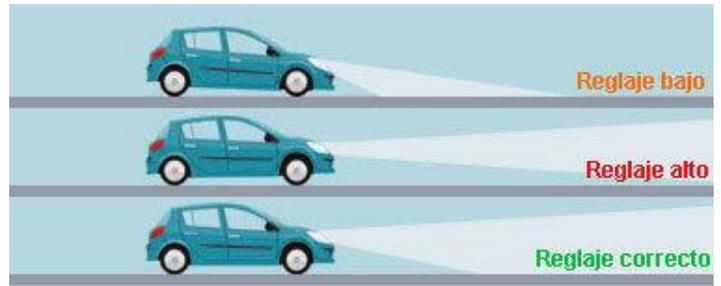


CONSEJOS DE SEGURIDAD

Programe un adecuado mantenimiento del sistema de iluminación realizado por profesionales.

- El **reglaje** de los faros evita y disminuye los deslumbramientos. Vd. No puede hacerlo por su cuenta, se precisa de instrumental específico para garantizar que los faros se encuentran direccionados correctamente.
- **Las lámparas** se cambian por pares (*evitará que una luzca mas que otra*).
- Se aconseja **descansar**, sobre todo por la noche, para reposar la vista y evitar fatiga visual.



- Los espejos **retrovisores** cuando están correctamente alineados minimizan los puntos ciegos en el vehículo.
- **Los faros** deben estar en buen estado, pues pueden llegar a perder hasta un 40% de su eficacia con el paso del tiempo.
- En desplazamientos nocturnos, ingerir alimentos de vez en cuando evitará hipoglucemia, debido a que provoca disminución de agudeza visual nocturna.



PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2019



MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11
www.maz.es @mutuamaz /mutua-maz /mutuamaz



Acuda periódicamente al oculista. Cuidar la vista previene accidentes

SALUD VISUAL Y SEGURIDAD VIAL



LOGO

DESLUMBRAMIENTOS EN LA CARRETERA

Área de Actividades Preventivas



SENTIDO LUMINOSO Y CONDUCCIÓN

El sentido luminoso es la capacidad que tiene el ojo para adaptarse a los diferentes grados de luz..

Se necesitan 3'6 segundos para recuperar por completo la visión tras ser deslumbrado por una luz de cruce, aumentando a 5 segundos, cuando lo que nos deslumbra es una luz de carretera. Este tiempo, en combinación con la velocidad, altera la conducción segura, dado que el deslumbramiento produce una contracción de la pupila denominada miosis.

Recuerda, que con condiciones ambientales adversas como la lluvia o niebla la información visual se reduce, la discriminación de contornos es peor y el riesgo de deslumbramientos aumenta.

TIPOS DE VISIÓN:

- **VISIÓN FOTÓPICA** : La que se desarrolla durante las horas de luz solar, o al conducir en vías fuertemente iluminadas por la noche
- **VISIÓN MESÓPICA**: Visión realizada en los crepúsculos matutino y vespertino, con luz artificial al atravesar túneles iluminados y vías insuficientemente iluminadas mediante la luz de los faros del vehículo.

CON EL ENVEJECIMIENTO SE NECESITA MÁS LUZ Y SE PUEDE ABUSAR DE LAS LUCES LARGAS

EL DESLUMBRAMIENTO

Se ocasiona cuando en el campo visual aparece una fuente luminosa de brillantez superior a la de la iluminación general.

Se produce una contracción de la pupila y molestias visuales transitorias como lagrimeo, parpadeo constante, pérdida momentánea de la vista (agujero negro), especialmente si los ojos están adaptados a la oscuridad.

La recuperación natural de las funciones visuales suele requerir de unos 50 segundos aproximadamente.

Patologías como el glaucoma, o enfermedades degenerativas de la retina, reducen o pueden impedir la conducción.

EL EFECTO DEL DESLUMBRAMIENTO SE AGRAVA CON LA EDAD, EL ALCOHOL, LA FATIGA , CIERTAS ENFERMEDADES, EL CONSUMO DE SUSTANCIAS Y DETERMINADOS MEDICAMENTOS.

Las personas con mala recuperación ante el deslumbramiento **NO** pueden conducir de noche y deben usar gafas con cristales ahumados para evitar los deslumbramientos diurnos.



ACTUACIONES PARA EVITAR DESLUMBRAMIENTOS



Según la DGT, el 5% de los accidentes de tráfico ocurren por deslumbramiento en horas crepusculares

- Usar gafas de sol polarizadas y con cristales de color azulado, ya que no desvirtúan los colores, las señales de tráfico, semáforos, luces de freno de otros coches o intermitentes.
- Cuando nos deslumbre el sol de frente, es recomendable parar 5 minutos a que el sol cambie su dirección.
- Al conducir largos periodos con alta luminosidad: reduzca la velocidad y realice paradas regulares para descansar la vista.
- El parasol del vehículo solo debe ser utilizado puntualmente ante un gran deslumbramiento, ya que reduce el campo de visión.
- Mantenga limpios los cristales del coche. La suciedad aumenta el riesgo de deslumbramientos.
- Disminuir la marcha sin frenar de golpe, manteniendo la trayectoria del vehículo.