

Uno de cada cinco conductores españoles no tiene buena visión

ESTADÍSTICAMENTE SINIESTRALIDAD Y SALUD VISUAL ESTÁN MUY RELACIONADAS: ESTUDIOS APUNTAN QUE AQUELLAS PERSONAS QUE VAN AL VOLANTE Y TIENEN PEOR VISIÓN QUE LA MEDIA SUFREN HASTA TRES VECES MÁS ACCIDENTES QUE EL RESTO.



Casi el 80% de la población española sufre algún problema visual, según datos divulgados por la Dirección General de Tráfico (DGT). Además, un 30% de los españoles sufre, al menos, dos problemas en su visión y un 14%, tres. Teniendo en cuenta que a través de los ojos los conductores reciben el 80% de la información durante la conducción, se trata de una cuestión de vital importancia; no en vano, una mala visión aumenta la siniestralidad al volante. De hecho, casi la mitad de los conductores (el 44%) afirma haber tenido un susto al volante por culpa de su visión, al no haber visto o haber visto tarde algo que influía en su recorrido. Asimismo, alrededor de 8 millones de personas conduce sin la adecuada agudeza visual. Estas son algunas de las conclusiones que se extraen del informe *'Yo no soy un lince. ¿Está la sociedad concienciada de la importancia de la visión en carretera?'*, elaborado por la asociación Visión y Vida.

El informe, derivado de la campaña de revisiones visuales, que recibe el apoyo de la Dirección General de Tráfico, del Servei Català de Trànsit y de la Dirección de Tráfico del Gobierno Vasco, cierra seis años de trabajo de concienciación en carretera. En palabras de **Salvador Alsina**, *presidente de la entidad*: *"En 2017, con nuestra primera campaña de test visuales, logramos descubrir la relación existente entre mala visión y accidentabilidad. Hoy, seis años después, lo reconfirmamos"*.

Entonces, el primer estudio de la entidad indicó que las personas con peor visión (inferior al 0,5 requerido por ley) tenían más accidentes que el resto: hasta tres veces más. Y con todo, se calcula que unos 600.000 conductores circulan en España con una agudeza visual inferior.

Ahora, en 2023, con 1.764 muestras, reafirman que las personas que creen que no ven bien (incluso pensando que se defienden), tienen 10 puntos más de accidentabilidad que aquellos que consideran que ven bien (25,1% frente a 15,6%). Sin embargo, el estudio presenta otros datos más positivos: *"Tras seis años de trabajo concienciando sobre la importancia de la visión en carretera, vemos cómo ha disminuido el número de personas que conducen con una visión inferior a 0,5 de 600.000 a 470.390"*, señala **Elisenda Ibáñez**, *coordinadora de la entidad*.

Falta de prevención y concienciación

El estudio incorpora además un informe poblacional que busca comprobar hasta qué punto el ciudadano es consciente de la importancia de la visión en conducción y extrae datos como que solo un 43% de los conductores considera que ve bien para conducir. Y se demuestra en hechos como que el 27,7% tiene serios problemas para leer los carteles informativos de la carretera (incluso a un 0,6% se los tiene que leer su acompañante). Quizá, estos problemas deriven del hecho de que el 20% de los conductores, aunque su visión empeore, prefiere retrasar la visita al optometrista hasta que ya le parece preocupante. *"En estos seis años hemos mejorado, pero queda claro que queda mucho por hacer para lograr una tasa de accidentabilidad cero en carretera debido a un problema visual"*, añade Alsina.

Asimismo, el 40,7% de los conductores lleva gafas o lentillas de repuesto en el vehículo. *"Aunque no es exigido por ley, sí que es muy*

recomendable; sin embargo, hay un 28,8% que se atreve a conducir cuando se las ha olvidado, algo que nos alarma”, explica Alsina.

Otra de las problemáticas más serias en lo relativo a visión y conducción es el hecho de ponerse al volante en condiciones de baja luminosidad o de noche. Ibáñez explica al respecto que “más de la mitad de los conductores (52%) afirma padecer problemas serios en conducción nocturna. Es más, el 32,6% evita conducir de noche debido a las molestias que siente. Durante el amanecer y el anochecer también vemos cómo al 70,9% les molesta mucho la luz solar. Es importante que el conductor sepa que existen algunas lentes especiales que ayudan a mitigar esos problemas y así puedan conducir con mayor seguridad”.

¿Qué tipo de función visual es necesaria para conducir?

