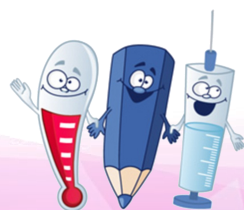
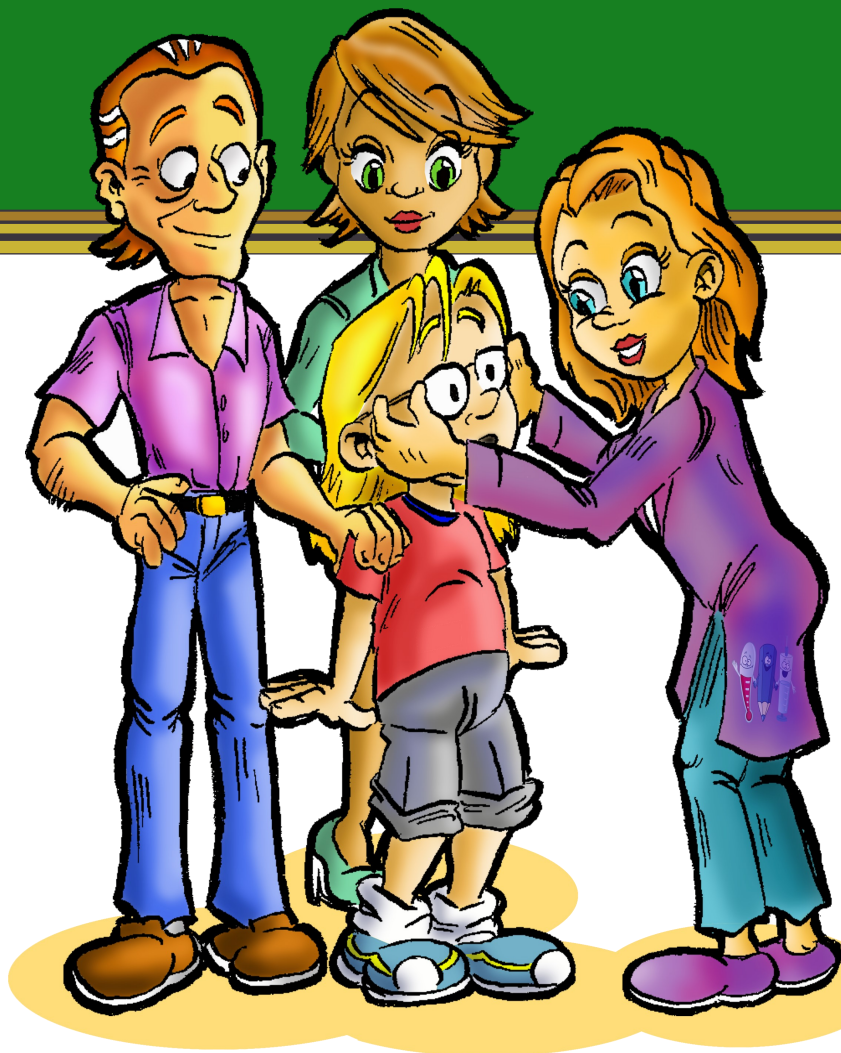
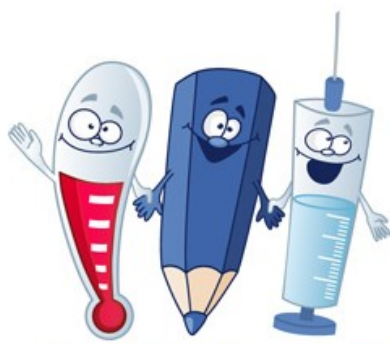


LA VISIÓ I L'ESCOLA



ACISE

Editat per **ACISE**
Associació Catalana d'Infermeria i Salut Escolar
Entitat sense ànim de lucre.



ACISE

ASSOCIACIÓ CATALANA
D'INFERMERIA I SALUT ESCOLAR

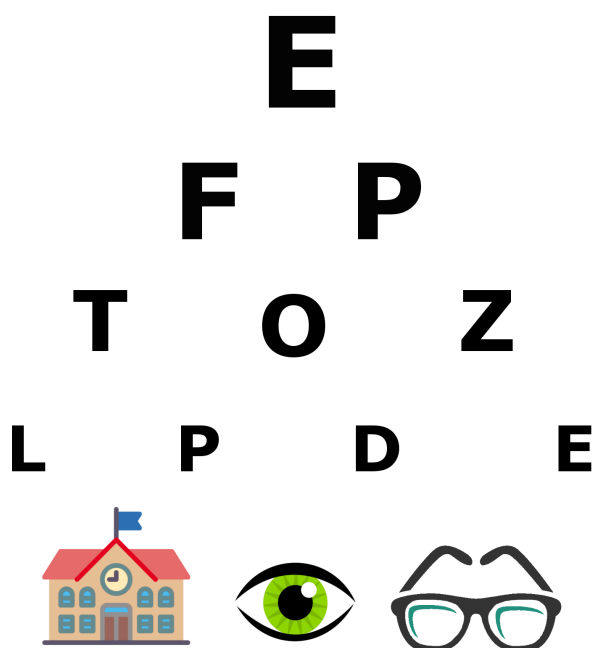
c/Massana 4, 1-2.
17600 Figueres (Girona)
NIF: g17798190

