



Según un estudio del RACE y ANFABRA entre más de 2.100 conductores

EL 80% DE LOS CONDUCTORES ESPAÑOLES RECONOCE HABER CONDUCIDO CON ALGÚN SÍNTOMA DE FATIGA

- La fatiga, generada entre otras cosas por la falta de descanso, los atascos, las comidas copiosas o la deshidratación, causa del 30% de los accidentes de tráfico.
- El 64% de los conductores considera que la fatiga es una de las causas más importantes de siniestralidad pero, sin embargo, no identifican sus síntomas.
- En estas situaciones, el 44% de los entrevistados afirma que parar y tomar una bebida refrescante les ha ayudado a despejarse.
- El estudio de opinión se desarrolla dentro del acuerdo firmado entre la Asociación Nacional de Bebidas Refrescantes Analcohólicas - ANFABRA y el RACE.

Madrid, 3 de abril de 2007.– La Semana Santa, con una previsión de más de 15,5 millones de desplazamientos por carretera, según la DGT, es una de las épocas del año en la que se produce un mayor número de desplazamientos por carretera y, con ello, un aumento de los índices de siniestralidad.

La conducción segura requiere de todos los sentidos. Por eso, la fatiga es causa de un elevado número de accidentes de tráfico. La somnolencia, el picor de ojos, el nerviosismo, son algunas de las señales que alertan de este estado. Sin embargo, según el “Estudio sobre Conducción y Fatiga” elaborado por el RACE, 8 de cada 10 conductores encuestados reconoce haber sufrido somnolencia cuando estaban conduciendo, lo que constituye uno de los principales factores de riesgo al volante. En estas situaciones, el 44% de los encuestados afirma que tomar una bebida refrescante les ha ayudado a despejarse.

El “Estudio sobre Conducción y Fatiga” realizado por el RACE sobre una muestra de 2.180 conductores, ha tratado de determinar la percepción de los conductores sobre los riesgos de la conducción prolongada y la fatiga al volante. Además, se analizaron los hábitos en materia de prevención, los síntomas de fatiga percibidos por los conductores y los niveles de alerta.

El estudio tiene especial importancia dado que la fatiga está entre las primeras causas de siniestralidad, por encima de otros factores como el estado de las carreteras o las condiciones meteorológicas adversas. De hecho, en España, la fatiga es responsable de alrededor del 30% de los accidentes de tráfico. Este porcentaje es muy similar al de otros países, como por ejemplo Alemania, país donde este problema supone entre el 15%-30% de los accidentes con fallecidos en autopistas o Estados Unidos, donde la fatiga está presente entre el 10%-40% de los accidentes en autopistas.

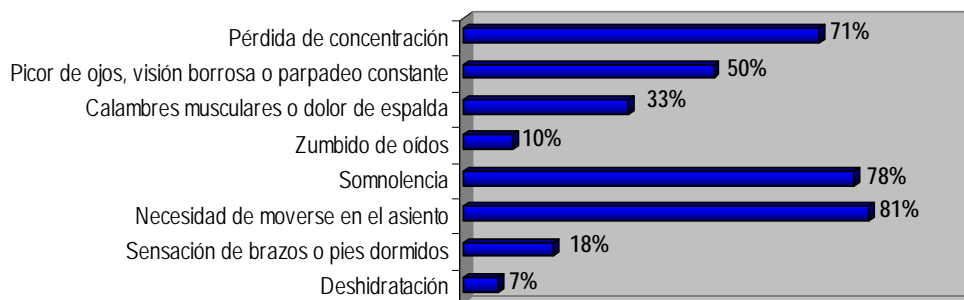
Entre las conclusiones destaca el hecho de que, aunque la mayoría de los entrevistados consideran que la fatiga es causa de siniestralidad, e incluso un 63% piensan que influye de forma importante o muy importante en la capacidad de reacción al volante, sin embargo un elevado porcentaje no identifica sus síntomas. Los datos son aún más significativos si tenemos en cuenta que el perfil medio de los entrevistados es el de un conductor experimentado, por lo que se le presupone más concienciado, con una media de 16 años de experiencia al volante, y que realiza de media, 25.000 kilómetros al año.

Falta concienciación sobre los síntomas

La somnolencia es la fase final de la fatiga. Junto al 80% de conductores que afirman haber sufrido somnolencia mientras conducía, 7 de cada 10 reconoce haber notado pérdidas de concentración al conducir, lo que merma la capacidad de reacción, y un 50% picor de ojos, visión borrosa o parpadeo constante. Los síntomas físicos, en cambio, tardan más en ser identificados, como los calambres musculares que sólo han sido percibidos por el 33% de los entrevistados, zumbido de oídos (10%) o sensación de brazos y pies dormidos (18%).

Es importante tener en cuenta que, según la literatura médica, todos estos síntomas, tanto físicos como de falta de concentración, están relacionados con la fatiga y, en muchos casos, aparecen de forma combinada, aunque el conductor no se dé cuenta de ello.

