

# Médicos por la Seguridad Vial

¿Te gusta nuestra Web?

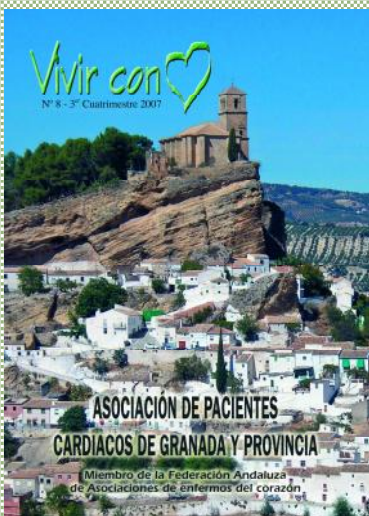
Enlázanos

[www.vivirconcorazon.com](http://www.vivirconcorazon.com)

<http://vivirconcorazon.blogspot.com>

**Asociación de  
Pacientes Cardiacos de  
Granada y Provincia.**

**Portada revista nº 8**



**Liámanos**

Telf.: 958 08 28 68

Fax: 958 08 39 71

**Móviles:**

653 84 41 90

652 22 69 46

**Sede Social**

C/ Félix Rodríguez de la  
Fuente 18 Bajo  
**18006 GRANADA**

Ya en los últimos decenios, los accidentes de tráfico han sido uno de los problemas de salud de mayor importancia en los países desarrollados, en donde suponen la 1ª causa de muerte entre 5 y 44 años. En nuestro país los accidentes de tráfico constituyen una de las cinco primeras causas de muerte en la población general y la primera entre los varones de 15 a 29 años. Según las estadísticas de la DGT en el año 2006 se produjeron en España 99.797 accidentes con víctimas, que alcanzaron la cifra de 147.554 (4.104 muertos y 143.450 heridos)



Coincidiendo con la campaña que tiene organizada la Fundación Mapfre sobre Seguridad Vial, preocupada por el alto nº de accidentes de Tráfico de nuestro país, me ha parecido interesante escribir en esta revista, algunas consideraciones relacionando la conducción con los distintos órganos y aparatos que intervienen en ella.

Hoy quiero referirme al sentido de la vista, que es el factor más importante para la conducción. Más del 90% de la información que recibimos del tráfico nos llega a través de la visión, por tanto el estudio de la capacidad visual nos puede permitir saber la cantidad y calidad de la información que cada persona puede recibir. Para conducir se requiere una visión de calidad más que de cantidad. La calidad viene determinada por un equilibrio entre los distintos aspectos que integran la capacidad visual (agudeza visual, visión de profundidad, campo visual, sentido

luminoso, sentido cromático y movilidad ocular) y la cantidad por la agudeza visual.

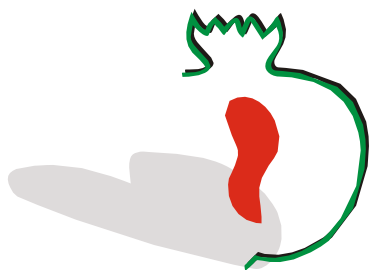
**La agudeza visual** es la capacidad del sistema de visión para percibir, detectar o identificar objetos espaciales con unas condiciones de iluminación buena. La agudeza visual se calcula mediante "tests" en los que se tendrán que superar distintas pruebas visuales como, por ejemplo, el test de Snellen. Consiste en filas de letras que van de tamaño grande a más pequeño conforme bajamos la mirada. La agudeza visual se explora de forma independiente en cada ojo y en los dos ojos a la vez. La agudeza visual en condiciones de poca luz baja un 20%. Existen múltiples fármacos que alteran la agudeza visual entre los que figuran el alopurinol, ibuprofeno, clorambucilo, indometacina, cloranfenicol, IMAO, cloroquina, isoniacida, corticoides, ácido nicotínico, digitálicos, piperacina, tetraciclina, etambutol, etc.

Conviene advertir a los pacientes que son conductores, que ante cualquier síntoma que noten con el medicamento prescrito, consulten con su médico.

**La visión binocular o estereoscópica** es la que nos proporciona la sensación de profundidad. Es fundamental para el tráfico porque permite calcular las maniobras en función de la distancia a la que está el objeto percibido.

**Campo visual.** Se entiende por campo visual el espacio que capta el ojo cuando mantenemos la mirada fija en un punto. Se debe valorar el campo visual de cada ojo y después el binocular.

**Sentido luminoso.** Entre las capacidades de la visión se encuentra la de adaptarse a distintos grados de luz (adaptación a la luz o a la oscuridad). Aunque la conducción nocturna representa solo la cuarta parte del tiempo total en carretera, sin embargo produce más de la mitad de los accidentes de tráfico y estos son también de mayor gravedad. Hay que tener en cuenta que en la conducción nocturna (visión mesópica), el conductor pierde cerca de seis metros de profundidad en su campo visual por cada 15 Km/h de aumento de su velocidad.



