

de les vacances i el fet d'haver-se cremat sobretot en l'edat infantil o juvenil.

Per tots els motius anteriorment exposats, és necessari fer una exposició al sol adequada i responsable. Algunes mesures a tenir en compte són la fotoprotecció en

forma de cremes de protecció solar o filtres solars. Aquests s'han d'aplicar de forma generosa 20-30 minuts abans de sortir al sol -el fotoprotector ben posat és aquell que es fica a l'apartament i no a la platja-, reaplicar-lo cada 1 o 2 hores, sobretot si un es banya i utilitzar uns índexs de protecció adequats. De forma genèrica un índex de protecció 30 seria suficient, ja que s'ha demostrat que s'obté poc benefici a l'utilitzar un índex de protecció més alt. En el cas dels nens de menys d'un any de vida s'hauria de fer servir uns filtres de protecció especials anomenats filtres físics, també amb índexs elevats. Val la pena dir que en els darrers anys la Unió Europea ha homogeneïtzat el sistema a l'hora d'establir els índexs de protecció i a dia d'avui el valor màxim de protecció és 50⁺.

Altres mesures de fotoprotecció consistirien en l'ús de gorres o barrets, samarretes i en nens petits banyadors especials que cobreixen més superfície de pell. Aquests banyadors que

encara són poc habituals en el nostre medi cada cop es veuen més, sobretot en àrees altament conscienciades pel càncer cutani com Austràlia, que pateix els efectes nocius del forat de la capa d'ozó.

A part de les mesures de fotoprotecció hauríem d'establir també unes mesures de fotoevitació, ja que en definitiva no hi ha cap millor protecció que estar a l'ombra. En aquest sentit s'hauria d'evitar les exposicions importants en nens petits, sobretot durant els 3 primers anys de vida, ja que com hem dit és en aquesta edat quan més risc s'adquireix per desenvolupar un futur melanoma. Mentre que en la població general es recomana evitar les hores centrals del dia, concretament de les dotze del migdia a les quatre de la tarda.

Però tornant als aspectes més agradables. Alguns ja hauran gaudit de les seves vacances i malgrat haver-se reincorporat a la feina, segur que en guarden un bon record. D'altres encara les tenen per davant i les passaran a la platja, a la muntanya o al poble. Sigui quina sigui la forma, fruiu-les que de ben segur seran ben merescudes. Això sí, amb una bona protecció del sol.

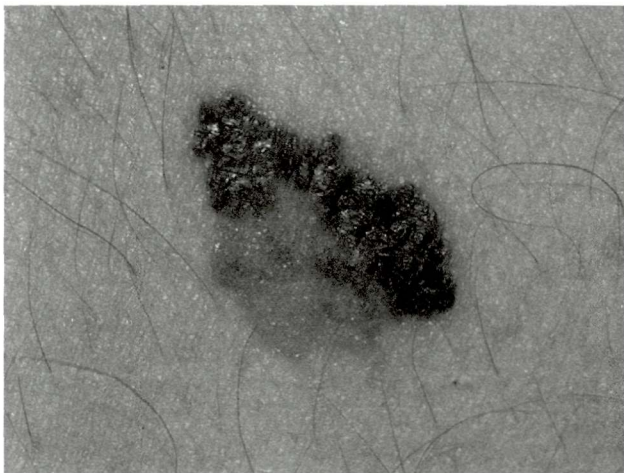
Xavier Soria
*Especialista en Dermatologia
Medicoquirúrgica i Venereologia*



Taques blanques i marrons produïdes per l'acció crònica del sol.

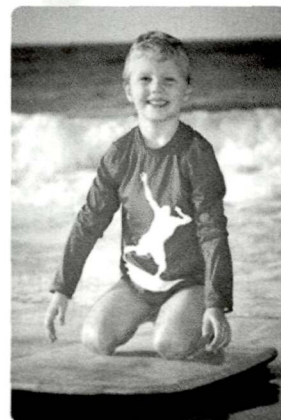


Taca pigmentada a la cara anomenada lentigen solar o taca de sol.



Melanoma maligne.

Banyadors protectors del sol especials
per a nens.



Revisions visuals..

REVISIONS VISUALS ALS ALUMNES DE L'ESCOLA DOCTOR SERÉS

El passat mes de juny el Centre Òptic d'Alpicat va realitzar revisions visuals als alumnes de l'Escola Doctor Serés, des dels 4 (P4) fins als 12 anys (sisè de primària).

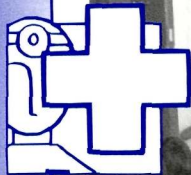
Pensem que va ser molt enriquidor per a totes les parts. Per als nens, és primordial fer un seguiment del sistema visual anualment i poder detectar qualsevol possible anomalia. Tenint en compte que la visió no està del tot desenvolupada fins aproximadament els 6 o 7 anys, és important detectar qualsevol problema abans d'aquesta edat, ja que l'ull té més plasticitat i es pot recuperar molt millor.

