DOSSIER DE PRENSA

SCREEN POLLUTION

BY MULTIÓPTICAS

2019

ÍNDICE

¿QUÉ ES
SCREEN POLLUTION? → 01

ESTUDIO
“LAS PANTALLAS EN TU VIDA” → 02

USO DE PANTALLAS
EN MENORES → 03

NUESTRO
COMPROMISO → 04

DECÁLOGO
PARA PREVENIR SCREEN POLLUTION → 05

01

¿QUÉ ES
SCREEN POLLUTION?

SEGÚN UN 80% DE LA POBLACIÓN, LO PRIMERO Y ÚLTIMO QUE HACEMOS CADA DÍA ES MIRAR UN DISPOSITIVO CON PANTALLA

¿Qué es lo primero que hacemos cuando nos despertamos? ¿Y cuándo nos acostamos? Según un 80% de la población española, lo primero y último que hacemos cada día es mirar un dispositivo con pantalla. Un hábito tan corriente como todos los otros momentos intermedios en los que consultamos el tiempo, las noticias, actualizamos nuestras redes sociales...

Con la llegada de Internet, la comunicación móvil, el auge del entretenimiento móvil o el teletrabajo, ha surgido un nuevo tipo de contaminación ante la cual estamos permanentemente expuestos, pero de la que no somos conscientes del todo: las pantallas.

Las pantallas y su sobreutilización han cambiado profundamente nuestra manera de llevar y concebir nuestra vida. Las pantallas están en el trabajo, en nuestros bolsillos, en la mesilla de nuestra casa, en la cinta del gimnasio, en los medios de transporte, en todos lados. Es inútil negar las ventajas que nos han proporcionado como sociedad pero también es imposible pasar por alto el hecho de que nuestros ojos rara vez descansan de su influencia.

En nuestro día a día, por diversas razones nos exponemos a una cantidad abusiva de pantallas y en tiempos excesivamente prolongados que, como todo tipo de contaminación, a largo plazo puede provocar e influir negativamente en nuestra salud. Estamos por tanto

negativamente en nuestra salud. Estamos por tanto expuestos a ***Screen Pollution.***

Por eso, desde **Multiópticas** queremos fomentar un consumo responsable de las pantallas y sensibilizar y generar una mayor concienciación en torno al uso excesivo de dispositivos digitales, fomentando su consumo responsable para que las personas preserven su salud ocular y eviten los efectos nocivos de la exposición a la ***Screen Pollution.***

Para ello, hemos contado con la colaboración de expertos en Oftalmología, como el **Doctor Manuel Díaz Llopis, Catedrático de Oftalmología de la Universidad de Valencia** y en nuevas tecnologías, como la asociación **Empantallados**, una plataforma que forma parte del Consorcio liderado por INCIBE (Instituto Nacional de Ciberseguridad), compuesta por numerosos expertos en educación y tecnología que nace con el objetivo de involucrar a los padres y madres para acompañar a sus hijos en el mundo digital.

Desde Multiópticas queremos fomentar un consumo responsable de las pantallas y sensibilizar y generar una mayor concienciación en torno al uso excesivo de dispositivos digitales

ESTUDIO
“LAS PANTALLAS EN TU VIDA”

02

Nuestro uso y dependencia de las pantallas está tan interiorizado que puede ser difícil a veces asimilar que pueda estar siendo excesivo. Por eso, un **estudio** realizado por Sondea a petición de Multiópticas y basándose en un muestreo de la **población española**, expone una serie de datos significativos que ilustran aquellos **hábitos relacionados con el tiempo que invertimos con las pantallas.**

Estas cifras resultan ilustrativas y dejan entrever la **existencia de *Screen Pollution*** en nuestras vidas, ya que no solo se trata del tiempo que pasamos frente a las pantallas, sino también del hecho de que nos acompañen mientras realizamos las actividades cotidianas, que cada vez tengan una presencia mayor en la vida y el desarrollo de nuestros hijos, que se cuelen en cenas y comidas y sean la opción predilecta a la hora de pasar los ratos muertos.

