



# OJO AL VOLANTE

**La fatiga visual, el deslumbramiento y la visión nocturna, peligros a tener en cuenta en los desplazamientos por carretera, tan frecuentes en época de vacaciones**

**La Fundación IMO aconseja proteger los ojos del sol y de los faros de otros vehículos, así como pasar un "ITV ocular" antes de emprender largos desplazamientos en coche**

**Barcelona, 28 de julio de 2015./** En verano, y especialmente en el mes de agosto, principal época de vacaciones, aumenta el número y el tiempo de los trayectos que realizamos al volante, en los que la visión juega un papel fundamental. A través de nuestros ojos recibimos el 90% de la información que necesitamos para conducir, por lo que factores como el deslumbramiento comprometen seriamente nuestra seguridad vial.

## **Protegerse del sol**

Como explica el [Dr. Daniel Elies](#), especialista en córnea, catarata y cirugía refractiva de [IMO](#), “la radiación solar sin protección es un importante factor de riesgo, no solo para nuestra salud ocular –provocando la aparición de patologías como el pterigion y relacionándose con una mayor incidencia de enfermedades como la catarata o la DMAE–, sino también para la conducción, al reducir nuestra visibilidad y aumentar la probabilidad de sufrir un accidente”.

Para evitarlo, “es imprescindible el uso de gafas de sol, que debemos tener siempre a mano en el coche. Es recomendable que tengan cristales polarizados que eliminan los reflejos y que incorporen filtros selectivos contra la radiación infrarroja y ultravioleta”, explica [Carol Camino](#), responsable del Área de Baja Visión de IMO. Como añade la optometrista, “otro tipo de filtros indicados a la hora de combatir la fotofobia son los fotocromáticos especiales para la conducción, que cambian de color en función de cómo incide la luz”.

## **Visión nocturna**

Otra fuente de deslumbramiento muy frecuente son los faros de los vehículos y las luces de las farolas por la noche, y que, según la optometrista de IMO, podemos paliar con “el uso de gafas con un tratamiento antirreflectante”. Para la conducción nocturna, también aconseja “cristales especiales que incorporan una pequeña lente negativa, ya que en la oscuridad se produce un cierto fenómeno de miopización: la pupila se dilata, los rayos entran más desenfocados y notamos que vemos peor”.

La pérdida de agudeza visual y de sensibilidad al contraste, así como la disminución del campo visual y de la percepción de profundidad, son otros factores que de noche incrementan el peligro en la carretera y que se suman al cansancio que pueden provocar muchas horas al volante. Frecuentemente, “la fatiga visual nos lleva a coger sueño al conducir, algo a lo que es especialmente propensa la gente con defectos refractivos leves que no utiliza corrección óptica o las personas que no van correctamente graduadas, debido al esfuerzo visual que ello conlleva”, explica Carol Camino.



## ITV ocular

Por ello, la [Fundación IMO](#) recuerda que tan importante como pasar la ITV del vehículo o revisar neumáticos y frenos antes de hacer largos trayectos al volante, es someterse periódicamente a una “ITV ocular”, con revisiones anuales o bianuales, sin necesidad de esperar a la renovación del permiso de conducir. De esta manera, es más fácil detectar a tiempo patologías oculares que pueden influir notablemente en nuestra seguridad vial, como es el glaucoma, que reduce progresivamente la visión periférica; las cataratas, causantes de visión borrosa; o la DMAE, que hace que veamos torcidas las líneas rectas y que vayamos perdiendo visión central.

Al mismo tiempo, y según destaca Carol Camino, “determinados síntomas en la carretera pueden ser motivo de alerta para acudir a la consulta del oftalmólogo”. En este sentido, el Dr. Elies advierte de que “si notamos una excesiva molestia o dificultad para adaptarnos al paso de la oscuridad a la luz cuando salimos de un túnel, podemos sospechar de enfermedades de la retina como la DMAE o la retinopatía diabética. Por el contrario, una alta fotofobia puede ser indicativo de patologías de la cámara anterior, como la catarata, el queratocono, determinadas distrofias corneales u ojo seco”.