

[Home](#) / [Movilidad](#) / [Tráfico](#)

Vista y conducción: ¿por qué actualizas más tu smartphone que tu visión?

El 12 de octubre se celebra el Día Mundial de la Visión. La vista es el sentido que nos permite disfrutar de nuestro teléfono móvil, pero menospreciamos la importancia de una buena salud ocular cuando nos ponemos al volante.



POR PEDRO BERRIO PUBLICADO: 12/10/2023



LJUBAPHOTO | CAR AND DRIVER



- [6 sillitas infantiles que son seguras y están bien de precio](#)

- [Cinco cosas que debes revisar si tu coche supera los 10 años](#)
 - [Las gafas del futuro las tiene BMW Motorrad](#)
-

El smartphone nos mantiene en contacto con el mundo y a través de él recibimos la mayor parte de la inmensa cantidad de información que nos nutre cada día. Por eso dejamos que se actualice cada poco tiempo y lo renovamos en cuanto hay una nueva versión más avanzada y con más prestaciones. Pero nos olvidamos que es a través de nuestros ojos como recibimos la mayor parte de esa información, también cuando conducimos. Un estudio de 2022 de la empresa CertiDeal asegura que **más del 40% de los españoles renueva su smartphone cada dos años. ¿Actualizamos nuestra vista con tanta frecuencia como cambiamos de teléfono?** Está claro que no y las estadísticas lo demuestran, a pesar de que cuando conducimos nuestra vida y la de nuestra familia puede depender de nuestra agudeza visual.



La edad media de los españoles es cada vez mayor y, por lo general, los problemas de visión aparecen y se acrecientan con la edad. Según se desprende del informe “La Visión en España 2020”, realizado por [Clínica Baviera](#), casi el 80% de los españoles tenemos algún problema de visión, un 30% tiene, al menos, dos problemas y un 14% tres. Las principales afecciones son presbicia (42%), miopía (39%), astigmatismo (39%) e hipermetropía (18%), con las cataratas en último lugar (4,9%).



VOLVO | CAR AND DRIVER

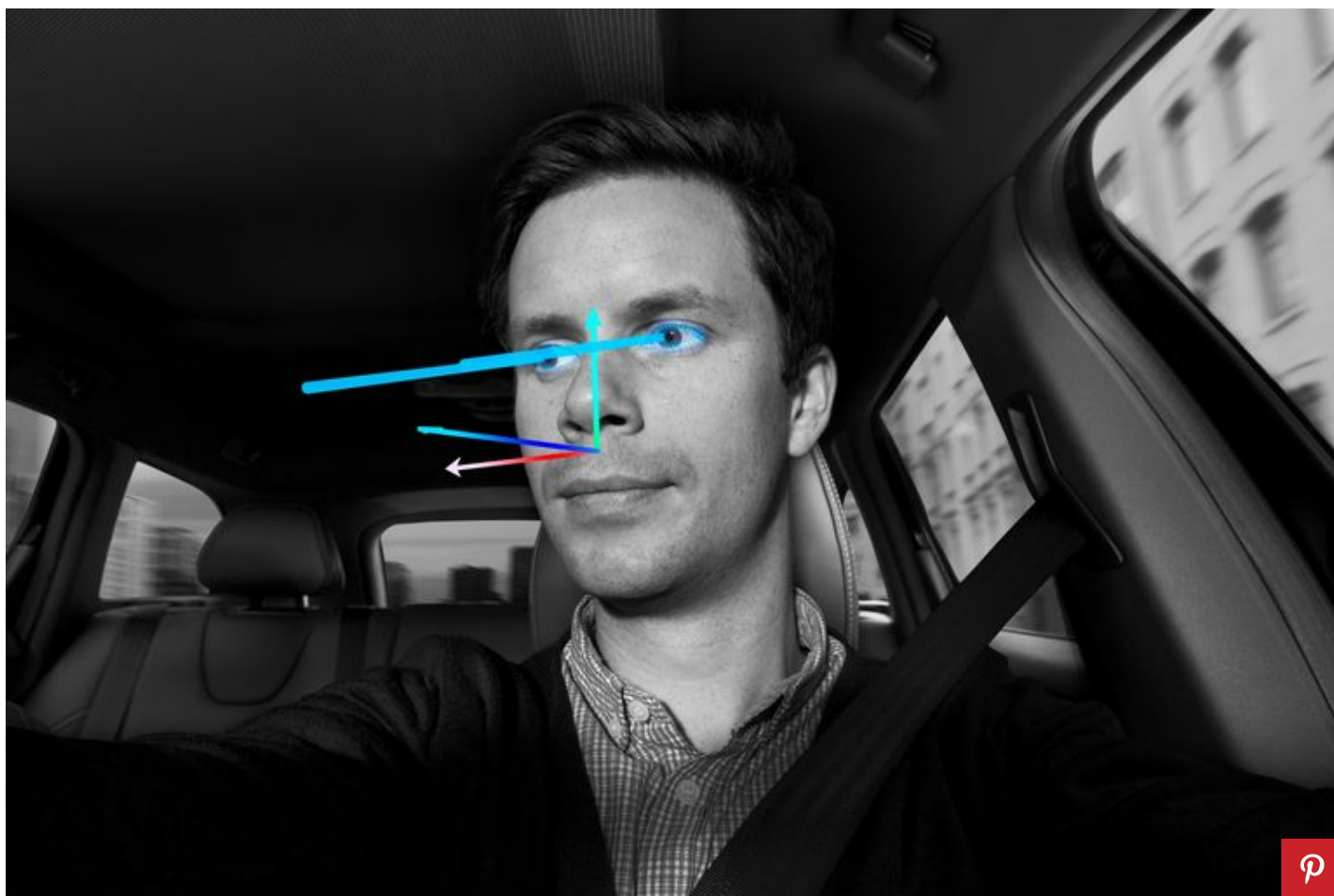
Esto hace que cada vez sea más importante revisar nuestra vista al menos una vez al año si conducimos habitualmente. Pero los datos dicen exactamente lo contrario y según los resultados de un estudio de 2022 de la asociación [Visión y Vida](#) se desprende que el 59,4% de las personas no se ha revisado la visión en el último año y tres de cada diez (28,5%) no lo ha hecho en los últimos dos años. Lo más alarmante es que según ese estudio el 27,2% de los conductores españoles tiene un problema visual que afecta de manera directa a la conducción y casi 6,5

