



# Ceguera Nocturna

HS98-136C (01-07)

Capacitación de Seguridad de 5 Minutos

Usted está manejando por un camino oscuro de dos carriles. De repente aparecen las deslumbrantes luces altas de otro vehículo que viene de frente. El vehículo pasa como un rayo y durante los próximos segundos usted está ciego. Acaba usted de experimentar un peligro común que se conoce por ceguera nocturna. La ceguera nocturna ocurre cuando el ojo está acostumbrado a niveles bajos de luz y de repente la intensidad de la luz aumenta. Los ojos se ajustan al nuevo nivel de luz al contraer las pupilas, pero si ese nivel de intensidad es sólo momentáneo, entonces los ojos tienen que reajustarse al nivel bajo al dilatar las pupilas. Mientras los ojos hacen estos ajustes, pasan varios segundos en que la vista está dañada.

Durante el día, aproximadamente el 85 por ciento de los datos que necesitamos para manejar un automóvil son visuales, pero todo esto cambia en la noche. Sin suficiente luz, perdemos mucho de nuestra sensibilidad de contraste (la habilidad de distinguir objetos del fondo) y de la visión periférica (la habilidad de reconocer objetos a los lados de nuestro campo visual).

De noche, los faros de nuestro auto limitan el campo visual a las áreas iluminadas, a solamente unos 250 – 350 pies en frente. A sesenta millas por hora, un automóvil irá 350 pies en cuatro segundos. Así que, el viajar a velocidades reducidas permitirá más tiempo para notar peligros y responder a una crisis. Con esto en mente, los peatones deben usar ropa de tonos claros o deben poner cinta reflectiva en su ropa para hacerse más visibles en la oscuridad.

Si un conductor voltea la cabeza de lado en lado, ayudará a compensar para la pérdida de visión lateral que ocurre de noche. De igual manera, si el conductor tiene que usar lentes al manejar, debe seleccionar lentes con montura delgada ya que una montura gruesa impide la visión periférica.

Además de los problemas anteriormente mencionados, existe el hecho que mientras nos envejecemos los lentes de nuestros ojos se vuelven amarillentos y necesitamos más luz para poder ver. La mayoría de nosotros empezamos a notar esto al tener unos cuarenta años. Al llegar a tener 65 años, para ver el mismo nivel de detalles necesitamos 2.5 veces la cantidad de luz que cuando teníamos 20 años. Es por eso que las personas mayores

deben manejar más despacio cuando es necesario manejar de noche. No importa la edad, hay que tomar precauciones para evitar accidentes. Los siguientes consejos de que hacer y que no hacer para la seguridad en el tráfico pueden ser útiles:

## Se Debe

- Manejar dentro del alcance de los faros, no según lo que usted piensa que ve más allá de las luces.
- Ajustar su espejo retrovisor a la posición de noche para evitar el deslumbramiento de los faros de otros coches que vienen atrás.
- Concentrar la visión hacia el lado derecho de la carretera para evitar los faros encendidos que vienen de frente.
- Limpiar los faros.
- Limpiar el parabrisas (por dentro y por fuera).
- Mover los ojos constantemente entre la carretera y los espejos laterales y el retrovisor.
- Utilizar las luces altas cuando pueda.
- Quitar las gafas de sol al atardecer.
- Mover la cabeza de lado en lado para mejorar la visión periférica.
- Bajar las luces del tablero de instrumentos para reducir el resplandor interior.

## NO Se Debe

- Manejar de noche a una velocidad mayor de 65 millas por hora.
- Aplicar oscura cinta polarizada en las ventanillas y parabrisas.
- Confiarse en los cuartos (las luces de estacionamiento) o los faros antinieblas cuando maneja al atardecer o al amanecer.
- Mantener puestas las luces altas cuando viene otro vehículo de frente.
- Manejar con las luces interiores prendidas.
- Usar gafas de sol en la noche.
- Fijar la vista en los espejos laterales mientras pasan otros automóviles.
- Usar cualquier tipo de medicamento que tal vez altere la visión nocturna o cause sopor.

Los seres humanos no se diseñaron para ser criaturas de la noche, así que recuerde de respetar la carretera y la oscuridad.