

# IAPB GIORNATA MONDIALE DELLA VISTA 2019



Ogni giorno siamo molto attenti a proteggere le cose a cui teniamo, ma spesso trascuriamo un bene importantissimo come la vista che meriterebbe, è il caso di dirlo, un occhio di riguardo.

I nostri occhi sono estremamente sollecitati da stimoli e immagini, a tutte le età e in ogni circostanza. Il bambino conosce il mondo nella sua complessità principalmente attraverso i propri occhi. Gli alunni e gli studenti passano ore ed ore su libri e quaderni. Gli smartphone e i monitor, ormai inseparabili amici, ci accompagnano in ogni momento della giornata.



L'Agenzia Internazionale per la Prevenzione della Cecità-IAPB Italia onlus offre una corretta informazione e consiglia di sottoporsi a controlli oculistici periodici per diagnosi precoci, cure tempestive delle malattie oculari e di accedere, eventualmente, alla riabilitazione visiva.

La Giornata Mondiale della Vista – promossa insieme all'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) – rappresenta un momento ideale per affermare l'importanza del senso che ci fornisce circa l'80% delle informazioni sul mondo circostante.



## IAPB ITALIA ONLUS

Agenzia Internazionale  
per la Prevenzione della Cecità  
Sezione Italiana

Via U. Biancamano, 25 - 00185 Roma  
Tel.: +39 06.36004929 - Fax: +39 06.36086880  
sezione.italiana@iapb.it - www.iapb.it

Numero Verde di consultazione oculistica  
gratuita attivo dal lunedì al venerdì,  
dalle 10:00 alle 13:00.

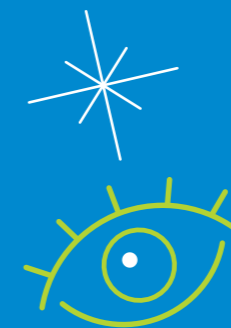


## Polo Nazionale

I contenuti scientifici sono a cura  
del Polo Nazionale di servizi e ricerca per  
la prevenzione della cecità  
e la riabilitazione visiva  
[www.iapb.it/polonazionale](http://www.iapb.it/polonazionale)



Ogni giorno ti prendi  
cura di tante cose,  
**ma alla tua vista  
ci pensi mai?**



10 OTTOBRE 2019

GIORNATA  
MONDIALE  
DELLA  
**VISTA**

Guarda che è importante!

Sotto l'alto patronato del Presidente della Repubblica



## QUANTO È IMPORTANTE L'AMBIENTE?

L'occhio umano è programmato per natura a guardare da lontano. Da vicino, invece, deve mettere a fuoco e quindi il rischio d'affaticamento visivo è maggiore.

Oggi la maggior parte delle attività lavorative e di studio avviene da vicino e in ambienti chiusi. Ciò comporta la necessità sia di una precisa correzione di eventuali difetti visivi, sia di mettere in atto norme di "igiene oculare".

È OPPORTUNO FARE FREQUENTI PAUSE, UTILIZZARE UN'ILLUMINAZIONE APPROPRIATA, MANTENERE UNA POSTURA CORRETTA E TRASCORRERE DEL TEMPO ALL' ARIA APERTA.



L'ambiente esterno può esercitare un'influenza negativa sulla nostra salute, compresa quella oculare: si pensi all'inquinamento urbano oppure alle alterazioni del microclima (temperatura, umidità e/o ventilazione anomala o errata).

## COMPUTER, TABLET, CELLULARI

L'uso prolungato degli schermi dei cellulari, dei tablet e dei computer non provoca danni alle diverse parti dell'occhio, ma può affaticare la vista. Pertanto, è buona norma fare delle pause regolari (in ambienti di lavoro la legge prescrive quindici minuti ogni due ore), limitare i riflessi sullo schermo, evitare di leggere controluce e filtrare la luce blu.

**Inoltre, se si soffre di secchezza oculare, può essere opportuno ricorrere alle lacrime artificiali.**

## LO STILE DI VITA?

Lo stile di vita ha una grande importanza per la salute dei nostri occhi. Bisogna evitare un'esposizione eccessiva ai raggi ultravioletti senza le protezioni adatte (occhiali dotati di filtri a norma di legge). Ovviamente non bisogna mai trascurare le prescrizioni dell'oculista: se vengono prescritte lenti correttive occorre farne uso per non affaticare la vista.

FUMARE O SOGGIORNARE IN UN AMBIENTE PIENO DI FUMO PUÒ NUOCERE ANCHE ALLA SALUTE OCULARE.

## QUANDO FARE PREVENZIONE?

La prevenzione va praticata costantemente nel corso della nostra vita. È comunque particolarmente importante la visita oculistica alla nascita, entro i tre anni di vita e nei passaggi dei cicli scolastici. Da adulti, la visita oculistica periodica va fatta in relazione al tipo di attività svolta e alle condizioni oculari individuali, su indicazione dello specialista. Come consiglia la Società Oftalmologica Italiana, dopo i 40 anni, all'insorgenza della presbiopia, è fondamentale una visita oculistica completa da ripetere ogni due anni. Oltre i 60 anni i controlli oculistici dovrebbero essere effettuati ogni anno.

## CI SI PUÒ FIDARE DI INTERNET?

Consultare il web può aiutare a farsi un'idea, ma le informazioni che vi si trovano vanno sempre vagliate con l'aiuto di un esperto perché possono essere imprecise, fuorvianti o errate. Tutte le autodiagnosi devono essere evitate: soltanto uno specialista potrà formulare una diagnosi esatta.