Cada día, **los españoles pasamos 11 horas mirando un dispositivo con pantalla y el 81% mira 5 o más distintas a lo largo del día.** Manuel Díaz Llopis, Catedrático de Oftalmología de la Universidad de Valencia señala que *“esta ausencia de actividad luminosa y excesivamente sedentaria derivada de la exposición a las pantallas conlleva efectos muy nocivos, como la posible aparición de astenopia acomodativa (cuyos principales síntomas son escozor y enrojecimiento de los ojos, así como dolor de cabeza) o la progresión de la miopía en niños derivada de esta falta de luz natural”.*

¿EMPEZAMOS A TENER UN PROBLEMA?, ¿ES ESTE UN TIPO DE CONTAMINACIÓN QUE HEMOS ESTADO PASANDO POR ALTO DEMASIADO TIEMPO?

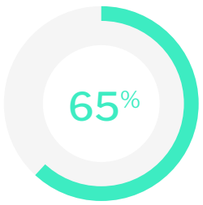
¿QUÉ OTRO TIPO DE ACTIVIDADES ESTAMOS SACRIFICANDO PARA PASAR TIEMPO CON NUESTRAS PANTALLAS?

CONSUMO DE LOS ESPAÑOLES

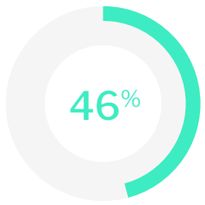
FUENTE: ASP

7 DE CADA 10

españoles mira su *smartphone* **antes de acostarse**



reconoce que mira alguna pantalla nada más levantarse



de los españoles reconoce mirar el móvil en una cena con amigos

DIAS AL AÑO FRENTE A UNA PANTALLA

167

11 HORAS AL DÍA

delante de una pantalla

2 DE CADA 3

españoles se lo llevan al baño

CONSUMO DE LOS MÁS PEQUEÑOS

1 DE CADA 3

niños comenzó a utilizar dispositivos con pantallas **antes de los 3 años**

3 HORAS

es la media de horas que pasan los niños delante de una pantalla cada día

4 HORAS

es lo que pasa 1 de cada 3 niños mirando una pantalla

5 AÑOS

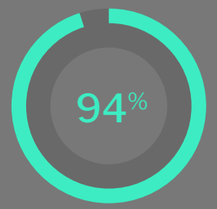
es la edad a la que los niños empiezan a manejar plenamente un dispositivo con pantalla prácticamente de la mitad de los niños

DE 4 HORAS DIARIAS

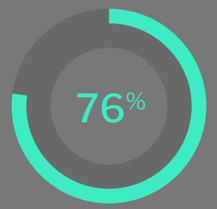
es el tiempo que pasan de media diaria mirando una pantalla los adolescentes de entre 12 y 17 años teniendo en cuenta que todavía pocos colegios utilizan pantallas en clase.

9 AÑOS

es la edad a la que los niños reciben su primer teléfono móvil



de los españoles cree que pasamos un tiempo preocupante delante de las pantallas



de la población afirma haber sentido molestias por la larga exposición

EMPEZAR A PREVENIR

3 DE CADA 4

españoles asumen que el tiempo que pasan delante de una pantalla podría causarles problemas de visión

LUZ NO APROPIADA

32%

no se asegura de contar con la luz apropiada, ni ajusta el brillo y contraste de la pantalla

POSTURA

41%

no tiene en cuenta la postura y la distancia con el dispositivo

6 DE CADA 10

reconoce que el uso de su *smartphone* ha afectado a su concentración

DESCANSO

70%

no se toma un descanso pautado cada media hora mientras mira una pantalla

PARPADEO

60%

no procura parpadear de modo consciente con frecuencia mientras mira una pantalla

03

USO DE PANTALLAS
EN LOS MENORES

1 DE CADA 3 MENORES DE 18 AÑOS PASAN 4 HORAS O MÁS AL DÍA MIRANDO UNA PANTALLA

Hoy en día, las nuevas generaciones se han criado en un mundo rodeado por completo de pantallas. Muchos padres recurren al móvil o a la tablet para tener un momento de tranquilidad mientras que sus hijos están entretenidos con este tipo de dispositivos. Pero, ¿conocemos realmente qué consecuencias pueden llegar a tener este tipo de comportamientos en el futuro de los más pequeños?

De media, los niños empiezan a manejar dispositivos con 5 años y tienen el suyo propio con 9, aunque sus padres consideran que la edad ideal para contar con este tipo de tecnología es con más de 13. Este uso tan temprano puede tener consecuencias. Así, según las últimas directrices enviadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), es necesario reemplazar los periodos prolongados en que los niños pequeños permanecen dedicados a actividades frente a una pantalla por juegos más activos.

