



Usted puede experimentar ceguera nocturna situacional cuando es temporalmente cegado por una luz brillante, tal como las luces de un automóvil que se aproxima de frente. Pero la ceguera nocturna también puede deberse a una condición de salud que causa mala visión en condiciones de poca luz.

Cuando usted es cegado momentáneamente por una luz brillante, sus pupilas se contraen y se ajustan a la intensificación repentina de la luz. Pero debido a que el aumento del nivel de luz es solamente momentáneo, sus pupilas se reajustan al siguiente nivel bajo de luz al dilatarse. Durante el breve tiempo en el que sus ojos están haciendo estos ajustes, su visión se ve afectada.

Durante el día, aproximadamente el 85 por ciento de las información que necesitamos para conducir es visual, pero esto cambia durante la noche. Sin suficiente luz, perdemos mucha de nuestra sensibilidad de contraste (la habilidad de distinguir los objetos de fondo) y la visión periférica (la habilidad de reconocer los objetos a los lados de nuestro campo visual).

Estos retos para conducir durante la noche pueden ser agravados por la nictalopía – también llamada ceguera nocturna – una condición médica que puede hacer que conducir de noche sea difícil o imposible. Su médico puede examinar sus ojos para aprobar que usted puede conducir y para determinar si su ceguera nocturna es tratable. El médico puede preguntarle sobre su dieta, medicamentos, lesiones recientes, historial familiar de diabetes y niveles de estrés.

Las causas tratables de este tipo de ceguera nocturna incluyen miopía, cataratas y deficiencia de vitamina A. Las causas no tratables incluyen defectos de nacimiento y retinitis pigmentaria, una enfermedad ocular que daña la retina.

No importa la causa(s) de la ceguera nocturna, los siguientes consejos pueden ayudarle a navegar mientras conduce de noche:

Se Debe

- Conducir dentro del alcance visual que es iluminado por las luces de su auto, no por lo que usted piensa que ve más allá de ellas. Por la noche, las luces limitan nuestra vista a solamente 250 a 350 pies de la carretera por delante. Cuando el resplandor se haya ido, reajuste a la configuración de día.
- Usar la línea sólida como guía, enfoque sus ojos en el borde derecho del pavimento para evitar ser cegado por las luces de los autos que vienen de frente.
- Limpiar las luces del auto.
- 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 los lentes de sol al atardecer.
- Ajustar su espejo retrovisor a la posición de noche para evitar el deslumbramiento de las luces de otros autos que vienen atrás.
- Concentrar la visión hacia el lado derecho de la carretera para evitar los faros enceguecedores que vienen de frente.
- Si usa anteojos graduados para conducir, elija marcos con patillas laterales delgadas que no obstaculicen la visión.
- Mover la cabeza de lado en lado para aumentar la visión periférica, la cual disminuye por la noche.
- Bajar las luces que alumbran el tablero.

Se Debe Evitar

- Conducir más rápido que lo que las condiciones permiten y tener en cuenta las carreteras con curvas, la lluvia, nieve, niebla, tráfico pesado y las zonas de construcción. Usted necesita tiempo extra por la noche para detectar y reaccionar ante los peligros. A una velocidad de 60 mph, un auto puede cubrir 350 pies en 4 segundos.
- Aplicar cinta oscura polarizada en las ventanas y parabrisas.
- Depender de las luces antiniebla o de estacionamiento 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 lentes de sol de noche.
- Fijar la vista en los espejos laterales mientras pasan otros automóviles.
- Usar cualquier tipo de medicamento que pudiera alterar la visión nocturna o causar sueño.

A menos que se indique lo contrario, este documento fue producido por la División de Compensación para Trabajadores (Division of Workers' Compensation – DWC, por su nombre y siglas en inglés) utilizando información de personal que es especialista en el tema, entidades gubernamentales u otras fuentes autorizadas. Es considerado exacto al momento de su publicación.

Para más publicaciones gratuitas de seguridad de DWC, visite el sitio web de TDI en www.tdi.texas.gov/wc/safety/videoresources/index.html.

DWC ofrece una biblioteca con préstamos gratuitos de materiales audiovisuales de seguridad ocupacional y de salud. Llame al (800) 252-7031, opción 2 para obtener más información o visite el sitio web de TDI en <http://www.tdi.texas.gov/wc/safety/videoresources/avcatalog.html>.

División de Compensación para Trabajadores, Sección de Seguridad en el Área de Trabajo (800)-252-7031, opción 2, o en resourcecenter@tdi.texas.gov.