

LENTS OCUPACIONALS, UNA OPCIÓ PER A PERSONES AMB VISTA CANSADA QUE PASSEN MOLT DE TEMPS DAVANT DE L'ORDINADOR

Graduades per cobrir la visió a una distància curta i intermèdia, fins a 1,5 m, s'adapten a una demanda visual específica de feines amb un gran ús de dispositius tecnològics

Barcelona, 14 de setembre de 2015./ Ulls irritats, fatiga i pesadesa ocular, visió borrosa i, fins i tot, mal de cap, són símptomes habituals quan acaba la jornada laboral i malgrat que portem correcció òptica per a la [presbícia](#) o vista cansada. La raó és que aquesta no cobreix la lectura des de la distància pròxima i intermèdia, que és la que fem servir quan treballem amb l'ordinador.

L'estil de vida actual ens porta a passar moltes hores davant d'aquest dispositiu, sense oblidar *tablets* i *smartphones*, de manera que, per mantenir la concentració i el rendiment, és important garantir el confort visual a una distància d'entre 0,50 i 1,50 metres, molt recurrent en la nostra rutina diària. Amb aquest objectiu, poden ser una bona opció les ulleres amb lents ocupacionals que, segons [Clàudia Garrido](#), de l'[Àrea d'Òptica i Refracció](#) de l'IMO, "són especialment indicades per a persones amb vista cansada i que fan un gran ús d'aparells tecnològics".

"Mentre que en les lents progressives la zona inferior del vidre està graduada per a la visió propera (40 cm) i la zona superior per a la llunyana, en les lents ocupacionals la zona superior està graduada per a la distància intermèdia (1-1,50 m), de manera que s'adapten a una demanda visual específica de molts llocs de treball", explica Clàudia Garrido. L'optometrista afegeix que, "com que la diferència entre la correcció de la part superior del vidre i la inferior és més petita, els marges laterals en què el pacient no aconsegueix veure-hi nítidament també són més petits i la transició entre graduacions resulta menys brusca. Per això, l'adaptació a les ulleres sol ser més ràpida".

Aquestes zones laterals difuses o borroses són una de les principals limitacions de les lents progressives, amb les quals el pacient ha d'aprendre a veure-hi, tot i que els nous dissenys i materials permeten reduir-les i, en el cas de les lents personalitzades, ubicar-les en aquelles àrees del camp visual que menys utilitza.

Adaptació individualitzada per a més confort

Les millores i les possibilitats cada vegada més nombroses que ofereixen les lents per corregir defectes refractius contribueixen a executar i desenvolupar les tasques quotidianes amb precisió i eficàcia. No obstant això, el guany no és només visual, ja que portar una correcció òptica adequada pot evitar, per exemple, que adoptem postures incorrectes: "algunes persones a qui hem prescrit lents ocupacionals i que abans portaven ulleres de lectura, s'acostaven molt a l'ordinador o, en cas d'utilitzar lents progressives, aixecaven el cap per veure-hi a través de la secció inferior".

Segons l'optometrista, la clau "no és només determinar la graduació dels vidres en funció del nombre de diòptries, sinó trobar el model adequat per a satisfer les necessitats de cada pacient", la qual cosa requereix una valoració exhaustiva i el consell individualitzat per part d'un òptic optometrista de confiança.