

9. ACOMODACIÓN VISUAL, FATIGA, MEDICAMENTOS DE APLICACIÓN OCULAR Y SU INFLUENCIA EN LA CONDUCCIÓN

ACOMODACIÓN VISUAL

Con luz diurna y estado de relajación, el cristalino se encuentra en posición de enfoque al infinito. En ambiente poco iluminado, la posición de relajación del cristalino es de enfoque a unos dos metros, lo que se conoce con el nombre de presbicia nocturna.

Si conduciendo desviamos la mirada al salpicadero para comprobar algún dato, nuestro cambio de enfoque de lejos a cerca y a lejos otra vez nos lleva cerca de 3 segundos, lo que supone que si conducimos a 100 km/hora, habremos recorrido 78 metros.

En este sentido, los limitadores y avisadores acústicos de velocidad son útiles pues nos evitan mirar continuamente el velocímetro para confirmar que no sobrepasamos los límites de velocidad permitidos.

FATIGA VISUAL

El uso prolongado del ordenador, cada vez más frecuente en el trabajo y ocio diarios con muchas horas de dedicación, fuerza el ojo para enfocar a una corta distancia, y producirá un gran incremento de personas miopes.

De hecho, se calcula que un tercio de los jóvenes serán miopes dentro de 15 años como consecuencia del uso excesivo del ordenador.

Otro de los problemas que acarrea el uso excesivo de ordenadores es el síndrome de fatiga visual, que lo sufren cerca del 85% de los usuarios.

Los principales síntomas son la reducción del parpadeo, la sequedad, el escozor, la sensibilidad a la luz o la visión borrosa.

Es muy parecida a la fatiga visual de la conducción debido a que la mirada está fija en el frente sin posibilidad de disminuir la hendidura palpebral como se hace en la lectura con la mirada hacia abajo.

En la mirada al frente el ojo está muy abierto y la superficie expuesta del mismo es grande y con la atención fija se parpadea menos y el ojo se seca.

La conducción al final de la jornada laboral después de muchas horas de ordenador, añadido al cansancio del trabajo y las responsabilidades del día, hacen a este conductor más vulnerable frente a un imprevisto en la carretera de vuelta a casa, con riesgo de sufrir un accidente *in itinere*.

Si además el conductor sufre defectos de refracción sobre todo astigmatismo, forias o sequedad ocular de base, la fatiga visual será muy llamativa y se producirá somnolencia.





Los síntomas se acentúan en función del tiempo de conducción, el uso de lentes de contacto que se secan y lesionan, el aire acondicionado, el humo del tabaco y la conducción nocturna y con tráfico intenso.

Consejo sobre acomodación visual y fatiga visual

- ▶ Mientras conducimos hay que procurar no consultar datos en el salpicadero, a no ser que sea imprescindible, porque el proceso de acomodación de lejos-cerca-lejos hace que durante una distancia considerable no controlemos la visión, además de la distracción añadida que se produce.
- ▶ Se recomienda el parpadeo para reducir la sequedad ocular, no fumar, que se use poco el aire acondicionado, se eviten las corrientes de aire y el uso de lágrimas artificiales en pacientes de riesgo.
- ▶ Estas medidas se aplican igualmente durante la conducción, descansando los ojos en varias ocasiones a lo largo del día.
- ▶ Conviene saber que existen numerosos medicamentos que producen hiposecreción lagrimal, incrementando la sequedad ocular existente y sus síntomas. Es el caso de los betabloqueantes en pacientes hipertensos o cardiopatas y en el tratamiento del glaucoma, la isotretionina oral para el tratamiento del acné, los antidepresivos tricíclicos, fenotiacinas y ansiolíticos en las enfermedades psiquiátricas y los diuréticos en el tratamiento de la hipertensión arterial.

Consejo sobre medicamentos de aplicación ocular y recomendaciones

- ▶ La instilación de cualquier solución oftálmica puede producir visión borrosa de forma transitoria. Es el caso de los colirios y pomadas antiinflamatorios no esteroideos y los corticoides asociados a antiinfecciosos. Por tanto, se recomienda no conducir hasta tener una visión clara.
- ▶ Los simpaticomiméticos (brimonidina) en la terapia del glaucoma pueden causar fatiga y/o somnolencia.
- ▶ Los inhibidores de la anhidrasa carbónica (brinzolamida, dorzolamida) producen visión borrosa transitoria y pueden producir mareo y trastornos visuales que pueden afectar a la capacidad para conducir.
- ▶ Los pacientes con conjuntivitis alérgica estacional, probablemente, experimenten lagrimeo y picor de ojos que puede afectar a la visión.
- ▶ Es improbable que la ligera irritación pasajera que se puede experimentar tras la aplicación de colirios antialérgicos como azelastina, lodoxamina, levocabastina y emedastina afecte a la visión en mayor grado. Estos colirios no producen sedación ni interfieren con la actividad psicomotora.
- ▶ Los oftalmológicos de povidona pueden producir visión borrosa y se recomienda no conducir.