



ITXAROPENA

ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL DE ÁLAVA
ARABAKO IKUSMEN-URRITASUNA DUTEN PERTSONEN ELKARTEA

CONSEJOS PARA UNA BUENA HIGIENE VISUAL





ITXAROPENA

ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL DE ÁLAVA
ARABAKO IKUSMEN-URRITASUNA DUTEN PERTSONEN ELKARTEA

¿A QUÉ NOS DEDICAMOS?

Itxaropena es una Asociación que trabaja junto a las personas con discapacidad visual en el ámbito social, familiar, escolar y laboral.

Les acompañamos en la superación de las necesidades y dificultades que puedan aparecer en su día a día y concienciamos al resto de la sociedad sobre esta discapacidad.



Para mantener y/o mejorar nuestro bienestar y eficacia visuales y prevenir futuros problemas derivados de un mal uso de nuestra vista, debemos tener en cuenta una serie de consejos de higiene visual. La Higiene Visual es un conjunto de normas destinadas a controlar los factores que pueden provocar un efecto nocivo sobre la visión.

ILUMINACIÓN

- Proporcionar una buena iluminación general mientras se lee o se estudia. Es aconsejable trabajar con una luz ambiental y otra luz blanca dirigida a la zona de estudio, tres veces más potente que la iluminación general.
- En la medida de lo posible se aprovechará la luz del día, evitando su incidencia directa sobre la zona de estudio.
- Evitar la iluminación directa sobre los ojos y las sombras, ya que producen fatiga.
- Elegir mesas de tono mate, no brillantes y descartar superficies que puedan reflejar la luz.



AMBIENTE

- Debe haber una buena ventilación de la zona de estudio y con una temperatura agradable, sin excesiva calefacción ni aire acondicionado. Un ambiente caluroso puede provocar cansancio ocular.

DISTANCIA

- La distancia que debe haber del ojo al punto de lectura o estudio, es la equivalente a la distancia entre el codo y el nudillo, 35-40cm aproximadamente. Si la distancia de estudio es demasiado larga o corta, supone en ambos casos un sobreesfuerzo visual que puede inducir la aparición de miopía o de fatiga visual.

INCLINACIÓN

- El material de estudio se debe inclinar unos 20 grados, de esta forma se eliminan reflejos y permite trabajar a una distancia más alejada. Para ello se puede utilizar un atril. Así no forzamos ni cuello ni cervicales y es más cómodo para el sistema visual.

POSICIÓN

- Es muy importante la correcta posición de todo el cuerpo. Una mala postura inducirá problemas visuales.
- Se debe estar relajado, con la planta de los pies reposando totalmente en el suelo o sobre un reposapiés, el cuerpo derecho y la cabeza ligeramente inclinada, de tal forma que ambos ojos queden a la misma distancia de la zona de estudio.
- Evitar inclinar lateralmente la cabeza, ya que forzamos más un ojo que el otro.
- Evitar leer tumbados en el suelo o en la cama.
- A la hora de escribir coger el lápiz a 2-3 cm de la punta, para que los dedos no tapen la escritura y no forzar la postura para ver lo que se está escribiendo.



DESCANSO



- Descansar un mínimo de 5-10 minutos por cada hora de estudio, para facilitar la relajación e incrementar la eficacia en la visión cercana.
- Al finalizar cada página se recomienda levantar la mirada y enfocar durante unos segundos algún objeto lejano, esto permitirá relajar la visión.

VISIÓN LATERAL

- Cuando realicemos un trabajo de fijación (ej: ver la tele, videojuegos, ordenador, leer...) debemos ser conscientes de la visión lateral, de las cosas que nos rodean.
- Por este motivo se aconseja realizar estas tareas con la luz encendida. Realizarlas a oscuras favorece la predisposición a la miopía y produce fatiga visual.

TELEVISIÓN

- La distancia correcta para ver la tele es aproximadamente 7 veces el tamaño de la pantalla.
- No debemos verla inclinados o estirados en el suelo.
- Se aconseja mirar de lejos durante los anuncios para descansar la vista.
- Evitar reflejos de luz natural y/o artificial sobre la pantalla.