# Médicos por la Seguridad Vial

¿Te gusta nuestra Web?

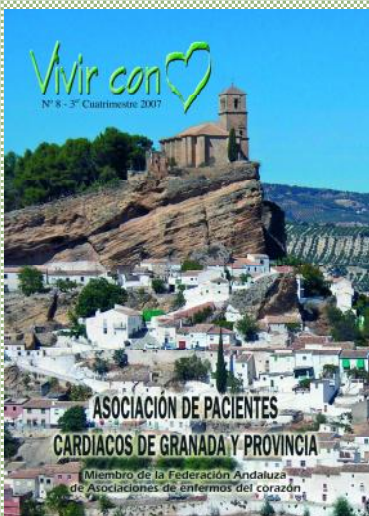
Enlázanos

[www.vivirconcorazon.com](http://www.vivirconcorazon.com)

<http://vivirconcorazon.blogspot.com>

**Asociación de  
Pacientes Cardíacos de  
Granada y Provincia.**

**Portada revista nº 8**



**Liámanos**

**Telf.: 958 08 28 68**

**Fax: 958 08 39 71**

**Móviles:**

**653 84 41 90**

**652 22 69 46**

**Sede Social**

**C/ Félix Rodríguez de la  
Fuente 18 Bajo  
18006 GRANADA**

El envejecimiento visual se produce a partir de los 45 años y es importante a partir de los 65. Disminuye la agudeza visual, la visión en profundidad, el campo visual, y la adaptación a la oscuridad. Existe mayor sensibilidad al deslumbramiento y se necesita mayor intensidad de luz para ver bien.



La fatiga ocular está relacionada con los defectos de refracción (miopía, hipermetropía y, sobre todo, con el astigmatismo), con los trastornos de la motilidad ocular, con la sequedad ocular, con la velocidad, conducción nocturna, tráfico intenso y con el consumo de tabaco, alcohol, medicamentos y drogas. Se manifiesta por una disminución del parpadeo, que origina sensación de picor, quemazón y necesidad de restregarse los

ojos, siendo este último signo premonitorio de somnolencia. Esta es causante, según la DGT del 25% de los accidentes de carretera y provoca casi el mismo nº de muertos que el alcohol. Conducir con sueño provoca visibilidad borrosa, cálculo erróneo de las distancias, movimientos bruscos y altera la percepción de señales, luces y sonido.

Mientras conducimos hay que evitar distracciones como consultar datos del salpicadero (ordenador de abordaje), porque el proceso de acomodación cerca-lejos hace que durante una distancia considerable no controlemos la visión. Cuando desviamos la visión al salpicadero para consultar algún dato tardamos unos tres segundos adaptarla de nuevo, lo que supone que si conducimos a cien kilómetros hora habremos recorrido 78 metros.

Una vez conocidos y comentados todos los componentes de la visión podemos deducir unos consejos que nos pueden ayudar a que la conducción sea más cómoda y libre de accidentes.

1. La revisión de la vista debe hacerse cada uno o dos años por el oftalmólogo. No hay que esperar a la caducidad del carné de conducir para hacer la revisión.
2. Conviene usar gafas de sol para protegerse de los rayos solares, sobretudo en la playa y en la sierra. El grado de filtro no debe ser muy alto, ya que si no en penumbra o en un túnel la visión no será buena. El color gris sirve para todos los conductores, el verde preferentemente para los hipermétropes y el marrón para miopes.
3. Se debe evitar la conducción nocturna sobre todo si se tiene glaucoma, o más de 65 años, miopía, cataratas o después de ser operado de problemas visuales. Los parabrisas teñidos y las gafas coloreadas son perjudiciales para la conducción nocturna. Los faros deben estar bien nivelados y limpios. Si conduce habitualmente durante la noche o tiene más de 60 años aumente el consumo de vitamina A en su dieta.
4. Si observa cambios visuales (visión borrosa, ver mejor de cerca que antes, fatiga ocular, deslumbramiento por la noche, aros luminosos alrededor de los faros o luces) hágase revisar por el oftalmólogo.
5. Prevenga la fatiga ocular aumentando el ritmo de parpadeo sobretudo si usa lentiillas. Si nota la necesidad de restregarse los ojos o cerrarlos para que descansen, pare el coche y descanse o duerma un rato.
6. Conduzca a la velocidad adecuada, ya que el aumento de esta reduce el campo visual considerablemente, hace falta mayor concentración y aparece antes la fatiga ocular y el cansancio.
7. Frente a síntomas de somnolencia deje de conducir. Busque un lugar seguro para parar y descansar o pasar la noche. No pare en el arcén.
8. Utilice el programador de velocidad o los avisadores acústicos, ya que evitan tener que mirar continuamente al velocímetro para saber que no sobrepasamos los límites de velocidad permitida.

**Juan José Rodríguez Sánchez  
Cardiólogo**