Porcentaje de conductores que han conducido con síntomas de fatiga



La deshidratación, una causa de fatiga ignorada

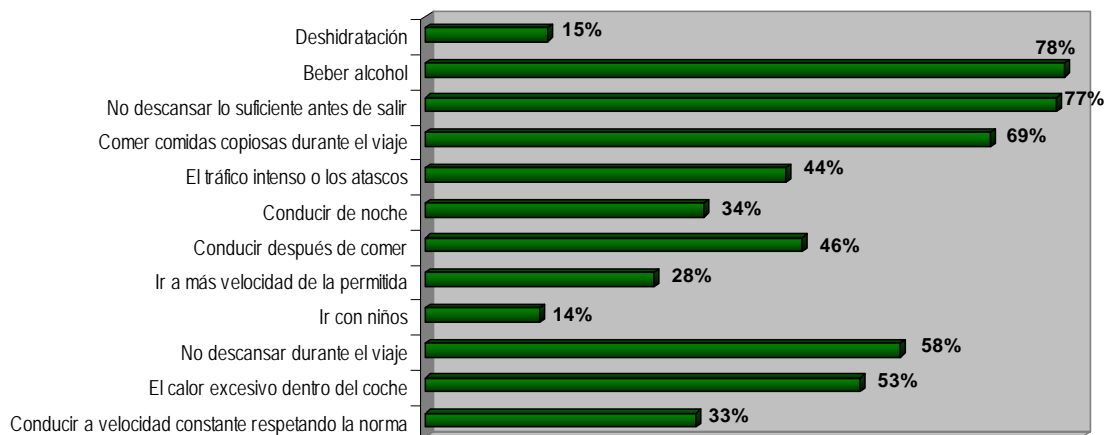
La fatiga es consecuencia de varios factores: la falta de sueño, el tráfico intenso, comidas copiosas, el calor, el consumo de alcohol, la deshidratación, el no parar lo suficiente, etc. Lo importante es tomar conciencia del problema para detectarlo a tiempo y prevenir sus consecuencias.

Si tenemos en cuenta los factores que provocan la fatiga, muchos conductores no tienen una percepción del riesgo de algunos de sus síntomas, de hecho, el 85% de los encuestados no piensa que la deshidratación genera fatiga. Y lo mismo ocurre con la necesidad de parar o con el consumo de alcohol.

La falta de líquidos en el organismo (la deshidratación) genera, entre otras consecuencias, cansancio, mareos, dolor de cabeza o falta de concentración. Además, la sed puede aparecer de forma tardía cuando ya existe un cierto grado de deshidratación. En situaciones de conducción con altas temperaturas, el uso del aire acondicionado (al que recurren el 90% de los entrevistados) no evita la deshidratación, sino que por el contrario, puede generar sequedad en la garganta y fatiga, sensaciones que pueden afectar a la atención del conductor.

Otros de los factores que más influyen en la aparición de la fatiga, especialmente en largos desplazamientos cuando el tráfico es lento o en condiciones de calor, es el no parar a descansar lo suficiente. Para reducir la fatiga se recomienda hacer paradas de entre 15 y 30 minutos cada 2 horas y aprovechar para bajar del coche, comer algo ligero, beber bebidas azucaradas, hacer ejercicios de desentumecimiento de las articulaciones y de estiramiento de espalda. Frente a estas recomendaciones, la encuesta destaca que uno de cada dos conductores no para lo suficiente, y lo que es aún más preocupante, uno de cada 10 conductores o no para o lo hace por encima de las cuatro horas, lo que pone en riesgo la circulación. De los que sí paran, un 86% aprovecha para beber agua, refrescos o zumos, y un 59% caminan o ejercitan las piernas, tal y como marcan las recomendaciones.

Factores que influyen de forma importante en la aparición de la fatiga, en opinión de los conductores.



Alcohol y conducción

Con respecto al alcohol, aunque la ingesta de cualquier tipo y cantidad, incluidas las bebidas de baja graduación, tienen unos efectos negativos en la conducción, un 57% responde que tomar algo de alcohol, como por ejemplo dos cervezas o una copa, tiene poco o ningún efecto sobre la conducción. De igual forma, un 54% desconoce que puede generar somnolencia, un 44% que disminuye los reflejos, y un 54% que genera una falta sensación de euforia y disminuye la percepción del riesgo.

CONSEJOS PARA EVITAR LA FATIGA AL VOLANTE

- No deje “caer” el nivel de azúcar durante el viaje, pues ello generaría una sensación de fatiga y falta de atención.
- Procure dormir lo suficiente antes de emprender un viaje de largo recorrido.
- Evite conducir en las horas del día en las que hace más calor.
- No ingiera comidas copiosas y pesadas antes de empezar el viaje.
- No cree un ambiente relajante al poner música tranquila. IntentE hablar con el acompañante.
- La fatiga y el sueño están presentes en buena parte de los accidentes de tráfico. Pesadez en los ojos, parpadeo constante,...son síntomas de alarma: párese, descanse y beba agua o refrescos.
- Realice paradas cada dos horas. Cada parada debe durar como mínimo entre 10 y 15 minutos; bájese del coche, coma algo ligero y beba líquidos. Al detenerse a descansar, haga ejercicios de estiramiento y camine un poco.
- Manténgase hidratado. Los síntomas de deshidratación aparecen relativamente pronto en viajes largos, y provocan la reducción de la atención, fatiga muscular, dolor de cabeza y cansancio.
- Las bebidas refrescantes, compuestas fundamentalmente por agua, son una buena manera de saciar la sed y mantener una correcta hidratación.
- Tómese la conducción de forma relajada y no intente recuperar el tiempo perdido tras un atasco.
- Ajuste bien el asiento (banqueta y respaldo), el reposacabezas y haga un reglaje en profundidad y altura del volante. Viajar de forma cómoda reduce los calambres y los dolores musculares.
- Alcohol y conducción son siempre incompatibles. Nunca beba si va a conducir, por corto que sea el trayecto.
- Algunos medicamentos, pueden provocar somnolencia o afectar a la visión o la coordinación. Consulte a su médico antes de iniciar el viaje.
- Llevar la ventanilla semiabierta para ventilar el habitáculo, evitando que el aire dé directamente en los ojos.