

# LA VISTA Y LA EDAD



Somos uno de los países **más envejecidos** y con la **esperanza de vida** más elevada del mundo.

 **85**  
AÑOS

 **82**  
AÑOS

**+18,8% POBLACIÓN**  
**más de 65 AÑOS**

**LA PRESBICIA** es un problema visual que consiste en una **disminución de la capacidad de enfoque del ojo**, lo que provoca una **pérdida de nitidez en la visión de cerca**.

## PROBLEMAS DE VISIÓN DE CERCA

### POR EDAD

Entre los 38 y 40 **17%**

Entre los 44 y 46 **52%**

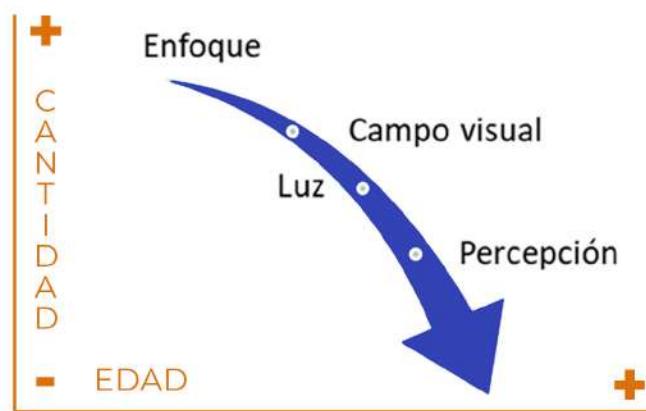
### POR GÉNERO

Mujeres **62,4 %**

Hombres **37,6 %**

### DISMINUYE

- La capacidad para enfocar elementos cercanos (más familiarmente conocido como presbicia).
- La amplitud del campo visual binocular.
- Cantidad de luz que llega a la retina, favoreciendo la perdida de detalles.
- Coordinación ojo-mano.
- Percepción de elementos y señales.



### AUMENTA

- La sensibilidad a reflejos o deslumbramientos.
- La percepción de sequedad en los ojos.
- Alteración en la percepción del color, puesto que el cristalino toma un color amarillo.

Blanco

Blanco

Blanco

Negro

Amarillo

Negro

Azul

Verde

## MEDIDAS DE MEJORA O ADAPTACIÓN



### MEDIDAS AMBIENTALES



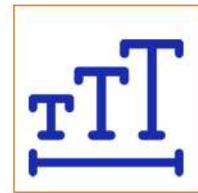
Permitir control individual sobre la iluminación, incrementandolo a partir de 50 años (mínimo 500 lux).



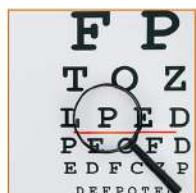
Evitar contrastes bajos tanto en pantallas (caracteres y fondo) como en el entorno (pantallas y superficies como paredes y techos).



Evitar superficies reflectantes, reflejos y o deslumbramientos directos.



Aumentar tamaño de caracteres o de las señales informativas del entorno próximo.



Trabajar con textos de tamaño de letra mínimo 12 puntos y fuente fácilmente legible (Sans-serif, Arial, Verdana o Universal).



Procurar realizar una distribución adecuada de los diferentes puntos de luz, manteniendo unos niveles de iluminación homogéneos.

### MEDIDAS PERSONALES



Revisión de la vista una vez al año a partir de los 40 años.



Tras revisión y dependiendo de actividad, solicitar la adecuación de los EPIs (gafas de seguridad,...).