millones no alcanzarían el nivel de agudeza visual que se le exige a los conductores profesionales.



MARCUS LUND | CAR AND DRIVER

Desde algunos sectores médicos se pide que a partir de los 45 años, cuando se manifiestan de forma más evidente los principales problemas de visión, sea obligatorio que los conductores revisen su vista cada dos años. **También se pide un mayor control sobre los mayores de 65, que solo deben renovar el permiso de conducir y por tanto revisar su vista, cada cinco años.** Los datos de la [DGT](#) ponen de relieve que los conductores mayores de 65 años son los que sufren un mayor porcentaje de accidentes, seguidos por los que tienen entre 45 y 54, lo que demuestra que la edad del conductor y la pérdida de facultades, sobre todo visuales, son factores directamente proporcionales a la siniestralidad.



CAR AND DRIVER

Cada vez más esfuerzo visual

Si nuestros pulgares se mueven de forma cada vez más ágil para teclear en los avanzados teléfonos móviles, nuestros ojos también han tenido que acostumbrarse al sobreesfuerzo de las pantallas. **A lo largo de un solo día nuestros ojos realizan más de 100.000 movimientos, según los estudios de la firma óptica [Essilor](#), y casi el mismo número de cambios de enfoque de cerca a lejos y a distancias medias, debido al uso cada vez más permanente de las pantallas, lo que supone un reto constante para nuestra agudeza visual. La irritación o la fatiga ocular al volante, que afecta al 37% de los conductores, o la dificultad para ver los rótulos de las carreteras que sufren el 29,5 %, pueden ser los principales síntomas de que algo no va bien en nuestros ojos.** La legislación actual para conductores no tiene en cuenta la disminución de la visión cercana (presbicia) pero debido a la gran cantidad de pantallas que montan los coches modernos, corregir este problema se hace

especialmente importante para poder enfocar con claridad a una distancia cercana y de inmediato, de nuevo a la carretera.



MONKEYBUSINESSIMAGES | CAR AND DRIVER

Mala visión y siniestralidad

El 80% de la información necesaria para la conducción la recibimos a través de nuestros ojos por lo que su buena salud es primordial y existe una relación directa entre una deficiente visión y la siniestralidad al volante. El informe "El estado de la visión de los conductores españoles" realizado en 2022 por la asociación Visión y Vida en colaboración con Correos Express y el apoyo de la DGT, el Servei Català de Trànsit y la Dirección de Tráfico del País Vasco, lo confirma y obtiene casi los mismos resultados que el mismo informe realizado cinco años antes, en 2017. Los conductores que hace cinco años tenían peor agudeza visual triplicaban la tasa de accidentes, un porcentaje que se mantuvo en 2022 aunque con una ligerísima tendencia a la baja. **Las personas que se vieron implicadas en accidentes y declararon tener una mala visión son el 1,01% de los conductores, unos 275.000.**



CAR AND DRIVER

En este mismo informe quedó patente que los conductores profesionales son los que tienen una mejor salud visual, a pesar de que pasan muchas más horas al día al volante. **Los profesionales del volante presentan una mayor agudeza visual que los conductores particulares** ya que el 90% manifiestan tener buena vista frente al 82% de los conductores en general. Solo el 65% de los profesionales que se sometieron al estudio necesitaban gafas, 12 puntos menos que el resto de conductores. Las personas con mala visión al volante tienen tres veces más accidentes que el resto de conductores.



