

## visto y oído

## Los ópticos alertan de los riesgos del abuso de los dispositivos digitales

La delegada territorial de Igualdad, Salud y Políticas Sociales de la Junta en Córdoba, María Ángeles Luna, presentó ayer junto a la presidenta del Colegio de Ópticos-Optometristas de Andalucía, Blanca Fernández, la campaña sobre el Síndrome Visual Informático-Digital que ha puesto en marcha este colectivo para concienciar sobre los riesgos del abuso de los dispositivos digitales y ofrecer una serie de recomendaciones de comportamientos y hábitos para los usuarios. Luna señaló que «todavía es pronto para hablar de evidencia científica al respecto, pero sí disponemos de algunos datos que nos adelantan los posibles riesgos que como consumidores asumimos si no adoptamos las precauciones y medidas preventivas oportunas».

Esta sobreexposición a los dispositivos digitales puede dar lugar a síntomas como fatiga vi-

sual; dolor de cabeza; confusión visual; sequedad, picor o ardor ocular; enrojecimiento ocular; visión borrosa en lejos; visión borrosa en cerca; visión doble; mareos; dolor muscular o de huesos (espalda, hombros, cuellos, muñecas y manos); o sensibilidad excesiva a la luz. En los últimos años, las tareas visuales de ámbito cercano se han incrementado exponencialmente, no solo por el uso de nuevos dispositivos como 'smartphones', tabletas u ordenadores portátiles, que requieren una mayor demanda visual y una menor distancia de visión, sino por su excesivo, prolongado o inadecuado uso fuera del ámbito laboral o educativo a todas las edades, incluso a nivel infantil.

En este sentido, según los datos del Colegio de Ópticos, entre siete y nueve de cada diez usuarios de dispositivos digitales experimentan molestias y síntomas vi-



suales y oculares durante o después de su uso, un dato preocupante que ha llevado al colegio andaluz a poner en marcha esta campaña. Según la presidenta del Coocoo, Blanca Fernández, «actualmente más del 90 por ciento de los adultos utilizamos dispositivos digitales más de dos horas al día, mientras que, si nos centramos en jóvenes de entre 18 y

29 años, más del 50 por ciento pasan nueve horas o más al día frente a este tipo de dispositivos. Y precisamente son los menores de 30 años los que mayores tasas de síntomas de fatiga ocular experimentan».

El 95 por ciento de la población utiliza el teléfono móvil a una distancia inferior a la mínima recomendable (entre 35 y 45

centímetros), un comportamiento que se repite con los ordenadores portátiles. Por este motivo, el Colegio de Ópticos recomienda realizar descansos periódicos para evitar la fatiga visual y seguir la regla del 20-20-20 o realizar al menos dos pausas cada hora observando objetos lejanos. También es útil levantarse y estirar las piernas.

### CONCENTRACIÓN POR LA MUERTE DE CARCABUEY

Los sindicatos UGT y CCOO se concentraron ayer ante la Subdelegación del Gobierno para protestar por la muerte de un trabajador de 45 en Carcabuey, cuando trabajaba en una decantadora. Los sindicatos indicaron que «se han tenido que dar una serie de errores enormes antes de que esa máquina tuviera el fallo que ha tenido». Los sindicatos han lamentado en un manifiesto que «por desgracia, los accidentes están siendo muy frecuentes e incrementándose en Córdoba año tras año, siendo 2016 el año con más accidentes laborales en su conjunto, con un ascenso de más del 7% con respecto a 2015». En este caso, señalaron, «la muerte del compañero no ha sido fruto del azar, en absoluto», por lo que investigan las causas que lo provocaron.



Ha quedado constituida la Plataforma Ciudadana Cordobesa en Defensa de las Pensiones Públicas. Al acto asistieron más de 100 personas y el objetivo de promover conciencia reivindicativa ante la problemática y defensa del sistema público de pensiones

## La Diputación y Ecovalia firman los convenios para Ecotrama y Ecoracimo

La Diputación de Córdoba ha renovado su convenio de colaboración con la Asociación Valor Ecológico (Ecovalia) para la celebración del XVIII Concurso Internacional de Vinos Ecológicos Ecoracimo 2017, el 29 de abril en Montilla, y el XVI Concurso Internacional de Aceites de Oliva Virgen Extra Ecológicos Ecotrama 2017, que tiene lugar hoy en Carcabuey. Córdoba es referente a nivel nacional, al ser la provincia con más superficie destinada a la agricultura y la ganadería ecológicas. Además, es la

que cuenta con un mayor número de actividades industriales cuyo valor añadido mantiene relación con los criterios de producción ecológicos. El presidente de la institución provincial, Antonio Ruiz, ha destacado su apoyo a esta actividad, «con una aportación de 6.000 euros y a través de la que queremos mostrar nuestro compromiso con la agricultura ecológica, un sector de gran importancia para la economía de nuestra provincia». Ruiz ha señalado que a través de estos concursos «contribuimos a la promo-

ción del vino y el aceite de oliva por sus cualidades saludables, su trabajo y elaboración» y ha destacado que «en ellos se dan cita los catadores de mayor prestigio internacional». La dedicación de Córdoba a este tipo de agricultura la convierte «en idónea para la celebración de dos concursos que hoy día se han convertido en referentes a nivel internacional», ha destacado el presidente de Ecovalia, Álvaro Barrera. En la firma del convenio también ha estado el diputado provincial de Agricultura, Francisco Sánchez.

