



SALUT | Redacció | Actualitzat el 23/01/2023 a les 06:00

# La regla 20-20-20 que t'ajudarà a fer front a la síndrome visual de les pantalles

[inici centrareport] **Actualment, passem la major part del nostre dia a davant de pantalles. L'ordinador, el mòbil, la tauleta, la televisió...** s'han convertit en la nostra principal font d'entreteniment. Segons les dades del 2019 de la plataforma digital Empantallados, **passem una mitjana d'11 hores diàries mirant una pantalla, una xifra molt impactant.**

Aquest fet provoca que hi hagi cada cop més problemes de visió i molts oftalmòlegs asseguren que un alt percentatge de les seves consultes estan relacionades amb **la síndrome visual de les pantalles, provocada per la brillantor d'aquestes i que pot causar sequedat, visió borrosa, ulls vermells i irritació.**

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

[/playbuzz]

Per reduir aquests símptomes, l'oftalmòleg Jeffrey Anshel va crear la **regla 20-20-20**. Aquesta consisteix a què quan estiguem davant d'una pantalla, **cada 20 minuts haurem de mirar cap a una altra banda durant 20 segons i ho haurem de fer enfocant a una distància de 20 passos.**

Amb aquest hàbit s'aconsegueix que els ulls no estiguin enfocant a distàncies curtes durant tant de temps i que puguin descansar. Per evitar la sequedat de l'ull, també es recomana **pestanyejar amb freqüència** i així produir alguna llàgrima o **col·locar les pantalles a una distància d'entre 50 centímetres i un metre dels ulls**. També és important tenir la brillantor el més baixa possible.

[fincentrareport]