Ahora bien, cabe señalar que la visión humana es muy compleja. Como explica el doctor Nouzet en el ‘Manual sobre Neu-

rología y Conducción’ y recoge la DGT, “al conducir, el ser humano debe estar atento a las imágenes procesadas en los campos visuales centrales y periféricos, en diferentes condiciones de luminosidad y, por lo tanto, de contraste entre las imágenes, mientras está en movimiento sobre un entorno que, a su vez, tiene otros objetos móviles y, en muchas ocasiones, en condiciones adversas que, por sí mismas, disminuyen la visibilidad”.

Además, prosigue el experto, “la función visual humana tiene un alto nivel de complejidad, debido a que necesita integrar diversos tipos de información (posición, tamaño, color, movimiento...) para elaborar una imagen nítida para el cerebro. Con todo, resulta sencillo entender cómo las alteraciones visuales pueden afectar a la capacidad de conducir vehículos”.

La agudeza visual (definición o detalle con que se perciben los objetos), el campo visual (espacio total que se abarca con la visión al mirar a un punto central) y la sensibilidad al contraste (capacidad para discriminar un objeto del fondo en el que se encuentra) son capacidades básicas para la conducción que se pueden ver alteradas por numerosas enfermedades o trastornos, bien del propio órgano de la visión (cataratas, glaucoma o alteraciones de la refracción, como la miopía, astigmatismo...), bien por enfermedades de otros órganos o sistemas, como la diabetes. La disminución de esas capacidades pone en riesgo la seguridad tanto del propio conductor como de terceras personas.

Los cambios de visión comunes que pueden afectar la capacidad de conducir

Como alerta la asociación Visión y Vida, muchos conductores se ponen al volante con algún problema visual, como puede ser un error refractivo (miopía, hipermetropía, presbicia o astigmatismo) sin compensar con gafas o lentillas. ¿Cómo puede influir?

Recuerdan que los miopes presentan dificultades a la hora de distinguir objetos a distancia, lo que les dificulta descifrar las señales de tráfico, los paneles de información, etc. Los hipermetropes suelen acusar mayor fatiga visual y dolor de cabeza cuando llevan un rato conduciendo, incrementándose más estos problemas de noche. Y los conductores con astigmatismo ven con poca nitidez, lo que es un problema a la hora de distinguir y percibir objetos en la carretera.

Mención aparte necesitan los problemas relacionados con la edad. Al envejecer se sufre pérdida de visión que afecta de manera natural a todo conductor. Según los datos de la Dirección

Un esfuerzo para ayudar a la sociedad

PerfectVisions han sido reconocidos como uno de los centros ópticos más activos en la campaña de concienciación sobre salud visual al volante #YoNoSoyUnLince. Esta campaña, creada por la Asociación Visión y Vida en colaboración con la Dirección General de Tráfico (DGT), Correos Express, la Dirección de Tráfico del Gobierno Vasco y el Servei Català de Trànsit (SCT), tuvo como objetivo crucial reducir la tasa de siniestralidad en las carreteras de nuestro país. La campaña, que se inició el 19 de julio de 2022, contó con la participación de más de 1.200 centros ópticos en todo el territorio nacional. En PerfectVisions se unieron a esta noble causa al ofrecer sus servicios profesionales de forma gratuita, comprometidos a contribuir en la mejora de la salud visual de los conductores y, por ende, a la seguridad en las carreteras. Desde PerfectVisions recuerdan la importancia de cuidar la vista y animan a programar revisiones regulares para garantizar una visión óptima en los desplazamientos. Al fin y al cabo, la seguridad vial es un compromiso compartido.

“Nos encanta ver que nuestros esfuerzos obtienen su resultado. En este caso, no solo hemos conseguido revisar y tranquilizar a un gran número de conductores (profesionales o no) con el fin de evitar posibles siniestros, sino que además la asociación Visión y Vida ha premiado el esfuerzo de nuestros compañeros de Trujillo, siendo el centro óptico que más revisiones ha realizado entre todos los que se unieron a esta iniciativa en España”, ha afirmado **Cesáreo Pintado**, gerente y CEO de Perfectvisions & Audioperfect.

HA DISMINUIDO EL NÚMERO DE PERSONAS QUE CONDUCEN CON UNA VISIÓN INFERIOR A 0,5 DE 600.000 A 470.390

General de Tráfico, la franja de edad de mayores de 65 años es la que sufre mayor porcentaje de accidentes, seguida de la de 45 a 54 años, por lo que se puede concluir que la siniestralidad es directamente proporcional a la edad del conductor.

La presbicia y el ojo seco, dos problemas que pueden reducir la calidad de la visión nocturna, son dos ejemplos de esta problemática.

Al igual que el glaucoma, una enfermedad que daña el nervio óptico del ojo y en la que no hay signos de alerta ni síntomas evidentes en las etapas iniciales. A medida que el glaucoma progresa, se desarrollan puntos ciegos en la visión periférica o, con menos frecuencia, en la visión central.

