

PROVINCIA

ÓPTICOS

● 8 de cada 10 gaditanos que utilizan dispositivos digitales pueden llegar a sufrir molestias visuales

La otra factura que pasa el uso indiscriminado de la tecnología

Redacción CÁDIZ

El Colegio Oficial de Ópticos-Optometristas de Andalucía (COOOA) ha iniciado una nueva campaña social de prevención, a través de su plataforma digital 'Somos optometristas', sobre el síndrome visual informático, un conjunto de síntomas, molestias y daños oculares y visuales asociados al uso de dispositivos digi-

tales, como pueden ser el teléfono móvil, la tablet o el ordenador.

El objetivo de esta iniciativa, en la que participarán más de 200 establecimientos de óptica en Cádiz, es concienciar a la población sobre los riesgos del abuso de los dispositivos digitales y ofrecer una serie de recomendaciones enfocadas tanto al comportamiento y hábitos del propio usuario, como al ajuste de los dispositivos.



Cartel de la campaña del Colegio de Ópticos-Optometristas de Andalucía.

En los últimos años, las tareas visuales de ámbito cercano se han incrementado exponencialmente, no sólo por el uso de nuevos dispositivos como smartphones, tablets u ordenadores portátiles, que requieren una mayor demanda visual y una menor dis-

tancia de visión, sino por su excesivo, prolongado o inadecuado empleo fuera del ámbito laboral o educativo a todas las edades, incluso a nivel infantil. En este sentido, entre 7 y 9 de cada 10 usuarios de dispositivos digitales experimentan molestias y sínto-

mas visuales y oculares durante o después de su uso, un dato preocupante que ha llevado al colegio andaluz a poner en marcha esta campaña.

Según Blanca Fernández, presidenta del COOOA, "actualmente más del 90% de los adultos utilizamos dispositivos digitales más de dos horas al día, mientras que si nos centramos en jóvenes de entre 18 y 29 años, más del 50% pasan nueve horas o más al día frente a este tipo de dispositivos. Y precisamente son los menores de 30 años los que mayores tasas de síntomas de fatiga ocular experimentan".

El 95% de la población coge el teléfono móvil a una distancia inferior a la mínima recomendable

Esta sobreexposición puede dar lugar a síntomas como fatiga visual, dolor de cabeza, confusión visual, sequedad, picor o ardor ocular, enrojecimiento ocular, visión borrosa en lejos, visión borrosa en cerca, visión doble, mareos, dolor muscular o de huesos (espalda, hombros, cuellos, muñecas y manos) o sensibilidad excesiva a la luz.

ROLDÁN-ABOGADOS

ESPECIALISTAS EN RECLAMACIONES DE
CLAÚSULAS ABUSIVAS Y GASTOS DE CONSTITUCIÓN DE HIPOTECAS

Si Ud. ha decidido, a tenor de las Directivas de la Unión Europea, de las resoluciones del Tribunal de Justicia de la Unión Europea y del Tribunal Supremo español, reclamar los gastos de constitución, de ampliación o de la novación de su hipoteca y que les fueron cobrados indebidamente, necesita el apoyo de un despacho de abogados que, con la solvencia suficiente, sea especialista en dichas reclamaciones.

Como Ud. sabe, las entidades de crédito, para garantizar la devolución de los préstamos, constituyen hipotecas y descargan gastos, honorarios e impuestos (que deberían ser asumidos por ellos) a los clientes y, por fin, nuestro Tribunal Supremo declara que, bajo determinadas condiciones, ese dinero ha sido cobrado indebidamente y debe ser devuelto a los prestatarios (clientes).

Roldán-Abogados ha estudiado y estructurado una serie de actuaciones que, previo estudio de cada caso concreto, proyecta una actividad clara e individualizada para obtener la protección de los clientes bancarios ante los Tribunales de Justicia, de forma que, con costes mínimos, cualquier ciudadano, afectado por estas prácticas bancarias, pueda tener acceso a reclamar sus derechos desde un despacho profesional de demostrada solvencia.

Para un primer contacto, información y estudio de su caso, llame al 956668535 y le daremos cita para informarle de las expectativas que, bajo nuestra opinión profesional, merece su caso concreto. Si ante tales expectativas decide reclamar contratando los servicios profesionales de nuestro despacho, se convendrá una fórmula de pago de honorarios, mediante documento de encargo, que abonará a la finalización del asunto.

Roldán-Abogados tiene una experiencia de más de 35 años en el ejercicio libre de la abogacía con la titularidad de su fundador, el letrado Jesús R. Roldán Roldán. Domicilio profesional en Algeciras calle Juan Morrison nº 21 entresuelo derecha. Página Web www.roldan-abogados.com

Consejos relacionados con los hábitos y comportamientos

El 95% de la población utiliza el teléfono móvil a una distancia inferior a la mínima recomendable (entre 35 y 45 cm), un comportamiento que se repite con los ordenadores portátiles. Por este motivo y con el fin de evitar, en la medida de lo posible, los síntomas derivados del mal uso de los dispositivos digitales, el Colegio Oficial de Ópticos-Optometristas de Andalucía ofrece una serie de recomendaciones. Entre ellas, realizar descansos periódicos para evitar la fatiga visual. Hay que procurar al menos dos pausas cada hora observando objetos lejanos. También es útil levantarse y estirar las piernas. Si el usuario usa gafas es importante apostar

por los tratamientos antirreflejantes o los filtros para la luz azul nociva en los cristales. Si se usan lentes de contacto, aumenta la frecuencia y la amplitud del parpadeo, por lo que conviene pedir al óptico-optometrista que nos proporcione lentes de baja deshidratación y alta permeabilidad. De otra parte, se aconseja que la luz ambiente no sea excesiva, que no incida directamente sobre los ojos ni cree sombras o reflejos en las pantallas. Por último, la silla frente al ordenador debe ser de altura regulable, permitiendo el apoyo firme de los pies en el suelo, mantener la espalda siempre apoyada y las piernas formando un ángulo de 90°.

endesa

INTERRUPCIÓN TEMPORAL DEL SUMINISTRO

Con motivo de los trabajos de mejora y ampliación de la red, nos vemos en la necesidad de interrumpir el suministro los días:

12 de marzo

Algeciras (7807939) (Parcial): 08:30 a 10:30 h.

Algeciras (7807989) (Parcial): 10:30 a 12:30 h.

Tarifa (7808053) (Parcial): 15:00 a 18:00 h.

13 de marzo

Casares (7766791) (Parcial): 09:00 a 17:30 h.

16 de marzo

Algeciras (7799543) (Parcial): 08:30 a 11:30 h.

Centro de Atención de Averías: 900 850 840