

El Butlletí



Consell de salut: Prevenir la fatiga visual

Us donarem uns consells per tal d'evitar la fatiga visual.

Segueix-nos al nostre compte d'Instagram
[@fundacioagrupacio](https://www.instagram.com/fundacioagrupacio)

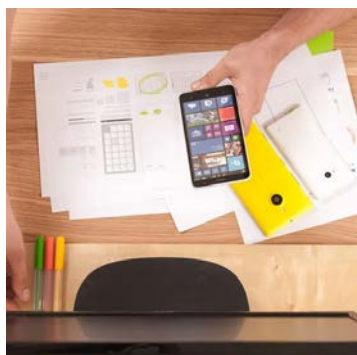


#SOMFUNDACIO

Recepta de temporada

Podreu trobar una recepta fàcil de fer i adequada per aquesta època de l'any.

ÍNDEX



Pàgina

03

CONSELL DE SALUT: PREVENIR LA FATIGA VISUAL

Parlarem de la fatiga visual causada, sobretot, per l'exposició de les pantalles i com prevenir-la.

Pàgina

04

DIA MUNDIAL DEL GLAUCOMA

Explicarem la malaltia del Glaucoma i els tipus de glaucoma que ens podem trobar.



Pàgina

05

RECEPTA: LASANYA DE CARBASSÓ AMB POLLASTRE

En aquest espai podreu trobar una recepta molt fàcil de fer, i saludable per a tota la família.



Pàgina

06

PREGUNTES FREQUENTS I NOTICIES

En aquest espai us informarem del contacte de la Fundació i de les notícies actualitzades d'activitats de la Fundació.





Consell de salut: Prevenir la fatiga visual



La fatiga visual és un conjunt de molèsties que es donen als ulls de manera continuada o perllongada. Aquest malestar ocular pot ser degut a diferents factors.

L'arribada de les noves tecnologies a les nostres vides ha fet que la nostra realitat i el nostre dia a dia canviïn. Hem incorporat a la nostra rutina l'ús diari de les pantalles i els dispositius mòbils, que s'ha vist incrementat arran de la pandèmia i el teletreball.

En exposar els nostres ulls a aquestes pantalles, canvien constantment de direcció i enfocament fent un sobreesforç muscular durant molt de temps, provocant així, en molts casos, sequedat, picor, envermelliment o dolor, entre altres símptomes. A aquest quadre simptomàtic se'l coneix com a fatiga ocular.

**Aplicar la regla del 20-20-20
un dels exercicis més recomanats per millorar la vista.
Consisteix a fer descansos oculars cada 20 minuts, durant
almenys 20 segons, fixant la mirada en un objecte que estigui a
uns 6 metres de distància.**

CONSELLS PER EVITAR LA FATIGA VISUAL:

- Tenir cura la teva salut ocular amb revisions oftalmològiques
- Realitzar alguns exercicis oculars
- Tenir una bona il·luminació
- Si es necessiten ulleres, utilitzar-les
- Tenir la pantalla neta i una lletra adequada
- Mantenir una distància entre 40-76 cm entre els nostres ulls i la pantalla
- Parpellejar amb freqüència

Dia Mundial del Glaucoma



El proper dia 12 de març, se celebra el Dia Mundial del Glaucoma. És una malaltia que produeix un dany a les fibres nervioses que formen el nervi òptic i que comuniquen l'ull i el cervell. Es tracta d'una de les malalties que amb més freqüència produeix un dèficit important de la funció visual i és una de les principals causes de ceguesa a tot el món.

El glaucoma afecta a més d'un 3% de la població i és, juntament amb la diabetis, la principal causa evitable de ceguesa a Espanya. Afecta principalment a persones majors de 40 anys i a les persones amb antecedents familiars de glaucoma.

És important controlar la pressió intraocular, es considera normal fins a 21 mm de Hg, perquè l'augment de pressió provoca danys en el nervi òptic i això suposa la pèrdua progressiva de la visió perifèrica fins arribar a la visió túnel.

