8 DÍA MUNDIAL **DE LA VISIÓN**

OCTUBRE 2026

Visión y Conducción

La visión, el principal sentido para la conducción

JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS
en las ópticas gallegas del **5 al 11 de octubre**
para **comprobar tu visión**

www.opticosoptometristasdegalicia.org

COOG
Colexio Oficial de Ópticos Optometristas de GALICIA

El Colexio Oficial de Ópticos Optometristas de Galicia conmemora el 8 de octubre el Día Mundial de la Visión, dedicado este año a la **visión y conducción**. La visión es el principal sentido utilizado durante la conducción y nos permite:

- Detectar la carretera y su trazado
- Percibir señales y semáforos
- Controlar otros vehículos y usuarios
- Calcular distancias y velocidades
- Detectar el movimiento
- Orientar la atención visual
- Adaptarse a diferentes condiciones de iluminación

Pero este sistema puede verse afectado por muchos factores:

- La **velocidad** reduce nuestro campo visual útil.
- El **alcohol** altera nuestra percepción y aumenta el tiempo de reacción.
- El **cansancio** o la **fatiga visual** reduce nuestra atención y puede provocar microsueños.
- El **deslumbramiento** puede impedirnos ver correctamente durante unos instantes críticos.

Cómo disminuye el campo visual con la velocidad

El campo visual humano suele ser de entre 180^0 y 200^0. Durante la conducción se produce el denominado **campo visual cinético**: cuanto mayor es la velocidad, más se estrecha el campo de visión debido al **efecto túnel**.

La DGT recoge estimaciones del efecto túnel:

CAMPO VISUAL APROX.

104° horizontal | **70°** horizontal | **42°** horizontal | **30°** horizontal

Es importante que llevemos siempre la **corrección óptica** más **actualizada** posible para evitar distracciones.

Importancia de las gafas de sol en la conducción

Las gafas de sol homologadas son un importante elemento de seguridad durante la conducción diurna:

- Reducen el deslumbramiento solar.
- Disminuyen la fatiga visual.
- Mejoran el confort visual.
- Facilitan la percepción de la carretera en condiciones de alta luminosidad.
- Pueden ayudar a reducir reflejos molestos sobre superficies como la carretera, el capó o el agua.

La DGT advierte que para la conducción solo son válidas gafas de sol homologadas, que no alteran la percepción de los colores, con lentes inferiores a la categoría 4, con monturas finas o lentes curvas que no limiten la visión lateral, y polarizadas para reducir los reflejos.

Colexio Oficial de Ópticos Optometristas de GALICIA

Pza. Salvador García Bodaño, 2 - 1º A
15707 Santiago de Compostela (A Coruña)
Tel.: + 34 981 58 07 44 | E-mail: coog@coog.es
www.opticosoptometristasdegalicia.org