



**La vista... mirar y ver para una conducción segura.**

Para conducir el sentido de la vista juega un papel muy importante, por lo que contar con una visión adecuada es fundamental para el buen desarrollo de la tarea. Alrededor de un 90% de la información que recibimos al conducir proviene de la vista.

Cuando la capacidad visual se encuentra disminuida, podemos tener una inadecuada visión de las señales de tránsito u otros objetos que se encuentren en la vía, errar el cálculo en las distancias respecto a otros vehículos, objetos, o imprevistos.



Por ejemplo si un conductor tiene...

- hipermetropía sin que esté corregida, puedes tener cansancio visual y/o somnolencia.
- miopía y astigmatismo - se ve afectada la visión de lejos.

Algunos tips para una buena visión al volante...

- Es importante **ver y ser visto**.
- Usar **lentes de sol y de graduación** si lo requieres.
- Tener siempre **limpios los parabrisas y espejos**.
- **Papadear con cierta frecuencia** para que los ojos se mantengan bien lubricados.
- **Cuidado con los deslumbramientos (por ejemplo, túneles o por otros vehículos)**, podemos tardar algunos segundos en recuperar la visión adecuada.



- **La velocidad influye** en lo que vemos, a mayor velocidad menor es el campo visual. Adecúa la velocidad a las condiciones de la vía, el clima y el tránsito.
- **En la noche tenemos mayor dificultad para ver**, por lo que te recomendamos la conducción diurna.
- **Realizar descansos periódicos**, nos ayudan a descansar la vista y recuperar la atención visual.

**Debemos mirar y ver**, precisamos procesar en nuestro cerebro lo que estamos mirando para poder verlo, registrarlo e identificarlo.



Si percibes que tu visión se ha visto alterada o disminuido, consulta con un profesional médico. **Y recuerda que debes no solo mirar sino también ver**, ser consciente de lo que sucede a tu alrededor mientras conduces, la percepción y la atención son fundamental.

**Continuemos transitando este camino hacia una movilidad segura para todos.  
¡Contamos contigo!**

