

## Por tu salud...

### Que el deslumbramiento no te deje ciego



Situaciones como conducir con el sol de frente en las horas de amanecer y atardecer, el reflejo del sol en el asfalto mojado, el efecto de la luz de mediodía sobre el capó de otros vehículos, etc., provoca muchas veces pérdida temporal de visión e incrementa el riesgo de accidente de tráfico (por colisión o salida de la vía).

Las cifras que aportamos sobre los efectos del deslumbramiento en la conducción nos pueden sorprender por su relevancia:

- Un **24% de los conductores españoles**, (lo que equivale a más de 5 millones de conductores en España), han sufrido alguna situación de riesgo grave por deslumbramiento.
- **6 de cada 10 conductores** no conoce los efectos de la radiación solar en su salud visual.
- El 55% de los conductores se protege del sol mientras conduce, pero un **33% sólo lo hace en algunas ocasiones y un 12% no lo hace nunca**.
- Conducir con **el sol de frente** junto a **conducir con niebla** son las situaciones que más fatiga visual provocan a los conductores.

Aunque tenemos mecanismos naturales que nos protegen de los riesgos asociados a la radiación solar, como es la contracción de la pupila o el parpadeo, éstos no se activan ante la radiación invisible: radiación ultravioleta (UV) y radiación infrarroja (IR). Una exposición prolongada a estas radiaciones, sin la adecuada protección, aumenta el riesgo de graves patologías oculares y en la piel.

Durante la conducción, exigimos a nuestros ojos mantener la atención fija durante largos períodos de tiempo en un campo visual limitado y con escasos cambios de acomodación o puntos de fijación.

Del mismo modo, mientras conducimos, disminuye la frecuencia de parpadeo al permanecer atentos durante horas, lo que puede producir picor y sensación de arenilla y pesadez ocular.

Esta situación de fatiga se suma al efecto de la radiación solar tanto la que nos incide de forma directa, como de forma reflejada (tal como el reflejo de la radiación en el asfalto, sobre todo si está mojado, la posición del sol, las horas centrales del día, la estación del año, etc.)

Por tanto es importante proteger adecuadamente nuestros ojos durante la conducción por dos razones básicas:

1. Obtener la mejor visión posible, sensibilidad al contraste, y tiempo de adaptación a cambios en las circunstancias de iluminación y deslumbramiento, lo que redundará en una mayor seguridad mientras se conduce.

2. Evitar la aparición de patologías oculares a largo plazo, en las que pueden tener influencia la exposición acumulada de radiación solar, que nos permita mantener la autonomía personal en etapas avanzadas de la vida.

#### Cuida tus ojos en la conducción

El sistema visual, es el sistema sensorial más importante para la conducción de vehículos, ya que el 90% de la información que necesitamos al conducir nos llega a través de sus ojos.



**Ser azul es promover la salud en el trabajo.**

# Por tu salud...

## Que el deslumbramiento no te deje ciego



Además de los factores de riesgo que más influyen en la calidad de la visión de los conductores (edad, estado fisiológico, enfermedades oculares, etc.), existen otros factores concurrentes que denominamos externos o ambientales, que afectan de forma directa en la visión del conductor y que incrementan considerablemente el riesgo de accidente de tráfico, y son:

*La conducción nocturna, la baja luminosidad por factores atmosféricos y el deslumbramiento.*

El deslumbramiento en la conducción puede ser motivado por diferentes causas, destacando, sobre todo, el que se deriva del haz de luz de los otros vehículos y, el proveniente de la luz solar.

El análisis de la siniestralidad indica que el efecto deslumbramiento por el sol es un factor concurrente en gran número de accidentes de tráfico. Según los resultados de la encuesta aplicada a una muestra de la población española de conductores<sup>1</sup>, las **situaciones de riesgo** de accidente de tráfico más frecuentes producidos por el deslumbramiento durante la conducción son cuatro:

- Riesgo de atropello a peatones y/o ciclistas.
- Riesgo de colisión por alcance.
- Riesgo de salida de la vía.
- Riesgo de entrada y salida a túnel.

La campaña **“Cuida tus ojos, ellos también conducen”**<sup>1</sup>, analiza la importancia de la protección visual en la conducción mediante una campaña divulgativa de formación al usuario, y establece las siguientes recomendaciones para una correcta protección visual:

**1.** Para conducir protéjase con gafas de sol con filtro solar entre las categorías 0-3, y preferentemente con cristales de color gris, ya que respetan mejor los colores naturales.

**2.** No utilice gafas de sol por la noche, a excepción de las gafas especializadas para conducción nocturna.

**3.** Las lentes polarizadas son especialmente recomendadas para la conducción, ya que evitan los reflejos más molestos del sol y previenen la fatiga ocular.

**4.** Si utiliza lentes de contacto, aunque existen con filtro solar, es recomendable el uso añadido de gafas de sol.

**5.** En el caso de llevar gafas graduadas, es necesario llevar, asimismo, gafas de sol graduadas, adaptadas a las necesidades de cada uno.

**6.** Si a pesar de llevar gafas de sol sufre un deslumbramiento mientras conduce no responda frenando bruscamente. Reduzca poco a poco la velocidad hasta que restablezca las condiciones de visibilidad.

**7.** No espere a la renovación de su permiso de conducción, hágase una revisión anual.

**8.** El certificado CE en las gafas de sol garantiza la calidad de las lentes. Ponerse unas gafas de sol sin filtro UV homologado conlleva más riesgos que la exposición directa al sol, ya que el color oscuro engaña a la pupila y por tanto aumenta su diámetro, permitiendo el paso de mayor cantidad de rayos UV.

**9.** Durante los viajes largos en automóvil tenga en cuenta a los usuarios más vulnerables, como son los niños y ancianos. Entre las medidas a adoptar podemos modificar su ubicación dentro del vehículo respecto a la posición del sol, usar gafas de sol con 100% de protección UV, reglaje de los parasoles, empleo de ropas claras y cremas fotoprotectoras adecuadas.

De no ser así, el 6% de la población española podrá sufrir hipersensibilidad al deslumbramiento, lo que puede representar un síntoma de cataratas.

### Fuente:

Informe RACE-Fundación Afflelou (2010): Visión y Seguridad Vial en España.

[http://www.race.es/seguridad\\_vial/campanas/vision\\_conduccion/](http://www.race.es/seguridad_vial/campanas/vision_conduccion/).



**Ser azul es promover la salud en el trabajo.**