LECTURA

- Mover los ojos al leer y no la cabeza. Los ojos deben estar entrenados y la musculatura que los mueve también.
- En coche, autobús o tren evitar la lectura y escritura, es preferible mirar de lejos.

FATIGA

- Si tenemos fatiga ocular, es preferible descansar que no forzar la vista.
- Si se está cansado o con sueño, hay que evitar hacer trabajos de concentración (leer, estudiar, ordenador...). Esto provoca un sobreesfuerzo de la visión que es inadecuado.

ESPECIALISTA

- Si notamos que debemos mirar fijamente los objetos que no vemos con claridad, hacer guiños con los ojos o entrecerrarlos para conseguir una buena visión, debemos acudir al oftalmólogo.

TIEMPO DE ESPERA

- Esperar al menos una hora al levantarse por la mañana para estudiar o realizar tareas de cerca.

DIETA ALIMENTICIA

- Es fundamental mantener una dieta equilibrada que contenga muchas frutas y verduras frescas y no abusar del azúcar. Elige alimentos ricos en: antioxidantes (espinacas, acelgas, patatas, naranjas), vitamina A (espárragos, albaricoques, nectarina, leche) y ácidos grasos omega 3 (pescados azules como las sardinas o el atún y frutos secos como las nueces o las almendras)

EJERCICIOS

Algunos ejercicios para descansar el ojo son:

- Alternar mirar lejos y mirar cerca.
- Cerrar los ojos sin apretarlos.
- Ponerse la palma de la mano haciendo hueco sobre los ojos.
- Parpadear: es un mecanismo natural de secreción lagrimal y limpieza de la superficie ocular.
- Lavarse la cara suavemente con agua fresquita.
- Realizar juegos al aire libre o deportes que requieran mirar más allá del largo del brazo.

TRABAJO CON ORDENADORES

Las molestias oculares más usuales tras pasar un tiempo delante del ordenador son: dolores de cabeza, cansancio ocular por los repetidos cambios de enfoque; ojo seco por la disminución del parpadeo; visión borrosa por pequeños defectos visuales no corregidos y dificultad para alternar la visión de lejos y de cerca.

Por este motivo a la hora de estudiar ante una pantalla además de tener en cuenta los consejos anteriores, tomaremos otras medidas adicionales.

Luminosidad

- Los niveles medios de iluminación tienden a ser más bajos que los recomendados para tareas de lectura o escritura.

Ubicación

- Las pantallas se situarán en un plano perpendicular a las ventanas.
- Con la pantalla apagada, se observará si hay algún reflejo sobre ella y se orientará de modo que desaparezcan.





- No deben existir luces fuertes que incidan sobre los ojos o detrás de la pantalla. Cualquier iluminación que provenga del exterior genera un exceso de luz y produce a largo plazo fatiga y cansancio y un exceso de esfuerzo visual.

Postura

- Situar la pantalla de forma que, tomando nuestros ojos como referencia, exista una inclinación de unos 20 grados hacia abajo.

Distancias

- La distancia entre la pantalla y los ojos será de 50 a 70 cm., el equivalente al brazo estirado.
- El teclado se situará a unos 30 o 40 cm. de los ojos, la distancia normal de lectura o escritura.
- Los documentos deberán situarse bien entre la pantalla y el teclado o bien a la altura de la pantalla, con el fin de que los cambios de enfoque y los movimientos de la cabeza sean lo menores posibles.



CONCLUSIONES

Para finalizar, recordaremos que una nutrición adecuada, el descanso, la práctica de una vida sana con actividades lúdicas y deportivas al aire libre, un entorno familiar relajado, así como una educación sólida pero flexible, facilitarán un buen soporte para enfrentarse a las duras exigencias visuales de la vida contemporánea.

Superar un control visual en el colegio no es garantía suficiente para asegurar que la visión sea eficiente. Por ello es conveniente efectuar revisiones visuales, por medio del profesional adecuado, al menos una vez al año.

Ya puedes donar con



CÓDIGO ITXAROPENA

04131



Plaza Labastida, 29 Bajo (Zabalgana)



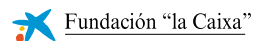
945 28 93 42



info@itxaropena.es



www.itxaropena.es



FUNDACIÓN DOBLE SONRISA