



Salud visual y conducción

La vista es por mucho el sentido que más utilizamos para conducir cualquier tipo de vehículo. Un 90% de las decisiones que tomamos detrás del volante se derivan de la información que percibimos por los ojos. Por ello, y en el marco del Día Mundial de la Visión, que se celebra este 13 de octubre, dedicamos este espacio a la salud visual y te hablamos de cómo detectar problemas de la vista.

Pruebas para la detección de problemas visuales

Para identificar cualquier problema relacionado con tu vista, lo ideal es llevar a cabo un examen que incluya las siguientes pruebas:



Examen de nitidez. A través de este examen se determina si existe alguna dificultad que impida el correcto enfoque de las imágenes sobre la retina (ametropía), es decir, si la persona padece de miopía o hipermetropía. Los problemas comunes derivados de estos padecimientos son la dificultad para ver señales, peatones, vehículos y otros elementos del tráfico, además de un mal cálculo de la distancia de seguridad.



Agudeza Visual. Este examen prueba la calidad visual de una persona tanto de día (agudeza fotóptica) como de noche o con presencia de niebla o lluvia (agudeza mesóptica). Casi siempre, la agudeza visual disminuye con el paso del tiempo, razón por la cual se recomienda a las personas mayores no manejar de noche.



Campo visual. De la mano con la agudeza, se ha comprobado que el campo visual, que va de los 45° a los 100°, tiende a reducirse en personas mayores, lo cual pone en peligro a peatones o ciclistas que transiten en los costados del vehículo.



Deslumbramiento. Mide la cantidad de segundos que tarda una persona en recuperar totalmente la visión tras mirar una luz brillante durante 10 segundos. En promedio, el ojo tarda alrededor de 20 segundos en recuperarse totalmente, pero, como en la mayoría de los demás exámenes, conforme aumenta la edad este tiempo se prolonga.

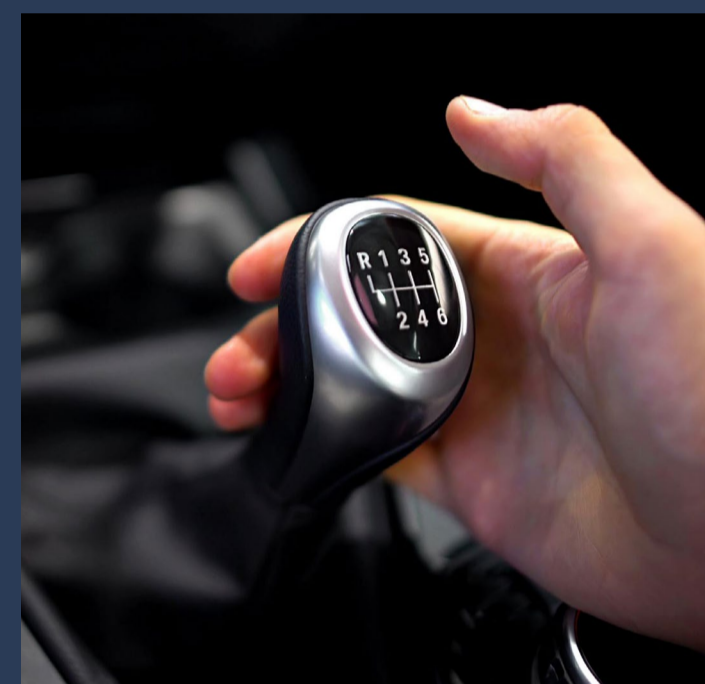
Algunos de los problemas de la vista descritos anteriormente pueden corregirse a través de lentes de aumento. Sin embargo, otros son procesos degenerativos que se van agudizando con la edad, por no mencionar otros padecimientos como el glaucoma, la retinopatía diabética, las cataratas y otros más, que ponen en riesgo tanto al conductor como a las personas que transitan alrededor.

Por todo lo anterior, es fundamental que al menos una vez al año visites a tu oftalmólogo para realizarte un examen general de vista, y en caso de padecer alguna deficiencia o enfermedad, obedezcas sus indicaciones.

Fuentes:
American Academy of Ophthalmology
Dirección de Tráfico Gobierno de España.

Error más común #10: cambio inadecuado de velocidades

Este error lo cometen los conductores que manejan autos estándar, o bien, aquellos que, teniendo una caja automática, prefieren hacer los cambios de velocidad de manera manual.



Casi todos los vehículos que utilizan gasolina están diseñados para que los cambios de velocidad se realicen entre 2,200 y 3,000 RPM, considerando un terreno plano. Esto significa que, cuando rebasamos este rango, provocamos que se eleve la temperatura y haya un desgaste prematuro del motor. Además, ocasionamos un consumo desproporcionado de gasolina.

En pendientes, en cambio, dependiendo de qué tan inclinadas sean, es posible forzar el motor con marchas menores, debido a que necesita más potencia para subir la cuesta. En todo caso, tu tacómetro es la mejor referencia para saber qué marcha es la adecuada dependiendo de las condiciones de la vía.

Los beneficios que obtienes al cambiar las marchas de tu coche adecuadamente son:

- La temperatura del motor se mantiene más estable.
- Optimizas el consumo de gasolina.
- Disminuyes el desgaste de tu motor.

Fuente: CESVI México.

Festejemos el día de nuestros Héroes del Camino



Este 17 de octubre y desde hace 97 años se celebra en nuestro país el Día del Camionero, principal protagonista de todos los caminos y carreteras, y responsable de transportar la mayoría de los productos que consumimos.

Su labor es tan importante que creamos una sección especialmente dedicada a ellos: **Héroes del Camino**. Conócela en el siguiente enlace: https://conductavialqualitas.com.mx/heroes_del_camino.php y si eres uno ellos te invitamos a hacer el test del Operador Profesional de Transporte de Carga en: https://conductavialqualitas.com.mx/test_del_buen_operador.php

¡Enviamos nuestras más sinceras felicitaciones a nuestros Héroes del Camino!

Fuente: Gobierno de México

¡No te pierdas nuestro video del mes!



Visita nuestras redes sociales:

