

Pirineus Digital, 19/05/26

L'Hospital de Cerdanya i infants de l'escola Alfons I consciencien sobre salut visual amb una exposició

El hall del centre mèdic acull la mostra fins al 10 de juny amb maquetes fetes per l'alumnat

MAIG 19, 2026



Exposició sobre la salut visual a l'Hospital de Cerdanya / M.F.C.

M.F.C. (Puigcerdà).- Al hall de l'[Hospital de Cerdanya](#) s'hi pot veure aquests dies una exposició divulgativa sobre l'ull humà i la salut visual. Una mostra que convida, tant a professionals com a usuaris i visitants, a descobrir, de manera visual i participativa, aspectes essencials sobre la visió, la llum, l'ús de pantalles i la importància de cuidar la vista des de la infància.

Dins del Projecte Magnet, on l'Hospital de Cerdanya actua com a soci educatiu amb l'escola Alfons I de Puigcerdà, els alumnes de 4rt de Primària han preparat

unes maquetes d'ull humà a partir d'un dubte sorgit a l'aula: Per què hi ha infants que porten ulleres?

La Laia Vila, optometrista de l'Hospital de Cerdanya, ha explicat que “a partir d'aquí els nens van començar a investigar, fer el seu treball de recerca i van buscar com era l'ull humà i van fer un munt de maquetes, però ho van fer a la seva manera i es van posar en contacte amb mi perquè tenien moltes inquietuds, hi havia coses que no sabien per què servien o si realment ho havien fet bé. Jo vaig anar a l'Alfons I, em van ensenyar els seus ulls i a partir d'aquí els vaig ensenyar el que estava bé, el que no i el que els faltava. Ells ho van treballar i buscar pel seu compte i una setmana després em van ensenyar els seus ulls com havien quedat i va ser una passada perquè ho havien fet tot molt bé. I és maco que la gent ho vegi i visibilitzar el que uns nens i nenes de quarts de primària han fet i amb les ganes que ho han fet”. La Laia Vila considera que l'exposició ha quedat molt bé i molt entenedora.

Els plafons informatius també ofereixen consells pràctics per mantenir una bona salut visual i prevenir la fatiga ocular derivada de l'ús de dispositius digitals. En aquest sentit, la Laia Vila fa unes recomanacions bàsiques: “És important la llum, sempre hem de tenir una llum complementària, és important que la pantalla estigui una mica inclinada cap a sota nostre per no tenir el cap amunt i també la manera d'asseure'ns. Però el més important és el descans. Ideal cada vint minuts aixecar la vista, mirar per la finestra o intentar mirar en algun lloc que la vista es relaxi i que l'ull no pateixi tant”.

Aquells que visitin la mostra, que hi serà fins al 10 de juny, també podran fer un test de visió.

Aquest treball educatiu i científic també es va presentar recentment a la Nit de la Recerca de Catalunya, dins del projecte #NitRecerCat, posant en valor la connexió entre salut, educació i divulgació científica. Amb aquesta iniciativa, l'Hospital de Cerdanya reforça la seva aposta per la promoció de la salut i l'educació sanitària apropant el coneixement científic a la població d'una manera accessible, visual i participativa.