



El **5% de los accidentes de tráfico** en España suceden por **deslumbramientos en las horas crepusculares** (amanecer o atardecer).

También pueden producirse a la salida de los túneles, aumentando con ello el **riesgo de salida de la vía**, el de **colisión por alcance**, y el de **atropello de peatones**.

El **deslumbramiento** es un fenómeno de la visión que produce **molestia o disminución en la capacidad para distinguir objetos**. Se origina cuando en el campo visual aparece una **fuentes luminosa de brillantez superior a la de la iluminación general**.

Los **efectos** más comunes son:



- **Contracción de la pupila y molestias visuales transitorias** como **lagrimeo**, frecuente **parpadeo**, y **pérdida momentánea de la vista** o agujero negro, especialmente si los ojos están adaptados a la oscuridad.

## ➔ **Consejos para evitar deslumbramientos:**

- **Usar gafas de sol polarizadas.**
- El mejor **crystal** de las gafas es el color más natural consiguiendo con ello **que no se desvirtúen los colores de las señales de tráfico, semáforos o indicadores de otros coches** como luces de freno o intermitentes. Se recomiendan **crystal grises, de tonalidad azul o marrón**.
- Se recomienda comprar gafas de sol en **ópticas y tiendas homologadas**. Debemos fijarnos que cuenten con **marcado CE**.
- De los **cinco niveles** que existen de **lentes para filtrar el sol y frenar el paso de los rayos UV**, los **niveles 2 y 3** son los más adecuados para la conducción.



## ➔ Consejos para evitar deslumbramientos:

- **No conducir con gafas de sol durante las noches** o en zonas oscuras, como **túneles**.
- **Cuando nos deslumbre el sol, mantener la trayectoria** del vehículo y **disminuir la marcha**. Nunca dar un frenazo de golpe.
- Si conducimos con el sol de frente y nos deslumbra, es **recomendable parar y esperar cinco minutos a que el sol cambie de dirección**.
- **Mantener limpios los cristales delanteros del coche**. La suciedad aumenta el riesgo de que tengamos deslumbramientos y reduce el campo de visión.
- **Cuidar los ojos** en todo momento. Acudir anualmente a una revisión ocular al oftalmólogo o al óptico.
- **Colaborar encendiendo las luces cortas** para que los que vengan de frente te perciban si sufren deslumbramientos.



## ! Otras recomendaciones ...

- **Antes de iniciar una conducción nocturna descansar adecuadamente**, para evitar el retraso en la recuperación de los posibles deslumbramientos causados por la fatiga.
- En **viajes largos de noche**, se debe **comer de vez en cuando para evitar la hipoglucemia** que provoca disminución de la agudeza visual nocturna.
- Los **medicamentos que dificulten la capacidad de recuperación al deslumbramiento deben evitarse**, y si no es posible, no se debe conducir de noche.