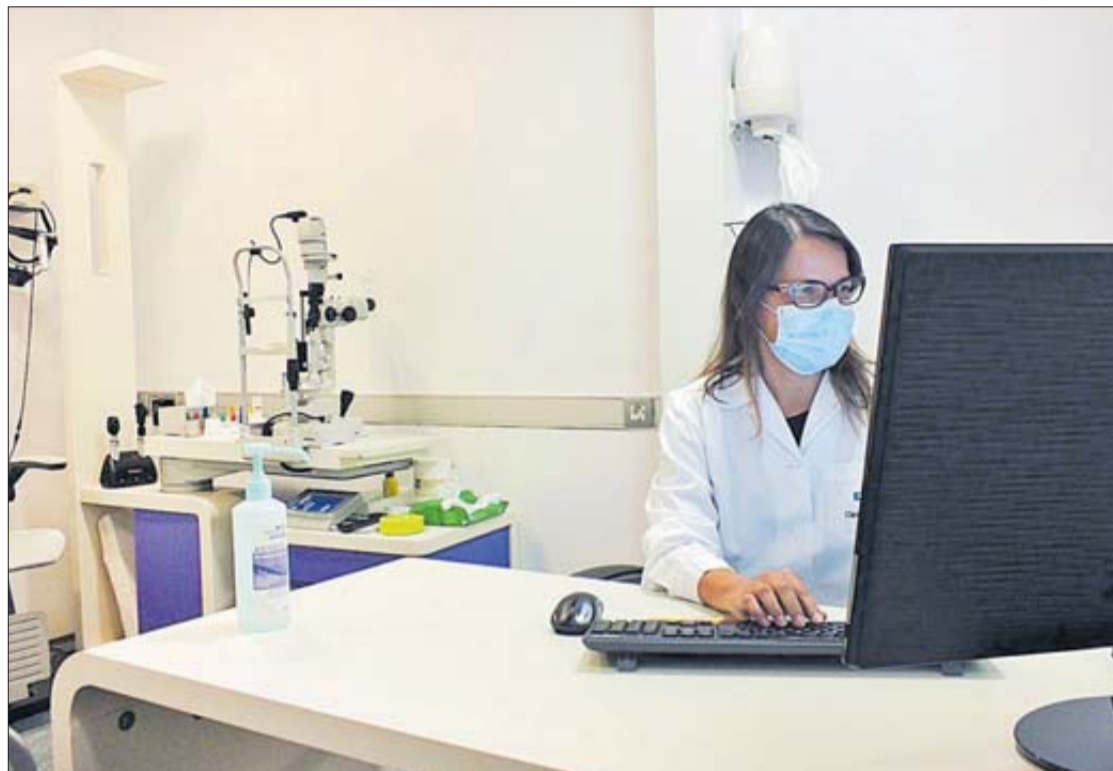
► La pandèmia de la COVID ha accelerat la implementació d'eines tecnològiques a Oftalis ► Amb la nova realitat, les consultes no urgents es poden fer per videotrucada

DdG GIRONA

■ El primer objectiu de l'Institut d'Oftalmologia Cínica de Girona Oftalis durant el confinament va ser mantenir el contacte permanent amb el pacient per oferir-li tota la informació necessària sobre la nova situació, recomanacions de salut visual i les alternatives que oferia el centre per a l'atenció mèdica. Aquest procés va accelerar la implementació d'eines tecnològiques que ja estaven plantejades però que van

prendre més importància durant els dies de confinament.

En casos no urgents, l'opció de fer una consulta amb l'oftalmòleg a través de videotrucada o resoldre dubtes telefònicament va aconseguir reduir l'activitat presencial al centre, un fet que els professionals trobaven necessari per tal de garantir el benestar dels pacients i treballadors. Això, sense deixar de banda la implementació de protocols de seguretat específics durant les consultes mèdi-



Una doctora fa una videotrucada amb un pacient. DdG

ques presencials i una actualització constant per millorar-ne l'eficàcia.

D'altra banda, ja fa un temps que el centre disposa dels informes en format digital, la qual cosa permet entregar-los al pacient sense necessitat de fer-lo venir al

El centre disposa dels informes en format digital, i redueix la presencialitat i l'ús de paper

centre i reduint, a la vegada, el consum de paper. Amb tot això, Oftalis agraeix la resposta per part dels pacients ja que ha estat, en general, molt positiva: alternatives ben acollides que han vingut per quedar-se i les sensacions de comoditat i seguretat que ens han transmès els pacients amb la gestió duta a terme. Així, el centre ha decidit quedar-se amb el costat positiu de la nova realitat.

L'ABÚS DE PANTALLES I LES AFECTACIONS VISUALS EN ELS INFANTS

SALUT

Dra. Isabel Caral Vanaclocha

OFTALMÒLOGA PEDIÀRICA IOC

Amb el retorn del curs escolar a les aules, volem fer una mirada retrospectiva en com ha influenciat, en termes d'afectació visual, el fet de traslladar les aules docents a casa en motiu de la covid-19.

Una dada innegable és que, durant el confinament, es va produir un augment del nombre d'hores en què infants i adolescents van estar davant de pantalles: ordinadors, tauletes, televisió, mòbil, etc. ja fos per realitzar les classes i les tasques encomanades des de les escoles com per diversió. Aquesta acumulació d'hores produeix un tipus d'adaptació a nivell ocular que pot arribar a causar simptomatologia i fatiga ocular. Per què?

Com a norma general una persona parpelleja entre 15 - 22 vegades per minut. Aquest parpelleig tan freqüent és necessari per tenir la còrnia ben lubricada i no patir sequedat ocular. Se-

gons alguns estudis publicats, s'ha comprovat que fixar la mirada en visió propera, com en el cas dels ordinadors, redueix el nombre de parpelleig entre 3 i 5 vegades per minut, la qual cosa disminueix la producció de llàgrima i la hidratació corneal. És llavors que poden aparèixer els símptomes de cremor, sensació de sorra, ull vermell i cansament ocular. D'altra banda, quan els infants miren de prop estan propiciant l'acomodació ocular, procés en el qual el cristal·lí permet a l'ull enfocar objectes propers, a diferència de la visió llunyan on l'ull està en posició de descans. Aquesta capacitat va disminuint a mesura que ens anem fent grans. Per tant, les llargues estones en visió propera i la gran capacitat d'acomodació dels infants poden arribar a ocasionar alteracions refractives en forma de visió borrosa.

Per evitar o reduir aquestes afectacions és important seguir



La Dra. Caral el passat dijous en una visita mèdica. DdG

«L'acumulació d'hores davant la pantalla pot arribar a causar simptomatologia i fatiga ocular»

«Cada 20 minuts de visió propera cal descansar 20 segons mirant a 20 metres de distància»

unes pautes de cura visual com, per exemple, la regla del 20-20-20: cada 20 minuts de visió propera cal descansar durant 20 segons mirant a 20 metres de distància. Això seria equivalent a mirar per la finestra de casa o, si estem a l'escola, mirar pel passadís o per la finestra entre classe i classe.

En resum, passar estones a l'aire lliure i limitar l'ús de dispositius electrònics evitarà l'aparició d'afectacions visuals als més petits. Uns propòsits que ens podem plantejar de cares aquest nou curs escolar.