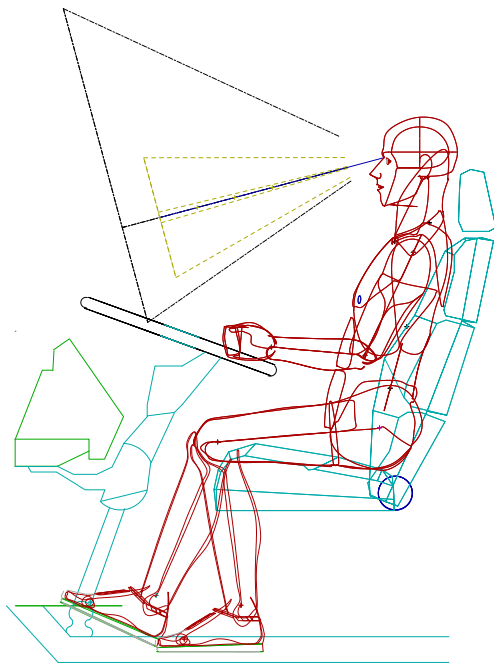


¿Sabías que...?



El **90%** de la información que recibimos al conducir nos llega a través de la **vista**, de ahí que las condiciones visuales sean determinantes para un buen rendimiento como conductor.

En la **conducción nocturna** se produce el **40%** de las víctimas mortales por accidente de tráfico. La **agudeza visual se reduce un 70%**, y el **sentido de profundidad es 7 veces menor**, es decir que se reduce nuestra capacidad para detectar objetos y su distancia.

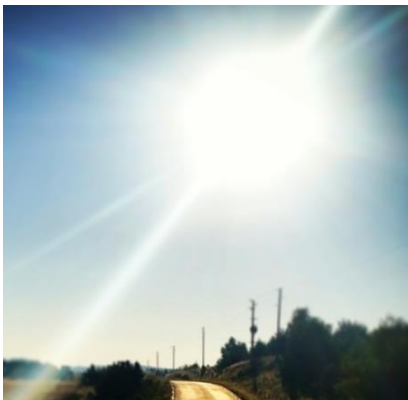
Según un informe del Colegio Oficial de Ópticos-Optometristas, el **campo (ángulo) visual se reduce, hasta 75º, a medida que se aumenta la velocidad durante la conducción**. Como ejemplo, a 35 km/h el campo de visión es de 100º, pero si aumentamos la velocidad hasta los 100 km/h, este se reduce 30º.

Deslumbramientos

Para evitar el deslumbramiento **lleva limpio y sin ralladuras el parabrisas y las gafas, si usas.**

Si a pesar de llevar gafas de sol, **sufres un deslumbramiento mientras conduces, no respondas frenando bruscamente**, reduce poco a poco la velocidad hasta que se adecue a las condiciones de visibilidad.

¿Qué gafas de sol son las más adecuadas para conducir?



Se recomiendan gafas de sol **con filtro solar inferior a la categoría 4, preferentemente con cristales de color gris**, ya que respetan mejor los colores naturales.

Las **gafas polarizadas** evitan los reflejos más molestos del sol y previenen la fatiga ocular.

Cuando se circula **en motocicletas y ciclomotores**, los conductores deben llevar **gafas de sol que sean lo suficientemente envolventes** para impedir que las partículas de polvo u otros cuerpos extraños penetren en los ojos.

Recomendaciones para la conducción nocturna



Durante la noche, es importante **moderar la velocidad y aumentar la distancia de seguridad**.

Utiliza el alumbrado al menos una hora antes de la puesta de sol.

Haz un **uso adecuado de la luz de cruce y carretera** para evitar deslumbramientos a otros conductores. Si eres tú el que **sufres deslumbramiento** debido a los faros de coches que vienen de frente, **gira ligeramente la vista a la derecha**.

El reglaje correcto de los espejos permitirá minimizar los reflejos molestos del alumbrado de otros vehículos.

Permanece atento a la aparición de molestias oculares, como lagrimeo o picor de ojos, ya que son los primeros síntomas de somnolencia y cansancio.

Evita conducir **con las luces interiores encendidas**, ya que la diferencia de contrastes entre el interior y exterior del vehículo, te reducirá visión.