

Antes de ponerte al volante...

Revisa tu visión

Seguro que a estas alturas del año ya estás planificando tus escapadas estivales. Debes saber que, si vas a coger el coche, no estaría de más que entre tus preparativos incluyas un revisión ocular.

Ya sabes que muchos de los accidentes en la carretera son debidos a problemas visuales sin corregir. Según datos de la asociación *Visión y Vida* el número de conductores afectados por, al menos, una deficiencia visual es del 24,4 por ciento, lo que, extrapolado a la población conductora española, equivaldría a algo más de seis millones de personas que habitualmente

se ponen al volante de un vehículo. Entre las condiciones visuales y patologías que afectan a la conducción destacan los errores refractivos (miopía, hipermetropía, astigmatismo y presbicia); anomalías de la visión binocular (estrabismos, ambliopía, diplopía o visión doble y las forias); defectos en la visión de los colores como el daltonismo; glaucoma; afaqias y pseudoafaquias; degeneración

macular asociada a la edad; problemas en la motilidad palpebral y ocular y cataratas.

CAPACIDADES VISUALES QUE INTERVIENEN EN LA CONDUCCIÓN

• **La agudeza visual de lejos:** se trata de la capacidad del sistema visual para percibir con nitidez los pequeños detalles de los objetos. Los conductores tienen que ver con claridad para





Otras medidas importantes al salir de viaje

- Mantén tus gafas y el parabrisas limpios, libres de polvo y arañazos, que pueden reducir la visión tanto en días muy luminosos como de noche.
- Ajusta correctamente los retrovisores del coche.
- Utiliza las viseras del coche en días soleados.
- Evita las gafas azul oscuro si tienes problemas para distinguir los colores de los semáforos.
- Si sufres alguna alteración o enfermedad visual, procura conducir por autopistas o autovías, aumenta la distancia de seguridad, disminuye la velocidad y descansa tras cada hora de viaje.
- Aumenta el ritmo de parpadeo para frenar la fatiga ocular.

conducir de forma segura, ya que, en caso contrario, se corre el riesgo de no advertir los peligros hasta que es demasiado tarde, reduciendo así el tiempo de reacción, especialmente si se conduce a una velocidad elevada.

● **Deslumbramiento:** condición visual en la que una fuente de luz relativamente brillante, situada dentro del campo visual del observador, puede causar malestar o incomodidad en su visión o hasta la ceguera momentánea.

● **Sensibilidad al contraste:** medida de la habilidad del sistema visual para distinguir entre un objeto y el fondo sobre el cual está situado.

● **Estereopsis:** proceso dentro de la percepción visual que permite apreciar distancias relativas entre objetos, así como entre los objetos y el observador, gracias a la visión binocular o en tres dimensiones. Cuando adelantamos o cambiamos de carril, hay que ser capaz de juzgar bien las distancias, especialmente si el tráfico es denso.

● **Campo visual:** área en la cual nuestra visión lateral o periférica nos permite ver objetos mientras que nuestra mirada está dirigida a un punto central, o, lo que es lo mismo, la porción del espacio que el ojo es capaz de ver. Durante la conducción, resulta

fundamental percibir el tráfico cruzado o la presencia de peatones y animales a ambos lados de la vía sin necesidad de desviar la mirada del centro de la carretera.

● **Percepción de los colores:** la percepción de los colores juega un papel muy importante en la seguridad en carretera. Los conductores deben reconocer instantáneamente los semáforos, las señales, las luces que advierten de peligro, etcétera, por lo que las personas con deficiencias en la visión cromática pueden reaccionar con más lentitud ante ellos.

ESCOGE LAS MEJORES GAFAS

Si necesitas gafas graduadas o si quieres adquirir unas gafas de sol, tu óptico-optometrista te recomendará las más apropiadas para la conducción en función de tus necesidades visuales. En el caso de las gafas graduadas, lo más importante es, precisamente, el ajuste correcto de la graduación. También resulta recomendable que las lentes cuenten con un tratamiento antirreflejante, ya que, al disminuir al máximo los reflejos, se elimina la visión con dobles imágenes, se evitan los deslumbramientos y se incrementa el contraste.

▶ En cuanto a las gafas de sol, las lentes deben proporcionar una visión clara y permitir que entre suficiente luz para ver bien. Algunas gafas de sol pueden ser muy oscuras o no recomendables para la conducción. Las mejores gafas de sol para conducir son las que contienen lentes polarizadas, que reducen el deslumbramiento y facilitan la visión en días muy luminosos. Los estudios señalan que el deslumbramiento es un factor implicado muy a menudo en los accidentes de tráfico. Además, en el mercado existen gafas de sol diseñadas para conducir que incrementan el contraste, lo que garantiza una mayor comodidad de visión. En cambio, las lentes fotocromáticas, que se oscurecen o se aclaran en función de la luz ambiente, pueden no ser muy recomendables para conducir, dado que los parabrisas filtran la luz y, por lo tanto, puede disminuir o limitar el funcionamiento de esta clase de lentes. ◻



El peligro de la noche

Cuatro de cada diez accidentes de tráfico mortales se producen tras la puesta de sol, lo que, entre otros factores, se puede atribuir al comportamiento de nuestra visión en condiciones de baja luminosidad. La oscuridad reduce nuestra agudeza visual hasta en un setenta por ciento, altera nuestra percepción de los colores y limita nuestro campo visual. De ahí la importancia de que las luces del vehículo alumbren eficazmente

una zona de cien metros con las luces de carretera y de cuarenta metros con las de cruce. En cuanto al deslumbramiento, los ojos se adaptan con más lentitud a los niveles de luz nocturna después de verse expuestos a una iluminación brillante. Esta pérdida temporal de la visión nocturna se puede evitar llevando gafas de sol durante el día. También hay que tener en cuenta que el intervalo de recuperación tras el deslumbramiento se

va deteriorando a partir de los cuarenta años.

A estas condiciones normales de la visión nocturna hay que sumarle todas aquellas alteraciones o enfermedades que producen una disminución de la visión. Por eso, las personas que tienen más de 65 años, padecen glaucoma, miopía y cataratas o se han sometido a operaciones oculares recientemente deben extremar la precaución si van a conducir de noche.