CAR AND DRIVER

Ceguera nocturna, problema añadido

A los problemas de agudeza visual hay que añadir otro inconveniente que afecta a muchos conductores, la llamada ceguera nocturna (nictalopía), una disminución de la visión que se produce con poca luz o en la oscuridad y que multiplica cualquier carencia visual, convirtiendo la conducción en muy peligrosa. **Aproximadamente un 35% de los conductores evita ponerse al volante de noche por este problema.** El deslumbramiento, esa pérdida de visión que dura entre tres y cinco segundos después que nuestros ojos se vean sometidos a una luz intensa y repentina, como los faros de otro coche, suele ser el problema más habitual. **Esto significa que a 90 km/h recorreremos “a ciegas” hasta 125 metros, un auténtico peligro.** Con la edad se alarga el tiempo necesario para recuperar la visión después de un deslumbramiento, incluso si no tenemos ningún problema en la vista, y este problema se incrementa en los conductores que sufren cataratas o han sido operados de miopía.



CAR AND DRIVER

La disminución de la visión en condiciones de poca luz podría ser el primer aviso de que hay un problema visual como miopía, cataratas, glaucoma o cualquier otra afección de los ojos, por lo que es muy importante consultar al oftalmólogo. Normalmente la corrección de ese problema visual, ya sea mediante gafas o lentillas, trae consigo una sustancial mejoría de la visión nocturna. En el mercado existen lentes especiales para conducir de noche que alivian en cierta medida esta deficiencia, sobre todo los deslumbramientos, pero solo son adecuadas si verdaderamente hemos solucionado el problema de visión original.



CAR AND DRIVER

Qué hacer después de una cirugía ocular

Operarnos de la vista, sea cual sea nuestro problema visual, para eliminar las gafas o las lentillas no es suficiente para poder conducir sin ellas si en nuestro permiso de conducir figura el código 01, el indicativo de la obligatoriedad de llevar algún tipo de corrección o protección visual. Las normas de la DGT son muy claras y **desde [ASECEMP](#), Asociación Española de Centros Médicos-Psicotécnicos, nos informan que en el caso de someternos a cualquier tipo de cirugía ocular, debemos actualizar nuestro carné de conducir si no queremos tener problemas con la Guardia Civil.** Una información que, por lo general, no facilitan los centros médicos donde se realizan este tipo de intervenciones.



CAR AND DRIVER

El procedimiento legal exige **esperar un mes desde la intervención y entonces acudir a un centro médico-psicotécnico autorizado para la renovación del permiso**; también es conveniente adjuntar un certificado médico que acredite la intervención. En ese momento renovaremos nuestro carné con una validez de un año y pasado ese tiempo volveremos a renovarlo con la periodicidad habitual (cada diez años hasta los 65 y cada cinco a partir de ese momento) y ya sin el código 01 en la parte trasera, en el caso de una cirugía que no haya sido de implantación de lente intraocular. Si nos han puesto una lente intraocular, después de ese primer año tendremos que renovar el carné de conducir cada tres años para siempre, ya que este tipo de lentes exigen un seguimiento especial. **En caso de no realizar estos trámites con nuestro permiso de conducción, la multa mínima por no llevar las gafas o lentillas, cuando en el carné siga figurando el código 01, es de 200 euros, aunque sin retirada de puntos.**



CAR AND DRIVER

¿No ves los carteles de la salida de la autopista hasta que no los tienes casi encima? ¿Has tenido que ampliar la letra y la luminosidad de tu smartphone para poder leer tus mensajes? Entonces seguro que deberías visitar a tu oftalmólogo u óptico. Si no tienes estos síntomas pero eres conductor y estás dentro del 40% de españoles que renuevan su smatphone cada dos años, acuérdate también de actualizar tu vista, por lo menos cuando estrenes tu nuevo teléfono de última generación. Y si no cambias de móvil tan a menudo, ponte una alerta en el teléfono inteligente para que te avise que debes acudir a tu oftalmólogo cada año y así revisar tu visión. Disfrutarás más y mejor de su smartphone y de la conducción, seguro.

[VER VÍDEO](#)

CAR AND DRIVER

AUDI Q3 SPORTBACK

