

¡La vista al volante!

Una conducción larga es una actividad de riesgo; prepárate y evita imprevistos desagradables.

¡Hazte una revisión visual!

Miopía, hipermetropía, astigmatismo, visión binocular, estrabismo, glaucoma o cataratas: conducir cuando se padece alguno de estos problemas aumenta el cansancio ocular y el error de cálculo, empeora la percepción y legibilidad de las señales.

"El 59% de los accidentes de tráfico pueden estar relacionados con una deficiencia visual. Y es que uno de cada cuatro conductores se pone al volante con sus facultades visuales disminuidas: seis millones de españoles, según datos del RACE".

1

Utiliza gafas de sol polarizadas

El deslumbramiento es el mayor peligro ocular en carretera. Este tipo de gafas evita los deslumbramientos en salidas de túneles, cambios de rasantes, brillos en edificios, amaneceres y atardeceres, además de mejorar la capacidad de reacción: **un conductor que circula a 80 Km/hora puede ganar hasta 7 metros en la distancia de frenado.**

2



¡Para!

La concentración de la vista en la carretera influye en la aparición de picor y sequedad ocular, porque se reduce la frecuencia de parpadeo para fijar la atención. Descansa cada dos horas o cada 200 kilómetros.

3

Mantén limpias las gafas, retrovisores y parabrisas:

Es vital para evitar reflejos molestos. Además, te recomendamos gafas con cristales antirreflejantes.



4

Evita conducir de noche

Con la oscuridad es mayor la sensibilidad al deslumbramiento de otros vehículos, la visión borrosa y el cansancio, por eso se debe moderar la velocidad y aumentar la distancia de seguridad. Atento a la aparición de molestias oculares, como lagrimeo o picor de ojos ya que son los primeros síntomas de somnolencia y cansancio. Si aparecen, para y descansa.

¿Sabías que por la noche...?

La agudeza visual se reduce un 70% ya que se pierden los contrastes de los colores y luces.

El sentido de la profundidad es siete veces menos eficaz que durante el día.

La disminución de la visibilidad acentúa otros factores de riesgo de accidente: la fatiga, la velocidad, la falta de reflejos o las condiciones atmosféricas desfavorables.

Por la noche se recomienda el uso de gafas con lentes de color amarillo ya que son capaces de filtrar la luz azul, la violeta y parcialmente la verde, lo que aumenta el contraste de la visión.

¡En la medida de lo posible evita conducir largo tiempo de noche!

pregúntanos,
somos tu óptico

www.visionco.es

vision&co

siempre a la última