

Estimada familia:

Iniciado el curso académico 2022/2023 me dirijo a Uds. tras haber impartido un taller sobre hábitos visuales saludables en el colegio al que acude su hijo/a, con el objetivo de informarle sobre las actividades realizadas y para ponerme a su disposición por si necesitan cualquier aclaración.

Mi nombre es ANNY ZORRILLA PAZ y soy óptico-optometrista colegiado/a.

Como habrá sido informado, hemos realizado este taller presencial en el colegio al que asiste su hijo/a, tratando los siguientes contenidos:

1. ¿Qué sabemos sobre la visión?
2. Problemas visuales: qué son y cómo influyen en nuestra visión
3. Hábitos visuales saludables

En esta última parte, hemos trabajado sobre tres sencillas reglas que tienen disponibles en la web: <https://www.afflelou.es/fundacion/tresreglasafflelou/> y que les resumo en la siguiente imagen:



1

DISTANCIA

Evita la visión excesivamente cercana.
Cuanto más cerca utilizamos las pantallas, más trabajo tienen que hacer nuestros ojos para ver bien. La distancia de trabajo recomendada depende del dispositivo que utilizemos. Cuando estemos trabajando en cerca (leyendo, utilizando el móvil, etc.) hacer breves descansos de 20 segundos cada 20 minutos, aprovechando estos descansos para mirar un objeto lejano (a más de 6 metros).



2

TIEMPO

Márcate pausas para descansar la vista.
Un mayor número de horas dedicadas al trabajo en cerca puede favorecer la aparición de la miopía. Se aconseja que los niños menores de 3 años no usen los dispositivos, entre 3 y 6 años los usen como máximo una hora al día, mientras que los niños entre 6 y 12 años no superen 2 horas.



3

LUZ

Controla los contrastes en la luz ambiente.
El trabajo en ambientes mal iluminados puede favorecer el desarrollo de la miopía, por lo que debemos usar nuestros dispositivos digitales en un entorno bien iluminado, pero evitando incómodos reflejos. Además, se recomienda que los niños realicen actividades al aire libre al menos dos horas al día y al menos 14 horas a la semana para retrasar/evitar la aparición de la miopía.

Me pongo en contacto con Uds., porque considero imprescindible la colaboración con los padres en la tarea común que nos une, la salud visual de los niños. Por este motivo, estoy a su disposición para cualquier tema relacionado con la visión de su hijo/a, que les interese comentarme, para lo cual dejo mis datos de contacto al pie de este documento. Atentamente:

Fdo.: ANNY ZORRILLA PAZ

Óptico-optometrista colegiado/a nº 26436

Carretera de Boadilla km 1 C.C Carrefour Ciudad de la Imagen.

madrid.ciudadimagen@afflelou.es

Tlf.: 917111939