INTRODUCCIÓ

La salut visual i en concret els problemes binoculars, resulta ser un dels factors claus en l'èxit i el fracàs escolar. Existeixen estudis que confirmen que un de quatre nens podria tenir problemes visuals no detectat, i un 77% aproximadament dels pares ni tan sols ho sospiten.

Quasi un 80% de l'aprenentatge a les aules arriba mitjançant la visió. Per tant, un nen que no tingui bona visió, li afectarà negativament al seguiment de les explicacions a la pissarra, a la lectura, en el fet d'estudiar amb comoditat i, en conseqüència, li costarà aprendre les lliçons i seguir el ritme dels seus companys.

Entre un 25-30% del fracàs escolar, es deu a problemes de visió, com poden ésser: miopia, hipermetropia, estrabisme, ull gandul...



PROBLEMES VISUALS RELACIONATS AMB UN O MÉS DELS SEGÜENTS TRASTORNS

- Defectes en l'òptica ocular.
- Alteracions respecte a l'ús simultani i coordinació dels dos ulls (alteracions visió binocular).
- Motilitat ocular limitada o deficient.
- Alteració en la selecció de l'àrea visual i en l'enfocament a diferents distàncies.
- Problemes de coordinació ull-mà (lateralitat, direccionalitat, dislèxia).
- Problemes de percepció visual (disminució de la forma, memòria visual, etc.).
- Trastorn respecte a la visió del color.



DECÀLEG DE CONDUCTES I HÀBITS QUE PERMETEN EVITAR I PREVENIR FUTURES PATOLOGIES VISUALS



IL·LUMINACIÓ: és aconsellable treballar preferentment amb llum ambiental, també cal evitar reflexes i ombres, com la il·luminació directe sobre els ulls per reduir la fatiga. Assegurar-nos que la il·luminació artificial sigui adient.



DISTÀNCIA: el material de treball ha d'estar a una distància entre 35-40 centímetres aproximadament.



TELEVISIÓ: cal mantenir una distància prudent de la pantalla, aproximadament 7 vegades la seva mida, no veure la TV assegut al terra, ni amb inclinació.



PROTECCIÓ OCULAR DEL SOL: cal l'ús d'ulleres amb un bon filtre de raigs UV des de la infància.



BONA ALIMENTACIÓ: una alimentació adient millora l'estat de la salut ocular.



PROTECCIÓ DELS ORDINADORS O TAULETES TÀCTILS: per tal d'evitar la fatiga visual, cal mantenir una distància prudent d'uns 50 cm. Així mateix, cal disminuir la brillantor del monitor i utilitzar un filtre de pantalla.

DECÀLEG DE CONDUCTES I HÀBITS QUE PERMETEN EVITAR I PREVENIR FUTURES PATOLOGIES VISUALS



FREGAR-SE ELS ULLS: un hàbit perjudicial és el fet de fregar-se els ulls o tocar-los amb les mans brutes.



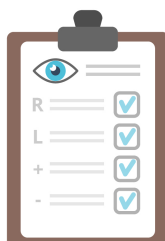
DESCANSAR LA VISTA: quan fem deures o estudiem, cal descansar la vista cada 20 minuts aproximadament.



DORMIR BÉ: el fet de no dormir les hores necessàries pot fer augmentar l'estrès ocular.



REALITZACIÓ DE REVISIONS PERIÒDIQUES AMB L'OFTALMÒLEG.



SIGNES I SÍMPTOMES MÉS CARACTERÍSTICS QUE PODEN PRESENTAR PROBLEMES VISUALS MÉS FREQUENTS A LA INFÀNCIA

1. ERROR REFRACTIU: MIOPIA, HIPERMETROPIA, ASTIGMATISME.

SIGNES / SÍMPTOMES:

- Es queixa de no veure bé la pissarra.
- Ulls vermells, coïssor.
- S'acosta molt a la pantalla de la TV, ordinador, tauleta tàctil.
- Mal de cap.
- Guinya els ulls.
- Evita realitzar activitats a distàncies on la visibilitat no és bona.