En la lista de enfermedades frecuentes asociadas a la edad, la Academia Americana de Oftalmología incluye, asimismo, la retinopatía diabética, una patología en la que los altos niveles de azúcar dañan los vasos sanguíneos de la retina, afectando así tanto a la visión central como la visión periférica. Un efecto parecido al que produce la degeneración macular, una enfermedad en la que la parte de la retina conocida como la mácula se daña y hace que se pierda la visión central.

Además de las tan extendidas cataratas, que provocan una opacificación progresiva del cristalino dentro del ojo que hace que la visión se torne borrosa, y se vean destellos y halos alrededor de las luces. En consecuencia, también pueden dificultar ver bien de noche, en malas condiciones climáticas o en baja iluminación. Y pueden disminuir gradualmente la visión de color.

El quid de la cuestión en estas enfermedades es que, si bien algunas personas detectan la señal de alarma pronto, en otras ocasionan una pérdida gradual de visión que es menos notoria. Someterse a exámenes oculares regulares puede ayudar a que el oftalmólogo los detecte de forma temprana y los trate sin demora antes de que produzcan una pérdida irreversible de la visión.

Recomendaciones de la DGT al conductor con problemas de visión

Queda claro que la vista es la base para que el binomio visión y conducción funcione con garantías de seguridad. Ahora bien, la Dirección General de Tráfico recoge algunas otras recomendaciones dirigidas a aquellos conductores con problemas de visión.

Empezando por algo tan obvio como utilizar gafas o lentes de contacto para conseguir la mejor visión al volante. De la misma forma, señala el organismo gubernamental, si se tiene necesidad usar gafas “de cerca” es aconsejable que sean progresivas para observar mejor la información recibida a través del tablero del vehículo. Por otro lado, unas gafas de sol que eviten el exceso de luz hacen la conducción más confortable.

Al notar dificultades para conducir de noche (no distinguir bien las señales, no calcular adecuadamente la profundidad, etc.), evitar conducir de noche o cuando haya malas condiciones de luminosidad (lluvia, niebla...) En este sentido, es conveniente planificar el viaje evitando condiciones climáticas adversas.

Alcohol y visión al volante, malos compañeros

Uno de los efectos más inmediatos del consumo de alcohol, debido a que se reduce el volumen de oxígeno en los glóbulos rojos, es que los ojos adquieren un tono rojizo. Los pequeños vasos sanguíneos que riegan la esclerótica, ante la falta de oxígeno, se dilatan.

Por otra parte, el etanol presente en el alcohol, favorece la evaporación de la película lacrimal que rodea el globo ocular. Cuando esto sucede, la calidad de la visión se ve afectada. Los ojos se resecan y se produce dolor o picazón en los mismos.

La ingesta de alcohol puede provocar problemas en la vista. Las más habituales son la visión borrosa y la visión doble, pero también se presentan problemas para ver correctamente los colores. El alcohol provoca hipersensibilidad a la luz y problemas de adaptación en la vista.

A largo plazo, si el consumo de alcohol es habitual y excesivo, los efectos sobre la salud visual son más importantes. El nervio óptico se puede ver afectado por una carencia de oxígeno y de vitaminas provocada por el etanol. Esto puede provocar neuropatía óptica tóxico-nutricional que se presenta con pérdida visual progresiva.

El consumo de alcohol también aumenta el riesgo de desarrollar cataratas y DMAE, ya que la mácula, la parte central de la retina, se puede ver afectada.

La mejor manera de prevenir todos estos problemas pasa por evitar el consumo elevado y habitual de alcohol.

Reducir la velocidad es otro de los consejos, pues al aumentar la velocidad se reduce el campo de visión.

Quienes tomen algún fármaco que pueda afectar a la visión, deben seguir los consejos de su médico y evitar la conducción nocturna.

Por último, la DGT indica que si el oftalmólogo, con motivo de una exploración, dilata la pupila, no se debe conducir hasta que no se le pase el efecto de la medicación. Y siempre en la medida de lo posible es mejor conducir por rutas conocidas y poco concurridas.

En resumidas cuentas, Visión y Vida invita a tener en cuenta un mensaje clave: de la misma forma que antes de viajar realizamos una revisión mecánica profunda al coche, es fundamental asegurarse de que nuestra visión funciona correctamente. Si vas a conducir, es aconsejable realizarse antes un test visual para revisar el estado de la visión, sobre todo si se va a realizar un viaje largo, donde se pondrán en juego los reflejos y la capacidad de reacción durante más tiempo. ■