Pel que fa als professors, pensem que els pot ser molt útil i necessari saber si els seus alumnes tenen una bona agudesa visual o que, al contrari, tenen algun problema que els pot dificultar l'aprenentatge.

I per a nosaltres com a optometristes, en primer lloc vam quedar gratament sorpresos de la bona disposició dels alumnes dins el gabinet, ja que

van col·laborar bé i amb molta atenció, encara que algun moment l'espera se'ls feia una mica llarga. I en darrer lloc, un cop més aquestes revisions ens han fet adonar de la importància que té realitzar un control anual, ja que hem trobat anomalies, algunes de naixement, però moltes probablement per l'esforç visual al qual estem sotmesos avui dia i que pensem que no en som massa conscients. Ho hem observat fent preguntes als mateixos nens. Per exemple, al





QUIDEMANOS

preguntar a quina distància miren la televisió, molts d'ells et contesten assenyalant amb el dit a 1 metre, 2 metres... Es posen massa a prop, i ara més que mai, amb aquests televisors extragrans que fabriquen, s'ha de mirar la televisió mínim a 4 metres per no fer un sobre esforç visual i no provocar anomalies extres.

D'altra banda, al fer-los llegir en visió propera, molts d'ells s'atansaven massa al paper (alguns és per vici, altres per alguna anomalia). La distància ideal és uns 40 centímetres.

Molts d'ells ens comentaven que tenien un dvd al cotxe. Pensem que no és ni ideal ni massa adequat tenir-lo. El cotxe té una vibració, per tant el dvd no està completament fix i el nen ha de fer uns moviments de l'ull molt poc naturals. Si l'ús és molt freqüent pot provocar un sobre esforç visual perjudicial i una incomoditat general. Pensem que és molt més natural viatjar mirant el

paisatge i que l'ull i tot el sistema en general estigui relaxat.

Vam realitzar la revisió visual a 308 alumnes. En general, podem indicar que un 25% dels alumnes tenen alguna anomalia visual, un 10% necessiten correcció i de la resta volem indicar la importància de fer revisions anuals per prevenir problemes de la tendència observada d'astigmatisme, hipermetropia o miopia.

És interessant separar per edats: el grup dels d'abans que l'ull acabi el seu desenvolupament (als 6 o 7 anys) i el grup dels 7 anys en endavant. En el primer cas, sol és necessari posar correcció en els casos de patologies de naixement (ull gandul, estrabismes, etc.) o disminució de l'agudes visual elevada, en casos menors s'espera i es va avaluant anualment. I en el cas dels nens més grans amb la visió ja totalment desenvolupada, a banda de la disminució de l'agudes visual, s'ha de vigilar els astigmatismes hipermetròpics lleugers, la lateralitat creuada o, entre altres, una bona convergència i acomodació, per evitar un sobre esforç. Si és insuficient s'ha de realitzar una compensació òptica o fer entrenaments visuals per evitar fracassos escolars, que encara que tots aquests no siguin per la visió, sí és un factor molt important.

Alicia Vilanova Gatius
Optometrista
Col·legiada número 8916

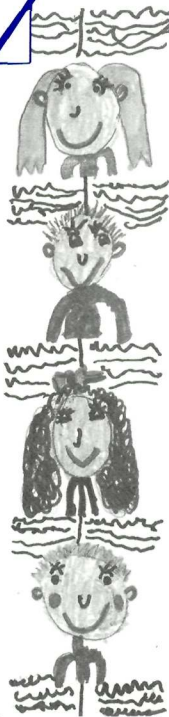


Punts de llibre i fotos guanyadores del concurs de la biblioteca

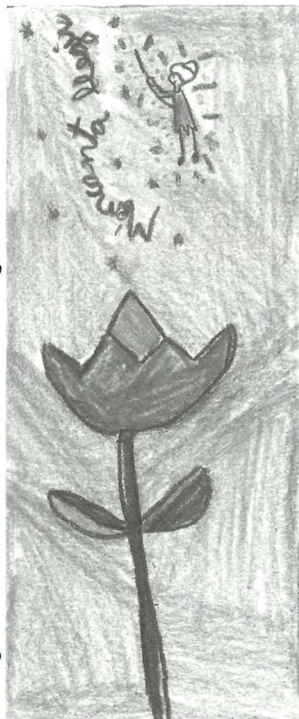
BIBLIOTECA

50

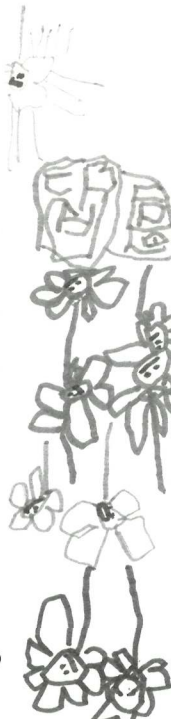
Categoria infantil 1r Premi: Júlia Pompido Bagué



Categoria infantil 2n Premi: Anna Gorgues Clivillé



Categoria infantil 3r Premi: Eloi Lamora Carrera



Categoria juvenil 1r Premi: Carmel Nieto Figueras



Categoria adults 1r Premi: Ferran Blanch Solé