TIPUS DE GLAUCOMA

- **Glaucoma primari d'angle obert o glaucoma crònic simple:** Afecta aproximadament al 80% dels pacients amb aquesta malaltia. En aquest cas, les estructures de l'ull són aparentment normals i l'angle que formen la còrnia i l'iris pel qual l'humor aquós surt cap a l'exterior de l'ull està obert però, per diferents motius, es produeix un deteriorament progressiu d'aquest sistema de drenatge de l'ull que acaba per no funcionar.
- **Glaucoma d'angle tancat o glaucoma d'angle estret:** menys freqüent, i es presenta en pacients en els quals l'angle format per la còrnia i l'iris es tanca i impedeix la sortida de l'humor aquós. Aquest bloqueig de sistema de drenatge pot ser lent (glaucoma d'angle tancat crònic) o més ràpid en forma d'atac (glaucoma d'angle tancat agut), el que provoca un augment ràpid i brusc de la pressió intraocular.
- **Glaucoma de tensió normal, de baixa tensió o normotensiu:** en aquest cas el pacient no presenta una pressió intraocular elevada (per sobre dels 21 mm Hg), però tot i així es produeix un dany en el nervi òptic i, per tant, una pèrdua de camp visual.
- **Glaucoma congènit:** aquest tipus de glaucoma apareix en nadons o en nens petits en els quals s'ha produït el desenvolupament incorrecte o incomplet del sistema de drenatge de l'ull durant el període prenatal. Això genera un augment de la pressió intraocular i el dany en les fibres del nervi òptic. És poc freqüent i normalment és hereditari.
- **Glaucoma secundari:** apareix associat a altres problemes visuals (tumors, cataractes, inflamacions...) o que està provocat per un agent extern (ús de determinats fàrmacs). En aquest cas, el nervi òptic i els mecanismes de drenatge intraocular es veuen afectats sense ser responsables directes de la disfunció.

Recepta del mes: lasanya de carbassó amb pollastre i verdures



Ingredients per a 4 persones

- 3 carbassons
- 3 pits de pollastre
- 3 tomàquets
- Farigola
- Sal
- 2 pastanagues
- 2 cebes
- 1 porro
- 1 pebrot vermell
- 100 ml de vi blanc de cuina
- 80 gr de formatge ratllat
- Oli d'oliva
- Pebre



Elaboració

- Preescalfar el forn a 200°. Rentar els carbassons, tallar-los a rodanxes. Posar els talls estirats en una safata de forn folrada amb paper sulfuritzat. Assaonar amb sal, pebre i farigola picada. Regar-ho amb un fil d'oli i fornejar 10 minuts.
- Tallar el pollastre a daus. Rentar els tomàquets, les pastanagues i el porro. Pelar-los i picar-los amb les cebes. Netejar, rentar i picar el pebrot. Ofegar en 4 cullerades d'oli la ceba, el porro, el pebrot i la pastanaga 5 minuts. Afegegir-hi el tomàquet i cou-re 5 minuts més. Incorporar el pollastre i sofregir 5 minuts més. Afegir-hi 3 cullerades de farina, el vi, sal i cou-re 5 minuts.
- En una safata de forn, alternar capes de carbassó i de farciment. Acabar amb carbassó, afegir el formatge i gratinar 12 minuts.

Que aprofiti!

Preguntes freqüents i activitats



COM PUC ESTAR INFORMAT/DA DE TOTES LES ACTIVITATS?

Si vols estar al dia de les activitats de la Fundació, pots subscriure't al Butlletí enviant un correu electrònic a fundacio@agrupacio.es o seguir-nos a [@fundacioagrupacio](https://www.instagram.com/fundacioagrupacio).



NOTÍCIES

Memòria de la Fundació 2022



La **Fundació Agrupació**, ja té preparada la Memòria d'activitats corresponent a l'any 2022. En breu la podreu consultar a la nostra pàgina web: www.fundacioagrupacio.es

Us deixem algunes dades... de l'any 2022

Web Fundació Agrupació: 7.489 visites. Un 28% més que l'any passat.

Butlletí Fundació: actualment el reben 4.453 persones via correu electrònic

Instagram: s'han fet 306 publicacions i 342 seguidors.