Es conveniente que los padres sepan inculcar una educación específica y unos hábitos saludables a sus hijos respecto al uso de las pantallas, enseñándoles a hacer un uso responsable y moderado de las mismas y aprovechando todas las posibilidades que ofrecen en temas educativos y no solamente con fines lúdicos o de entretenimiento. De esta manera se favorecerá su desarrollo social y mejorará su salud ocular.

Según el estudio elaborado por Sondea para Multiópticas, 1 de cada 3 menores de 18 años pasan 4 horas o más al día mirando una pantalla. *"En la mayoría de los casos, ello les lleva a buscar sitios oscuros y con poca luz, lo que se conoce como efecto caverna. Esta falta de exposición de los ojos a realizar actividades bajo luz natural guarda relación directa con el incremento de la miopía que se está observando en la población mundial"*, señala Manuel Díaz Llopis, Catedrático de Oftalmología de la Universidad de Valencia.

Asimismo, los menores de 5 años pasan una media de 1,5 horas al día mirando una pantalla, dato que supera la recomendación de la OMS, que estima que los niños entre 1 y 4 años no deben pasar más de 1 hora al día realizando actividades sedentarias frente a una pantalla.

NUESTRO COMPROMISO

04

Multiópticas es una empresa responsable, preocupada por los problemas sociales. En este caso, nos hemos centrado en la proliferación de pantallas y de qué manera éstas van modificando nuestros hábitos de vida y pueden llegar a suponer un perjuicio para la salud ocular de las personas. ***Screen Pollution*** es la campaña que hemos creado para concienciar a la sociedad de la necesidad de hacer un uso responsable de las pantallas en nuestras vidas diarias.

Para ello, hemos elaborado un estudio sobre los hábitos de los españoles respecto al uso de las pantallas y desarrollaremos una campaña a nivel nacional para que toda la población tome conciencia de la necesidad de desarrollar una educación en torno al consumo diario de dispositivos electrónicos y moderar su uso. ***Screen Pollution*** es el vehículo para que empresas, asociaciones de padres, Administraciones Públicas, instituciones de enseñanza o particulares se sumen a esta iniciativa en favor de la salud ocular.

"Es evidente que el uso abusivo que realizamos de las pantallas en nuestro día a día puede acarrear serios problemas para la salud ocular derivados de la falta de exposición de los ojos a realizar actividades bajo luz natural. Así, en 10 años se calcula que en España más del 80% de los niños acabarán desarrollando miopía" (Manuel Díaz Llopis, Catedrático de Oftalmología de la Universidad de Valencia).

"De un tiempo a esta parte percibimos que hay un cambio en la percepción social: hemos pasado de un buffet libre de pantallas a la necesidad de reflexionar sobre nuestro bienestar digital: establecer una reación más saludable, moderada e intencionada con la tecnología. En este sentido, ante el tiempo que dedicamos a las pantallas es preciso identificar el uso que hacemos de ellas y establecer un plan de acción para que nuestro uso sea cada vez más proactivo, intencionado y positivo" (Pía García, responsable de Comunicación de Empantallados).

Multiópticas, junto con Empantallados y Manuel Díaz-Llopis desarrollará además talleres prácticos educativos en centros educativos de primaria y secundaria para enseñar a los niños a realizar un uso responsable de dispositivos electrónicos.

Con el objetivo de contribuir a la prevención de la salud ocular, en Multiópticas incorporamos el tratamiento antirreflectante **iBestlayt Technology** a nuestras gafas de lectura, que previene la fatiga y el estrés visual derivados de la exposición abusiva a la luz azul que emiten los dispositivos que utilizamos en nuestro día a día, reduce el brillo y mejora el contraste. Asimismo, las **lentillas iMultilens** de reemplazo mensual de uso diario son ideales para usuarios de pantallas digitales, ya que cuentan con un diseño único y están fabricadas con tecnología de última generación que disminuye el cansancio visual causado por el uso de dispositivos de dispositivos digitales. El hidrogel de silicona con el que están fabricadas las lentillas permite el paso de más oxígeno hacia la córnea y hace que las lentes sean más transpirables, permitiendo disfrutar así de una experiencia de uso más saludable.

