

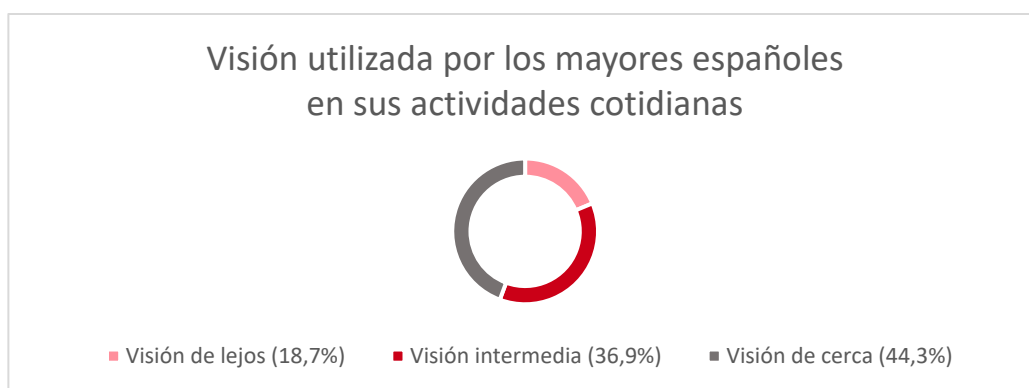
Encuesta "Visión y actividades cotidianas de los mayores españoles"

La "visión intermedia" se revela durante la pandemia como la más importante para la vida cotidiana de los mayores de 60 años

- De las 10 actividades realizadas con mayor frecuencia por este colectivo, seis las llevan a cabo gracias a la "visión intermedia", la que permite ver a una distancia de entre 40 y 90 centímetros.
- Pese a la poca concienciación social sobre ella, los oftalmólogos la denominan ya "visión funcional", porque es la que permite la autonomía personal, frente a la visión de cerca, más usada en momentos de ocio, y la de lejos, para actividades fuera del hogar.

Madrid, 20 de diciembre de 2021.- Solemos escuchar a nuestros mayores hablar de lo bien o lo mal que ven "de cerca" o "de lejos", pero muy poco de su "visión intermedia", a pesar de que, según los expertos, la utilizan cada día más. De hecho, la importancia de este tipo de visión se ha puesto especialmente de manifiesto desde el comienzo de la pandemia, ya que se ha dedicado más tiempo a utilizar todo tipo de pantallas, cocinar o utilizar el transporte privado. Los expertos la denominan ya "visión funcional", por su destacado papel en la independencia y calidad de vida de los mayores.

Así se refleja en la encuesta "Visión y actividades cotidianas de los mayores españoles", desarrollada por la Cátedra en Generación de Valor y Salud Visual de la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid. De acuerdo con ella, el 36,9% de las actividades cotidianas que llevan a cabo los mayores de 60 años ya se realizan utilizando la "visión intermedia": actividades tan necesarias para la autonomía personal como asearse, comer o conducir.



Para este análisis, cuyas conclusiones se han presentado este fin de semana en el Congreso de la Sociedad Oftalmológica de Madrid, se identificaron previamente 35 actividades cotidianas que las personas mayores de 60 años suelen realizar durante una semana normal, con el objetivo de analizar el uso que este segmento de población hace de los distintos tipos de visión: cercana (a menos de 40 cm), intermedia (entre 40 y 90 cm) y lejana (más de 90 cm).

Dentro de ese 36,9% de actividades para las que es necesaria la "visión intermedia", se encuentran tareas imprescindibles en el día a día como utilizar los cubiertos, cocinar, asearse mirando al espejo, usar el ordenador o mirar los espejos retrovisores del coche. Son actividades que, en conjunto, más encuestados dicen realizar semanalmente, hasta un 68,2% de los mismos.

Por su parte, el 64,8% de los participantes en la encuesta afirma que realiza periódicamente actividades para las que es necesaria la vista de cerca, asociadas, en su mayoría, al ocio, como leer libros o prensa o hacer pasatiempos. Finalmente, el 56,8% declara que realiza actividades que implican el uso de la vista de lejos, principalmente relacionadas con el exterior, como leer anuncios o rótulos en la calle o practicar actividades al aire libre o deportes suaves.

Según el doctor Alfonso Arias, director de la Cátedra en Generación de Valor y Salud Visual de la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid, Profesor Titular de Oftalmología de este mismo centro y presidente de la Sociedad Oftalmológica de Madrid, "resultados como los de la encuesta son los que nos hacen hablar ya a los oftalmólogos de *visión funcional* para referirnos a la visión intermedia, pues es la que permite la funcionalidad a los mayores, es decir, la autonomía personal para el desarrollo de su vida diaria".

El doctor Ángel Gil, profesor de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad Rey Juan Carlos, comenta asimismo que "hay muchos hogares en los que la gente mayor vive sola y las dificultades en la visión pueden contribuir a convertirla en dependiente. Cuando hay una pérdida de autonomía, suele ir asociada al aislamiento, a quedarse en casa y no hacer determinadas tareas. Esto merma la calidad de vida y, a su vez, produce una afectación psicológica importante".

