

# Dad e uso prolungato di pc: effetti sulla salute, posture e comportamenti da adottare.

## Editoriale Inail

“Riprendiamo la similitudine con il motorino o la macchina: come per guidare dobbiamo conoscere le regole da rispettare e la segnaletica stradale, allo stesso modo, per usare il computer e tutti i dispositivi digitali, dobbiamo conoscere bene le regole e sapere quali sono le insidie che potremmo incontrare lungo il nostro percorso!”. L’editoriale INAIL per le scuole, uno spazio dedicato alla sicurezza nei luoghi di lavoro, di studio e di vita, che raccoglie nei diversi moduli informazioni, video e anche la possibilità di effettuare un quiz.

Nell’editoriale uno spazio viene dedicato ai comportamenti e le posture da adottare quando si utilizza il pc per tanto tempo.

I consigli:

- evitiamo di stare seduti per più di metà giornata (considerando la somma del tempo che passiamo stando seduti, non solo quando usiamo il computer);
- evitiamo di rimanere seduti davanti al computer per un tempo prolungato (per più di 2 ore continuative), ma alziamoci almeno ogni 20-30 minuti;
- dopo essere rimasti seduti al computer per 2 ore alziamoci sempre per almeno 10 minuti e camminiamo o facciamo esercizi per sgranchire i muscoli;
- cambiamo spesso posizione, tenendo conto che il contrario di «stare seduti» non è solamente «stare in piedi», bensì «muoversi». Perciò, è bene alternare la posizione seduta in cui stiamo fermi con la posizione in piedi facendo movimento come, ad esempio, camminare.

### [L’editoriale](#)

#### **Stanchezza visiva**

Come facciamo ad accorgerci che i nostri occhi si sono stancati?

Quando gli occhi si stancano possiamo avvertire:

- fastidio alla luce, specialmente se intensa e quindi si ha il bisogno di stare in ambienti in penombra e la necessità di socchiudere gli occhi se l’ambiente è molto illuminato;
- riduzione della vista, specialmente guardando lontano, con difficoltà a mettere a fuoco gli oggetti che osserviamo.

Questo effetto è temporaneo, basta riposare gli occhi e scompare. Utilizzare il

computer non causa un abbassamento permanente della vista;

- vedere gli oggetti tremolanti o sdoppiati;
- ridotta velocità di lettura;
- visione di aloni intorno agli oggetti o visione dei colori rosata;
- senso di pesantezza delle palpebre;
- bruciore agli occhi;
- occhi rossi;
- sensazione di sabbia negli occhi;
- mal di testa, giramenti di testa.