Las lentes de Multiópticas cuentan con los tratamientos antireflectantes con la garantía de los mejores fabricantes del mercado, que reducen la potencialmente dañina luz azul y son especialmente beneficiosos para los niños y cualquiera que utilice los dispositivos digitales más de dos horas al día. Estos tratamientos previenen además la fatiga y el estrés visual, ofreciendo una visión más relajada, al tiempo que reducen el brillo y aumentan la percepción del contraste, ofreciendo una visión más cómoda y natural del color.

A su vez, las lentes de Multiópticas cuentan con el sistema Blue UV Capture, que bloquea hasta un 20% de la luz azul dañina y proporciona protección frente a la luz UV en todos los índices.

05

DECÁLOGO PARA PREVENIR

SCREEN POLLUTION

MANUEL DÍAZ LLOPIS, CATEDRÁTICO DE OFTALMOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE VALENCIA, EN COLABORACIÓN CON LA ASOCIACIÓN EMPANTALLADOS, RECOMIENDAN SEGUIR UNA SERIE DE PAUTAS PARA REALIZAR UN USO RESPONSABLE DE LAS PANTALLAS E INTENTAR REDUCIR ASÍ LOS POSIBLES EFECTOS NOCIVOS PARA LA SALUD OCULAR:

| 01 **Autoevalúate.** Es importante ser consciente del uso que hacemos de las pantallas en nuestro día a día. Mide el tiempo que les dedicas, y valora si es el que deseas hacer. Presta especial atención a aquellas actividades que realizas de maneras simultánea con las pantallas: a veces es mejor renunciar al *multitasking* y enfocarte en una sola actividad a la vez.

| 02 **Crea un plan personal de uso digital,** sobre todo, determinando para qué quieres usar cada uno de tus dispositivos. Quita las notificaciones de la pantalla de inicio y se tú el que marca cuándo consultar tu teléfono.

| 03 **Ponte aliados o trucos.** Incorpora recursos para medir, definir tiempos y buscar espacios de desconexión. Algunos sistemas operativos ya permiten establecer tiempos de uso; incorpora alarmas o establece mecanismos para dejar aparcados los dispositivos en determinados momentos.

| 04 **Parpadea voluntariamente con frecuencia.**

| 05 **Tómate descansos cortos** pero periódicos, levantando la mirada y desenfocando la pantalla. Si tienes oportunidad, lo ideal es mirar por la ventana o dirigir la mirada hacia algún espacio con luz natural. Idealmente, estos descansos se deben tomar cada 45 minutos. A lo largo del día, cuando va aumentado la fatiga visual, esa frecuencia se debe incrementar.

| 06 **Utiliza lubricante ocular tipo lágrimas artificiales,** para prevenir el ojo seco secundario, cuyos principales síntomas son sensación de tierra, enrojecimiento y necesidad involuntaria de que cierren los ojos. Asimismo, en ocasiones puede producir lagrimeo por rebote, visión borrosa y dificultades para la concentración.

| 07 **Sitúate a una distancia adecuada de las pantallas.** Lo ideal es situarnos a una distancia de entre 35 y 50 cm para pantallas pequeñas (móvil, Tablet), y a un mínimo de 55 cm para otras pantallas fijas.

| 08 **Añadir filtro de luz azul** en el caso de que llevemos gafas graduadas.

| 09 **Si eres padre, tu ejemplo es importante.** Intenta dirigirte a tus hijos sin estar haciendo uso del móvil, procura aglutinar todas las gestiones que tienes que hacer a través de los dispositivos en un momento del día y cread juntos un plan digital familiar, con normas y medidas que faciliten hacer un uso equilibrado de la tecnología en familia.

| 10 **En menores de 21 años, promover que el uso de pantallas fuera del horario escolar se realice en horas sin sol,** para evitar que esa utilización de pantallas en sitios oscuros impida realizar otras actividades bajo luz natural.

| 11 **Fija un día a la semana de 'detox de pantallas',** en el que las pantallas se queden aparcadas y plantea alternativas de ocio como escapadas a la naturaleza, deporte, lectura, etc.

MULTIÓPTICAS

FB TW IG YT

Luis Calvo
lcalvo@llorenteycuenca.com
(+34) 667 84 92 46

Marta González-Aller
marta.gonzalez-aller@multiopticas.com

Descubre más en:

www.screenpollution.com