2. ULL GANDUL: AMBLIOPIA.

SIGNES / SÍMPTOMES:

- Un o tots dos ulls presenten una agudes visual per sota de la normalitat.

3. ESTRABISME

SIGNES / SÍMPTOMES:

- Desplaça la mirada d'un ull cap a la part interna o externa de l'ull.
- Desviació de l'alineament d'un ull en relació a l'altre, pot ser cap a la part interna o externa.

4. BINOCULAR NO ESTRÀBIC

SIGNES / SÍMPTOMES:

- Ulls vermells, coïssor, plorosos.
- Mal de cap.
- Visió borrosa ocasionalment.
- Falta de concentració.
- Es tapa un ull quan llegeix.
- Evita fer tasques quan la distància li representa un problema.

SIGNES I SÍMPTOMES MÉS CARACTERÍSTICS QUE PODEN PRESENTAR PROBLEMES VISUALS MÉS FREQUENTS A LA INFÀNCIA

5. PERCEPCIÓ VISUAL

SIGNES / SÍMPTOMES:

- Mala cal·ligrafia i ortografia. Confusió de lletres.
- Mala memòria visual.
- No entenen els nous conceptes explicats a classe.
- Els dibuixos que realitza no són en concordança amb la seva edat.

6. ENFOCAMENT

SIGNES / SÍMPTOMES:

- Mal de cap.
- Ulls vermells, picor, plorosos.
- Falta de concentració.
- Veu borrós de forma intermitent.
- Lentitud en l'enfocament.
- Dificultat en tasques de visió pròxima.

7. LATERALITAT / DIRECCIONALITAT

SIGNES / SÍMPTOMES:

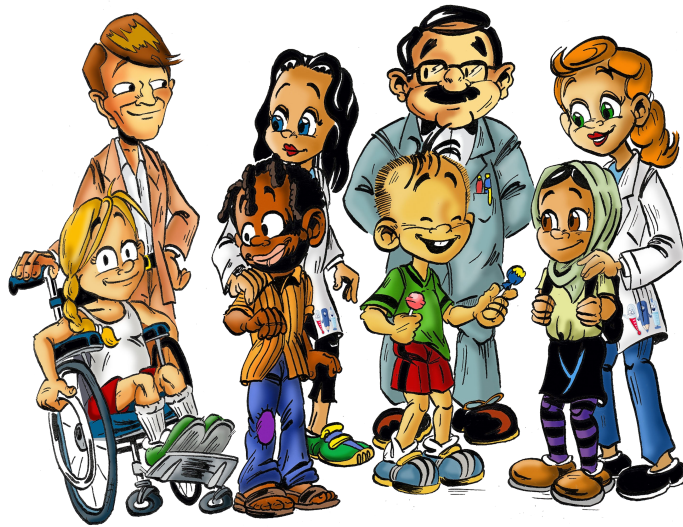
- Dificultats psicomotrius, confon dreta i esquerra.
- Inverteix lletres i números.

8. LESIONS SISTEMA OCULOMOTOR

SIGNES / SÍMPTOMES:

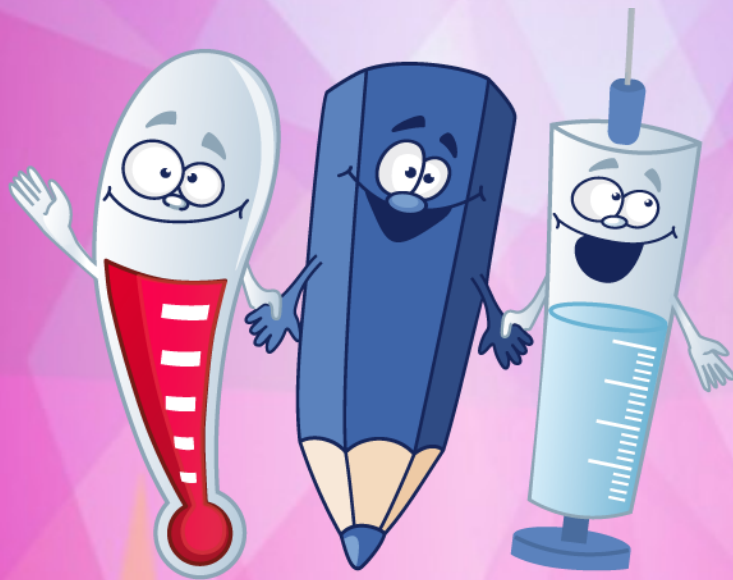
- Lentitud en la lectura, baixa comprensió lectora.
- Segueix amb el dit per no perdre's de la línia.
- Es salta les paraules o les línies.
- Moviment excessiu del cap durant la lectura.

Col·laborem junts!



www.acise.cat

acise.2015@gmail.com



©ACISE