



Según el Estudio de Fatiga y Conducción 2009 los conductores jóvenes son los que en mayor medida afirman haber sufrido síntomas de fatiga

Se presenta la Campaña “Un refresco, tu mejor combustible” para prevenir accidentes provocados por fatiga durante este verano

- Se concienciará a los conductores de la importancia de evitar el cansancio al volante mediante el descanso, la realización de ejercicios de estiramiento y la ingesta de refrescos, que ayuda a mantener la capacidad de atención, de forma que el tiempo de respuesta ante un obstáculo es un 26% más rápido¹.
- Diferentes estudios constatan que el cansancio, la deshidratación, el consumo de alcohol, etc. están directamente relacionados con la fatiga, lo que provoca disminución de la atención al volante e incrementa el riesgo de sufrir un accidente.
- Según el “Estudio de Fatiga y conducción 2009”, más del 70% de los encuestados ha sufrido somnolencia al volante y un 52% pérdida de concentración. Los conductores de más edad y con más experiencia al volante perciben un menor riesgo en la pérdida de concentración y el cansancio.
- Entre julio y septiembre, se llevarán a cabo actividades formativas en distintas ciudades, se distribuirán materiales didácticos y, con la ayuda de simuladores de conducción, se mostrarán los efectos de la fatiga.

Madrid, 1 de julio de 2009. La fatiga es la cuarta causa de siniestralidad con víctimas mortales en las carreteras españolas. Según datos de la DGT, en 2008 se produjeron 136 accidentes mortales por fatiga y sueño en carretera, con un resultado de 151 muertos, 62 heridos graves y 70 heridos leves. Sin embargo, según distintos estudios elaborados el Real Automóvil Club de España (RACE), la Asociación Nacional de Fabricantes de Bebidas Refrescantes Analcohólicas (ANFABRA), es un factor de riesgo que se puede combatir. Parar cada 200 kilómetros o 2 horas de conducción, realizar unos estiramientos y beber un refresco– que mantiene la capacidad de atención, de forma que el tiempo de respuesta ante un obstáculo es un 26% más rápido– ayudan a prevenir su aparición.

Durante el verano que acaba de comenzar, la DGT prevé 86 millones de desplazamientos. Unido a este incremento de los viajes por carretera, durante estos meses es cuando se registra un mayor número de accidentes, en muchos de los cuales aparecen la pérdida de concentración y la fatiga como causa. Para evitarlo, con el lema “Un refresco, tu mejor combustible”, RACE y ANFABRA inician una campaña de concienciación de carácter itinerante que, durante este verano, recorrerá distintos puntos de la geografía española, todos ellos importantes destinos turísticos.

Cansancio, pérdida de atención, aumento del tiempo de reacción, picor de ojos, nerviosismo o somnolencia son algunos de los síntomas de la fatiga. Al analizarlos, el “Estudio Fatiga y Conducción 2009” revela que más 70% de los encuestados reconoce haber tenido episodios de sueño pero no le llega a dar la importancia que merece. Este dato es significativo ya que la somnolencia es la fase final y más peligrosa de la fatiga, lo que indica que previamente se han producido señales a las que el conductor no ha prestado la suficiente atención.

Del mismo modo, un 52% ha notado pérdidas de concentración y un 36% picor de ojos, visión borrosa y parpadeos constantes. Para evitar llegar a estas situaciones, el 60% de los encuestados reconoce que pararse y tomar un refresco les ha ayudado a despejarse.

¿Ha sentido alguna vez estos síntomas cuando estaba conduciendo?	SÍ
Pérdida de concentración	52%
Picor de ojos, visión borrosa, parpadeo constante	36%
Calambres musculares o dolor de espalda	28%
Zumbidos de oídos	6%
Somnolencia	72%
Necesidad de moverse en el asiento	77%
Sensación de brazos o pies dormidos	13%
Deshidratación	6%

Factores de riesgo

Diferentes estudios elaborados en el marco de la Campaña de Prevención de la Fatiga del RACE y ANFABRA constatan que en su aparición influye la falta de descanso, la deshidratación, el calor, las comidas copiosas, el consumo de alcohol, etc. Esto provoca, entre otras cosas, una disminución de la atención al volante y aumenta en un 86% del tiempo de reacción ante un obstáculo, lo que incrementa el riesgo de sufrir un accidente.

Al preguntar a los conductores por estos factores, destaca la bajísima percepción que tienen sobre la **deshidratación**, más aún cuando se trata de largos desplazamientos y en condiciones de calor. Igualmente el uso del aire acondicionado reseca el ambiente y hace necesario mantener una adecuada hidratación. Sin embargo, **sólo un 34% considera la hidratación como importante o muy importante** a la hora de mantener la capacidad de conducción. Por eso, no es de extrañar que sólo un 6% haya detectado este síntoma durante sus desplazamientos. Conviene recordar que la deshidratación genera, entre otras cosas, cansancio, dolor de cabeza, aumento del ritmo cardiaco, dificultad de concentración, etc.

Con respecto a los tiempos de descanso, detecta que un **42% para menos de lo recomendado** e, incluso, un 7% afirma que sólo para a partir de las 4 horas o no para nunca. Si bien, las cifras todavía están por debajo de lo recomendado, en los últimos años se detecta una evolución positiva en cuanto a la frecuencia de los tiempos de descanso.

