

## Sis consells bàsics dels oculistes per fer un bon ús de les pantalles durant el confinament

*Els professionals demanen un ús responsable i recorden que no s'haurien de superar les dues hores*



Els òptics recomanen no abusar de les pantalles durant el confinament. | Pixabay

Amb el confinament pel coronavirus s'ha implementat el teletreball i són moltes les hores que passem davant de les pantalles. El Col·legi Oficial d'Òptics Optometristes de Catalunya (COOOC) ha constatat un increment de les pantalles (<http://www.coooc.cat/>) i demana fer-ne un ús responsable. Els òptics recorden que no s'haurien de superar les dues hores diàries i alerten que passar moltes hores davant d'una pantalla pot provocar moltes molèsties i pot generar el que es coneix com la Síndrome Visual Informàtica.

Aquesta síndrome que provoca fatiga visual, sequedat, picor, visió borrosa, envermelliment, llagrimaig, visió doble o insomni. A Espanya, el 70% de la població la pateix però el Col·legi Oficial d'Òptics Optometristes de Catalunya proposa sis consells per evitar-la.

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=i d;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

[noticiadiari]2/200898[/noticiadiari]  
[noticiadiari]2/200922[/noticiadiari]  
[noticiadiari]2/201036[/noticiadiari]  
?[noticiadiari]2/200939[/noticiadiari]  
[noticiadiari]2/200785[/noticiadiari]  
[noticiadiari]2/200074[/noticiadiari]  
[noticiadiari]2/198469[/noticiadiari]  
[noticiadiari]2/197029[/noticiadiari]  
[noticiadiari]2/198615[/noticiadiari]  
[noticiadiari]2/198064[/noticiadiari]