De las 10 actividades que destacan en la encuesta como las más frecuentes entre la población mayor de 60 años, seis las realizan utilizando la visión funcional o intermedia. "El recurso a esta se ha incrementado incluso durante la pandemia del coronavirus -explica el Dr. Arias-, debido a algunos hábitos relacionados con ella, como el creciente uso de tablets y ordenadores o el mayor tiempo que los mayores han pasado y pasan en su casa, con actividades consiguientes como cocinar más".

	Actividades realizadas por los mayores con más frecuencia	Tipo de visión usada
1	Consultar el móvil	Visión de cerca
2	Consultar el reloj	Visión de cerca
3	Mirar por el espejo retrovisor del coche	Visión intermedia
4	Ver la televisión	Visión de lejos
5	Utilizar cubiertos para comer/separar alimentos	Visión intermedia
6	Ver obstáculos como escaleras, aceras o piedras	Visión de lejos
7	Utilizar el ordenador de sobremesa	Visión intermedia
8	Cocinar	Visión intermedia
9	Utilizar el ordenador portátil	Visión intermedia
10	Cortar/trocear/limpiar alimentos	Visión intermedia

“Por ello, el cuidado de la “visión intermedia” -concluye el Dr. Gil- tiene un impacto directo en el bienestar de las personas mayores. Se ha observado, por ejemplo, una gran relación entre los problemas visuales, las actividades en el hogar y la frecuencia de caídas y fracturas”.

Sobre la Cátedra en Generación de Valor y Salud Visual

La Cátedra en Generación de Valor y Salud Visual de la Universidad Rey Juan Carlos, creada en 2019, tiene por objetivo establecer y desarrollar líneas de investigación mediante el desarrollo de programas de actividades y proyectos específicos que fomentarán la formación y la investigación en salud visual. La cátedra pretende que el paciente sea el centro del proyecto, participando en todas las decisiones sanitarias.

Sobre la encuesta sobre “Visión y actividades cotidianas de los mayores españoles”

La encuesta sobre “Visión y actividades cotidianas de los mayores españoles” es un estudio realizado sobre una muestra de 1.000 individuos, hombres y mujeres de más de 60 años, representativos de la sociedad española. Se ha llevado a cabo entre el 19 y el 22 de noviembre de 2021, mediante encuesta estructurada con un margen de error de +/-3,1% y un nivel de confianza del 95%.

Actividades realizadas por los mayores con más frecuencia	Tipo de visión usada
1 Consultar el móvil	Visión de cerca
2 Consultar el reloj	Visión de cerca
3 Mirar por el espejo retrovisor del coche	Visión intermedia
4 Ver la televisión	Visión de lejos
5 Utilizar cubiertos para comer/separar alimentos	Visión intermedia
6 Ver obstáculos como escaleras, aceras o piedras	Visión de lejos
7 Utilizar el ordenador de sobremesa	Visión intermedia
8 Cocinar	Visión intermedia
9 Utilizar el ordenador portátil	Visión intermedia
10 Cortar/trocear/limpiar alimentos	Visión intermedia
11 Usar un dispositivo electrónico tipo tablet	Visión de cerca
12 Leer señales/indicaciones en la calle	Visión de lejos
13 Leer libros electrónicos	Visión de cerca
14 Asearse mirando al espejo	Visión intermedia
15 Leer el cuadro de instrumentos del coche	Visión intermedia
16 Escribir a mano	Visión de cerca
17 Leer libros en papel	Visión de cerca
18 Leer documentos en papel	Visión de cerca
19 Hacer pasatiempos	Visión de cerca
20 Leer rótulos/subtítulos en la pantalla de la televisión	Visión de lejos
21 Leer prensa/revistas en papel	Visión de cerca
22 Jugar a juegos de mesa	Visión intermedia
23 Leer el ticket de compra	Visión de cerca
24 Leer etiquetas de productos	Visión de cerca
25 Leer anuncios en la calle	Visión de lejos
26 Leer precios en estanterías en tiendas	Visión intermedia
27 Hacer manualidades	Visión de cerca
28 Leer los botones del mando a distancia	Visión de cerca
29 Practicar deportes de raqueta (tenis, paddle)	Visión de lejos
30 Contar monedas	Visión de cerca
31 Introducir claves en un datáfono	Visión de cerca
32 Leer el ticket de un bar/restaurante	Visión de cerca
33 Leer cuadros de instrumentos en maquinaria y/o instalaciones	Visión intermedia
34 Leer un menú o carta de restaurante/bar	Visión de cerca
35 Practicar deportes de equipo	Visión de lejos

Para más información:

Rafa Coloma/Andrea Villarino

Cícero Comunicación

Tel.: 91 750 06 40

E-mails: rcoloma@cicerocomunicacion.es

a.villarino@cicerocomunicacion.es