

# MÉS LECTURA

## LLETRA GRAN



La PRESBÍCIA és un trastorn conegut com a “vista cansada”, i es manifesta com una disminució progressiva de la visió propera que es presenta fisiològicament en totes les persones a partir dels 40-45 anys.

Aquest problema fisiològic consisteix en la pèrdua d'enfoc de prop per part del cristal·lí, lent transparent localitzada dins de l'ull per darrere de la pupil·la.

És un procés natural i que es va aguditzant amb el pas del temps. Un gest característic de les persones que pateixen vista cansada és el d'estendre els braços per a separar la lectura dels ulls fins trobar una distància que permet distingir les lletres amb major nitidesa.

L'editorial Planeta i Edicions 62 compta amb una col·lecció anomenada Lectura Plus. Es tracta d'un projecte que va iniciar l'any 2009 i que vol acostar la lectura entre la gent gran o que té dificultats visuals.

La lletra d'aquesta col·lecció és més gran del que és habitual. Aquest tipus de llibres es va idear a Anglaterra el 1964 impulsada per Agatha Christie, que volia que les seves amigues ja grans poguessin seguir llegint les seves històries.

## Consells per tenir cura dels ulls

- **No t'apropis en excés als textos**
- **Estudia o llegeix amb una il·luminació adequada.**
- **Evita reflexos o llum directa sobre els ulls.** Hem d'evitar la llum directa de llums cap als ulls.
- **Realitza descansos amb freqüència.** Els ulls no estan preparats per estar molt temps mirant de prop. Per tant, realitza descansos programats. No estiguis més de 45 minuts seguits llegint o amb l'ordinador. Relaxa la teva visió mirant de lluny, a través d'una finestra, intentant enfocar objectes allunyats.
- **Hidrata els teus ulls.** El parpelleig és un mecanisme natural de secreció lacrimal i neteja de la superfície ocular.
- **Si estàs davant l'ordinador, vigila la teva postura.** Els ulls han d'estar dirigits lleugerament cap avall, **mai cap amunt.**
- Són recomanables les sortides al camp, a espais lliures o oberts.

## + NOVETATS EN LLETRA GRAN A LA BIBLIOTECA +

Abad Faciolince, Héctor. *El olvido que seremos*

Amoraga, Carmen. *Algo tan parecido al amor*

Auster, Paul. *Tumbuktú*

Barbery, Muriel. *Rapsodia gourmet*

Carlin, John. *El factor humano*

Caso, Angels. *Contra el viento*

Estulin, Daniel. *La verdadera historia del Club Bilderberg*

Giménez Bartlett, Alicia. *El silencio de los claustros*

Hermay-Vieille, Catherine. *Loca de amor*

Leon, Donna. *La otra cara de la verdad*

Levy, Marc. *Las cosas que no nos dijimos*

Llamazares, Julio. *La lluvia amarilla*

Maté, Ferenc. *Un viñedo en La Toscana*

Mendoza, Eduardo. *El asombroso viaje de Pomponio Flato*

Monsó, Imma. *No se sap mai*

Rivera de la Cruz, Marta. *La importancia de las cosas*

Roig, Montserrat. *Ramona, adéu*

Rosa, Isaac. *El país del miedo*

Savage, Sam. *Firmin*

Sijie, Dai. *Balzac i la petita modista xinesa*

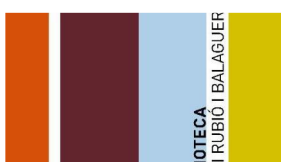
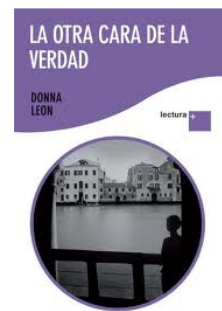
Teixidor, Emili. *Pa negre*

Torres, Maruja. *Esperadme en el cielo*

Trapiello, Andrés. *Los confines*

Vila-Sanjuán. Sergio. *Una heredera de Barcelona*

Zarraluki, Pedro. *Todo eso que tanto nos gusta*



AJUNTAMENT DE  
SANT BOI DE LLOBREGAT



Diputació  
Barcelona

Àrea de Coneixement  
i Noves Tecnologies  
Xarxa de Biblioteques Municipals