

Per un corretto uso dei videotermini in tempo di Covid-19

TROPPI SCHERMI LUMINOSI GLI OCCHI NE SOFFRONO



In questi giorni di permanenza forzata in casa è aumentato notevolmente l'uso dei videotermini (computer, telefono portatile, tablet o smartphone) per lavorare a distanza, per l'istruzione dei figli, ma anche per occupare il tempo libero. Quali possono essere le conseguenze di un uso prolungato di questi schermi luminosi per la vista.

I nostri occhi, così preziosi, vanno salvaguardati con degli accorgimenti molto semplici.

Gli esperti oculisti di Vision+ onlus hanno raccolto in un vademecum (visibile anche sul portale www.visionpiuonlus.it)

dei consigli per salvaguardare la vista e mantenere sani i nostri occhi in questo particolare periodo, ma anche in tempi a venire.

I videotermini devono avere un'inclinazione che elimina i riflessi della luce, sia naturale che artificiale, ma devono anche essere tenuti a una certa distanza poiché i monitor sono fonte di luce blu, dannosa per la vista.

Nelle postazioni fisse di un videoterminale da 15 pollici la distanza ottimale è 50-60 cm, per un videoterminale da 16 pollici la distanza deve essere di 60-70 cm e per un videoterminale da 17 pollici la distanza diventa 70-80 cm.

La luminosità del videoterminale deve essere uniforme a quella dell'ambiente, cioè compresa tra i 300 e 500 lux.

Per usufruire di una lettura 'fisiologica', che non disturba la vista, il posizionamento dello schermo dei PC fissi dovrebbe essere leggermente rivolto verso il basso. Anche l'altezza del desk è importante: deve essere compresa tra 70 e 80 cm. Si consiglia un mouse ergonomico.

Quando si è molto concentrati su uno schermo, si riduce la frequenza di ammiccamento (contrazione delle palpebre) con conseguente maggiore evaporazione del liquido lacrimale e minor lubrificazione del bulbo oculare. Conviene ogni tanto prendersi una pausa e distogliere la vista dallo schermo, ma anche decontrarre il

collo, le spalle e la schiena.

Per chi porta lenti che correggono la presbiopia, la distanza ottimale da un videoterminale fisso è di 40 cm, mentre per i portatili la distanza è di 30 cm.

Per chi porta lenti a contatto si consiglia di tenere ben lubrificati gli occhi e di prestare molta attenzione all'igiene delle mani, con frequenti lavaggi durante la giornata.

In tempi di distanziamento sociale come quelli che stiamo vivendo non è possibile una visita oftalmologica, ma quando torneremo alla normalità è consigliabile, soprattutto per i bambini che dai tre anni in su fanno un gran uso di monitor con schermi luminosi.

Raffaella Doyle