

POSAR A PUNT LA VISIÓ ABANS D'AGAFAR EL COTXE

L'IMO recomana intensificar les revisions oculars abans de sortir a la carretera, on influeixen habilitats com l'agudesia visual, la percepció en 3D i la sensibilitat al contrast

La DMAE, el glaucoma i les cataractes són patologies que afecten especialment conductors d'edat avançada, col·lectiu amb més risc d'accidents al volant

Barcelona, 26 de març del 2018/. Els especialistes de l'Institut de Microcirurgia Ocular ([IMO](#)) adverteixen que la salut ocular és un component indispensable per a la seguretat viària que moltes vegades no s'atén prou. "Els conductors no han d'esperar la revisió mèdica del carnet cada 10 anys per saber si la seva visió és apta o no per circular", destaca l'optometrista [Laura González](#), que recomana controls anuals per detectar qualsevol limitació visual al volant.

Així ho corrobora el fet que, segons l'informe ["Estado de la visión de los conductores en España"](#) (2017), al voltant de 7 milions de persones que condueixen en aquest país té problemes de visió. Com explica Laura Gonzalez, "aquests problemes no necessàriament han d'estar relacionats amb l'ús d'ulleres, ja que hi ha diferents habilitats visuals i patologies que influeixen en la conducció i que només se solen explorar a fons amb l'oftalmòleg". Per això, de la mateixa manera que a la ITV del vehicle es revisen els frens, els pneumàtics, els llums etc., també és important sotmetre's a revisions oculars completes.

Habilitats visuals al volant ([vegeu vídeo](#))

L'agudesia visual –grau de detall que l'ull és capaç de discernir amb nitidesa– és una habilitat bàsica i resulta fonamental a la carretera per poder visualitzar a temps i per tenir reflexos ràpids, així com per calcular distàncies amb precisió. A l'hora d'apreciar aquestes distàncies, també té un paper important una altra capacitat clau com és l'estereòpsia –percepció en tres dimensions–, que es pot veure afectada en persones que han perdut la visió d'un ull o que hi veuen doble a causa de patologies com l'[estrabisme](#). En aquest sentit, hi ha certs tipus de desviació ocular (estrabismes latents) que habitualment passen desapercibuts i que poden descompensar-se i evidenciar-se en la conducció: es manifesten en mirar a l'horitzó i no fixar la vista en res en concret, sobretot al final del dia, quan els músculs oculars acusen l'esforç de la jornada i són incapaços de mantenir els ulls alineats. "Això explica que algunes persones vegin dobles les línies de la calçada si estan cansades", aclareix Laura González.

Patologies relacionades amb l'edat

Aquestes línies es poden veure tortes en pacients amb degeneració macular associada a l'edat ([DMAE](#)), que també pot alterar l'estimació de les distàncies i es caracteritza per una pèrdua de visió central. Al contrari ocorre en el [glaucoma](#), que provoca una reducció progressiva del camp visual que comença generalment per la visió perifèrica. El fet que els pacients no s'adonin d'aquesta "zona cega" lateral suposa un greu risc per a la seguretat viària.

Tant la DMAE com el glaucoma són patologies comunes en la maduresa que s'han de tenir en compte ja que, d'acord amb dades de la DGT, un 12% dels conductors a Espanya tenen més de 65 anys, que és la franja d'edat que pateix un nombre superior d'accidents al volant.

Així mateix, una altra malaltia lligada a l'envelliment i que obstaculitza el maneig al volant és la [cataracta](#): "Hi ha persones que comencen a notar-la perquè tenen dificultats per conduir de nit i durant el dia els molesta més la llum, signes típics de la cataracta".

Atenció a la conducció nocturna

No obstant això, els especialistes alerten que no només les persones més grans han d'extremar les precaucions al volant, sinó que tots els conductors –i especialment els que presenten aquesta o altres malalties oculars ([vegeu vídeo](#))– han d'anar amb 'ull' davant de la mala visió nocturna i dels enlluernaments, dues causes importants d'accidents.

Respecte a la mala visió nocturna, l'optometrista de l'IMO explica que "en situacions de poca lluminositat es perd sensibilitat al contrast, per la qual cosa resulta més difícil distingir els diferents elements a la carretera i s'ha d'extremar la precaució". A més, afegeix que quan viatgem de nit "augmenta el risc de fatiga visual, ja que l'exigència per als ulls és més gran." Per evitar-ho, cal fer descansos cada 2 hores com a mínim i aturar el trajecte de seguida que notem els ulls cansats, "perquè si ens falla la vista, també en fallen els reflexos".

No oblidis l'ús d'ulleres

Durant la conducció diürna, també cal prestar atenció als enlluernaments, sobretot en aquesta època de l'any. A la primavera, en hores clau al matí i a la tarda, el sol està molt baix i ens incideix directament de front, de manera que ens molesta la visió i impedeix una conducció còmoda i segura. "Les ulleres de sol són imprescindibles", assegura Laura González, que aconsella utilitzar lents amb filtres polaritzats per reduir els reflexos.

Una última recomanació que ofereix l'optometrista de cara a les persones que habitualment porten correcció òptica –gairebé la meitat de la població a partir dels 45 anys, segons l'estudi entre conductors–, és "evitar el costum de guardar les ulleres antigues al cotxe i utilitzar sempre la graduació adequada per conduir en plenes facultats visuals". Una visita optomètrica i oftalmològica abans d'anar de ruta per Setmana Santa permetrà assegurar-ho.