8 consells bàsics per prevenir un dels problemes més freqüents entre els i les adolescents

Experts de la Facultat d'Òptica i Optometria de la Universitat Politècnica de Catalunya (UPC) han alertat que el confinament podria incrementar el risc de miopia entre infants i adolescents.

La miopia afecta ja sis de cada deu joves universitaris de Catalunya c**om a conseqüència de l'estil de vida cada cop més sedentari i una exposició excessiva als dispositius digitals.** Aquests dos factors s'han agreujat durant el confinament pel coronavirus i per això alerten que hi pot haver un "augment greu" dels problemes de salut visual.

Aquestes afectacions es poden especialment entre nens i adolescents perquè són més vulnerables en tenir un sistema visual en evolució i menys capacitat per autogestionar-se en l'ús de pantalles. La UPC ha elaborat, amb aquest motiu, una llista amb 10 consells per ajudar a evitar aquests problemes visuals.

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

z-sdk'));

[/playbuzz]