

¡Manténgase alerta! 7 consejos para conducir de noche de forma segura

El horario de verano finalizará el sábado 7 de noviembre a las 2 a. m. Aunque todos dormiremos una hora más, también perderemos una hora de conducción diurna.

Aunque a menudo hay menos tráfico en las carreteras por la noche, el 50 % de todas las muertes de tránsito ocurren después del atardecer, según el [Consejo Nacional de Seguridad](#). La hora del día en la que se producen más colisiones mortales, de octubre a marzo, es entre las 4 y las 7:50 p. m.

Prepárese para el cambio de hora. Tenga en cuenta este repaso rápido sobre hábitos seguros para conducir en la oscuridad.

- 1. Use las luces altas:** asegúrese de que las luces delanteras de su camión estén correctamente ajustadas. Cuando esté oscuro, use las luces altas siempre que sea seguro hacerlo. Las luces altas le permiten ver el doble de distancia (500 pies) que las luces bajas (alrededor de 250 a 300 pies). Cambie a luces bajas cuando se encuentre a menos de 500 pies de un vehículo que se aproxima.
- 2. Reduzca la velocidad:** sin importar qué tan buena sea su visión, es un hecho simple que los conductores no pueden ver tanto de la carretera por la noche como durante el día. Eso significa que siempre debe conducir respetando el límite de velocidad por la noche y disminuir aún más la velocidad si las inclemencias del clima u otras condiciones limitan aún más su visibilidad.
- 3. Reduzca el deslumbramiento:** en solo 5 segundos, un camión que conduce a 55 mph recorre la longitud de un campo de fútbol. Entonces, 5 segundos de ceguera por el deslumbramiento pueden ser peligrosos. Reduzca el deslumbramiento manteniendo limpio el parabrisas. Reemplace las escobillas del limpiaparabrisas con frecuencia. Atenúe las luces del tablero.
- 4. Aleje la mirada de las luces que se aproximan:** mirar fijamente los faros del tráfico que se aproxima puede causar incomodidad y reducir el tiempo de reacción. Cuando las luces brillantes se crucen en su camino, mire hacia el centro o hacia el borde derecho de la carretera hasta que pase el tráfico. Además, ajuste sus espejos para que los faros delanteros y luces altas de otros conductores no lo cieguen.



- 5. Esté más alerta:** la conducción nocturna tiene muchos peligros, incluido un mayor riesgo de colisiones con la vida silvestre, el ganado y los automovilistas afectados. Conozca estos riesgos y esté atento a ellos en todo momento.
- 6. Conozca sus límites:** de acuerdo con la [Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras](#), aproximadamente 100 000 choques informados por la policía ocurren cada año debido a conducir con somnolencia, siendo mayor el número de colisiones entre la medianoche y las 2 a. m., y entre las 4 y las 6 a. m. Intente dormir siete horas y media cada noche. Además, reconozca cuándo comienza a cansarse, deténgase de inmediato y tome un descanso.
- 7. Hágase un chequeo de la vista.** La [Asociación Estadounidense de Optometría](#) (American Optometry Association) recomienda realizarse un examen de la vista al menos una vez cada dos años, incluso si no usa anteojos, y al menos una vez al año si usa anteojos o si corre riesgo de tener problemas de la vista.