

OTTICA MICAGLIO

Dott.ssa Lucia e Mariagrazia - Ottici e optometristi

SERVIZIO PER LE AZIENDE



**Benessere visivo in azienda
tutti i suggerimenti da ottica Micaglio**

CONVENZIONA LA TUA AZIENDA CON OTTICA MICAGLIO



Ottica Micaglio ha una particolare attenzione alle nuove esigenze visive delle persone. Con l'avvento e la diffusione di massa dei dispositivi elettronici come telefonini, tablet e computer è necessario proteggere la vista in maniera molto accurata e attenta.



SERVIZIO

Per questo motivo abbiamo strutturato un servizio dedicato alle aziende per informare tutti gli imprenditori e i loro collaboratori delle possibili problematiche che nella nostra esperienza abbiamo riscontrato, indicando poi opportune e specifiche soluzioni.



VANTAGGI

Grazie a questo servizio avrete tante promozioni e offerte a voi riservate anche per effettuare regali aziendali o riservare particolari condizioni ai tuoi collaboratori e dipendenti.

PREMESSA

Venticinque milioni di italiani, quasi uno su due (46%), hanno problemi di vista. Un numero destinato a crescere, se si pensa che è candidato a sviluppare un disturbo l'88% di chi usa regolarmente un computer per lavoro. L'introduzione dell'uso dei computer in ogni settore lavorativo ha sollevato numerose problematiche legate al benessere visivo. L'utilizzo sempre più esteso dell'elaborazione informatica e dell'automazione delle mansioni ha profondamente modificato il lavoro aziendale.



PERCHÉ LAVORARE AL COMPUTER PROVOCA DEI DISTURBI VISIVI?

Il lavoro al computer o l'utilizzo di qualsiasi dispositivo elettronico come Smartphone e Tablet richiede un'elevata concentrazione ed impegno visivo che talvolta possono essere causa di malessere visivo. La tastiera, i testi cartacei, lo schermo del computer non sono generalmente posti alla stessa distanza ed hanno una diversa luminosità. L'operatore, quindi, è costretto a cambiare in continuazione la distanza d'osservazione passando dalla tastiera allo schermo ed al testo posto sulla scrivania, e ad adattarsi alle diverse condizioni di luminosità. Questa continua regolazione della messa a fuoco nonché l'adattamento retinico legato all'osservazione di oggetti con differente luminosità sono la causa dell'affaticamento visivo.



QUALI SONO I DISTURBI PIÙ COMUNI?

Il disturbo più frequente è rappresentato dallo stress visivo. Questa sindrome consiste essenzialmente in bruciore, pesantezza delle palpebre, irritazione congiuntivale, lacrimazione, difficoltà di fissazione, senso di visione sfuocata o sdoppiata, disturbi della messa a fuoco. Diminuendo drasticamente le performance di lettura e di concentrazione.



QUALI SONO LE CAUSE?

Responsabili di tale sintomatologia soggettiva possono essere sia le condizioni ambientali non adeguate, sia l'eccessivo carico di lavoro al Computer, sia la presenza d'alterazioni dell'apparato visivo.



COME SI PUÒ OVVIARE A QUESTI DISTURBI?

Per ottenere buone prestazioni e buon confort visivo in chi opera con dispositivi elettronici si devono considerare l'illuminazione ambientale, il carico di lavoro, la presenza d'alterazioni a carico dell'apparato visivo. È estremamente difficile stabilire i livelli d'illuminazione adatti alle varie attività ed ai vari individui. È ormai dimostrato che illuminazioni eccessive sono poco raccomandabili: per una confortevole visione dello schermo l'ambiente non dovrebbe essere eccessivamente illuminato, ma ciò non rende agevole la lettura della carta stampata, e pertanto bisogna raggiungere una situazione di compromesso. In pratica l'ambiente dovrebbe avere un'illuminazione ambientale media ed una luce supplementare sui testi cartacei evitando un eccessivo contrasto tra i due e facendo in modo che sullo schermo non si riflettano immagini di sorgenti luminose poste di fronte allo schermo (lampade, finestre, ecc.). L'attività lavorativa deve prevedere delle brevi pause periodiche durante le quali la vista va riposata, per esempio facendo una passeggiata nel corridoio o guardando fuori dalla finestra, cioè sospendendo l'attività visiva da vicino. Alcune alterazioni dell'apparato visivo possono risultare asintomatiche in persone che non utilizzano in modo intensivo la vista per vicino, mentre possono essere causa di notevole affaticamento in chi sta diverse ore al giorno davanti al computer. Andrebbe dunque fatta una visita oculistica volta a ricercare la presenza di difetti di vista anche lievi (in particolare l'astigmatismo e l'ipermetropia), di strabismo o di deficit nella convergenza degli assi visivi. Questi sono spesso difetti lievi di cui il paziente non è a conoscenza, ma che è opportuno correggere con degli occhiali, specialmente se si prova stanchezza visiva durante il lavoro. Il computer non determina l'insorgenza di difetti di vista, ma è in grado di rendere evidenti lievi difetti che generalmente non è necessario correggere se non si utilizza così intensamente la vista da vicino.

PROTEGGERE GLI OCCHI DALLA LUCE BLU. COS'È?

La luce blu è naturalmente presente nella luce del giorno e ci aiuta a rimanere svegli. E' anche emessa artificialmente dall'illuminazione a basso consumo energetico, dagli schermi LCD e LED di smartphone, tablet, computer, televisori e dispositivi GPS. E' conosciuta anche come Luce Visibile ad Alta Energia.

Con il continuo miglioramento della qualità di questi schermi, aumenta anche l'emissione di luce blu. Quantità eccessive possono avere un effetto negativo e causare affaticamento per gli occhi.

Tecnicamente, la luce blu:

- Fa parte della luce visibile compresa tra i 380 nm fino a circa 500 nm
- Influisce direttamente sulla produzione dell'ormone melatonina
- Influenza il ciclo circadiano (orologio biologico e ritmo sonno-veglia)



Quali sono gli effetti dannosi della luce blu?

Sempre più persone lamentano rossore e occhi irritati, secchezza degli occhi, visione offuscata, affaticamento, dolore alla schiena, mal di testa.