En verano, también aumentan las salidas de ocio (aperitivos, comidas, cenas, fiestas, etc.) Al preguntar a los conductores por sus hábitos de **consumo de alcohol**, un **54%** afirma haber cogido el coge tras haber bebido algo de alcohol en estas actividades estivales. Esta baja percepción del riesgo es aún más significativa en el caso de las bebidas de baja graduación, ya que el 32% afirma conducir después de haberlas consumido.

Dentro de este análisis de los factores de riesgo, también llama la atención que un 36% ha iniciado un largo viaje después de salir de trabajar, lo que genera cansancio y pérdida de atención al volante.

Los jóvenes detectan mejor la fatiga

Si comparamos la percepción del riesgo en función de la edad, los más jóvenes son los que, en mayor proporción, dicen haber sufrido síntomas de fatiga y somnolencia, mientras que a más edad y experiencia al volante – especialmente a partir de los 61 años– se percibe un menor riesgo en la pérdida de concentración y cansancio. Esto puede ser peligroso, ya que en el caso de los conductores más experimentados se puede producir una falsa confianza que lleva a asumir más riesgos. Además, con la edad se produce una pérdida de visión, disminución de los reflejos, etc. Todo ello convierte a este grupo de conductores en uno de los que presentan más riesgo de sufrir las consecuencias de la fatiga.

Igualmente, señales como cansancio, picor de ojos, calambres, somnolencia, etc. los perciben con mayor frecuencia los jóvenes, sobre todo entre los 22 y 30 años. En cuanto a las pautas de prevención, es también este grupo el que más se acerca

más a las recomendaciones de parar cada dos horas y beber un refresco (80% de los casos), pautas que según los estudios reducen el riesgo de sufrir fatiga. Por el contrario, el grupo de entre 51 y 60 años alcanza un peligroso 9% que, o para cada 4 horas (8%) o no para nunca (1%).

Las mujeres perciben más el riesgo del alcohol y de la velocidad

Al comparar los resultados en función del sexo, la primera conclusión es que, en general, no existen grandes diferencias a la hora de detectar los síntomas de fatiga. Aunque, los hombres afirman haber sufrido somnolencia en más ocasiones que las mujeres (un 74% frente a un 63%), al igual que pérdidas de concentración (53% de hombres frente a 49% de mujeres).

En el punto en que se detectan más diferencias es en la importancia que dan a los distintos factores que influyen en la siniestralidad. Así, las mujeres consideran en mayor medida el riesgo que supone el alcohol (86% así lo afirma frente al 75% de los hombres), y el exceso de velocidad (67% frente a 41%).

Campaña Divulgativa Verano 2009

Para mejorar el conocimiento sobre la fatiga, la campaña “Un refresco tu mejor combustible” enseñará a los conductores a detectar a tiempo sus síntomas y les concienciará sobre la importancia de adoptar hábitos saludables al volante. Entre los meses de julio y septiembre se recorrerán distintas localidades con un stand de formación teórica y práctica, coordinado por especialistas en seguridad vial donde se desarrollarán distintas actividades como charlas formativas, proyección de vídeos divulgativos, distribución de materiales, etc. Además, **con la ayuda de unos simuladores de conducción** se podrá comprobar, en primera persona, la diferencia que existe entre las reacciones que se producen en condiciones normales y bajo los efectos de la fatiga y la forma en que disminuyen los niveles de alerta.

Además, la campaña cuenta con una web, www.fatigayconduccion.es. En ella se puede encontrar información completa y actualizada sobre la fatiga, estudios, actividades de la campaña, etc. Además, se pueden descargar materiales, vídeos divulgativos, etc.

Dentro de las acciones previstas para mejorar el conocimiento en torno a la fatiga en la conducción, se está preparando un “Barómetro” que permitirá conocer la evolución de la percepción sobre el riesgo que implica, como base para poner en marcha distintas acciones formativas. Los primeros datos indican que, aunque se está evolucionando positivamente, todavía persisten conductas de riesgo.

Consejos básicos para evitar la fatiga

La seguridad vial requiere que el conductor esté en las mejores condiciones físicas y psíquicas cuando se pone al volante. Por eso, para evitar la aparición de la fatiga hay que tener en cuenta que conocer los síntomas es la mejor herramienta para prevenirla. En largos desplazamientos, hay que **recordar tres reglas básicas: parar al menos cada 2 horas o 200 kms, realizar estiramientos e ingerir un refresco**, ya que por su contenido en azúcares aportará los niveles necesarios de glucosa al cerebro para mantener su adecuada actividad.

ANFABRA

ANFABRA es la organización profesional empresarial que, desde 1977 representa a la industria española de bebidas refrescantes. Entre los objetivos de la Asociación está el colaborar en la educación y promoción de campañas divulgativas dirigidas a la población en general.

RACE

Actualmente, el RACE es el único Automóvil Club de España, con más de 100 años, que presta servicio a más de cinco millones de clientes, y que cuenta con acuerdos globales de asistencia en viaje con la mayoría de autoclubes del mundo.

Para más información:

ANFABRA. Dpto Comunicación
91 552 62 75
comunicacion@anfabra.es

RACE. Dto. Comunicación
Tel. 91 594 77 02
comunicación@race.es

¹ Estudio realizado por el Grupo de Seguridad Vial y Accidentes de Tráfico del Instituto de Investigación de Ingeniería de Aragón de la Universidad de Zaragoza.