



Fatiga y sueño ocupan la cuarta causa de víctimas mortales en el tráfico

El RACE y ANFABRA presentan la tercera edición de la Campaña “Un refresco, tu mejor combustible”

- La campaña pretende concienciar a los conductores sobre la importancia de evitar la fatiga al volante mediante el descanso, la realización de ejercicios de estiramiento y la ingesta de refrescos.
- Según el “Estudio de Fatiga y Conducción 2008”, 3 de 4 españoles han conducido con síntomas de fatiga y un 49% han tenido que parar por conducir bajo una fatiga extrema. En estas situaciones, casi la mitad de los entrevistados reconoce que parar y tomar una bebida refrescante les ha ayudado a despejarse.
- Entre julio y septiembre se llevarán a cabo actividades formativas en distintas ciudades, se distribuirán materiales didácticos y, con la ayuda de dos simuladores de conducción, se mostrarán los efectos de la fatiga.
- Como novedad, en esta edición se cuenta con una web divulgativa, www.fatigayconduccion.es, en la que los usuarios pueden obtener información práctica para identificar y prevenir la fatiga.

Madrid, 3 julio de 2008. La fatiga en la conducción es una de las principales causas de accidentes de tráfico en España. Falta de descanso, calor, deshidratación, sueño, consumo de alcohol, etc. son algunos de los factores que provocan su aparición. Por eso, el Real Automóvil Club de España, RACE, y la Asociación Nacional de Fabricantes de Bebidas Refrescantes Analcohólicas, ANFABRA, lanzan la tercera edición de la Campaña informativa “Un refresco, tu mejor combustible” para concienciar a los conductores de su importancia y darles las claves para combatir su aparición durante los desplazamientos estivales. En este sentido, parar cada 200 kilómetros o 2 horas de conducción, realizar unos ejercicios de estiramiento y beber un refresco ayudan a prevenir su aparición.

La campaña forma parte del acuerdo de colaboración que mantienen RACE y ANFABRA con el objetivo de concienciar a los conductores de que adoptando sencillas medidas se puede reducir la siniestralidad en las carreteras. Dentro del programa divulgativo que se desarrolla a lo largo de todo el año, se presta especial atención a los momentos en que aumentan los desplazamientos y, con ello, los índices de siniestralidad.

En este sentido, durante el verano que acaba de comenzar, millones de conductores se pondrán en camino para el inicio de sus vacaciones. Junto a los desplazamientos de cientos de kilómetros, los usuarios se encontrarán con el calor propio de este tiempo, y el riesgo aparejado de deshidratación. Por ello, RACE y ANFABRA inician su campaña con una acción de concienciación, de carácter itinerante que, entre los meses de julio y septiembre, recorrerá distintas ciudades repartidas por toda la geografía española y que, además, son importantes destinos turísticos.

Falta información

En España, en el periodo comprendido entre el 1 de enero de 2007 y el 31 de enero de 2007, y según datos de la Dirección General de Tráfico, se produjeron 198 accidentes mortales por fatiga y sueño, con un resultado de 233 muertos, 117 heridos graves y 11 heridos leves, en lo que constituye el cuarto factor concurrente en la producción de accidentes mortales, por encima de otros como el alcohol o las drogas, meteorología, estado de la vía, fallo mecánico o inexperiencia del conductor.

Pero los españoles siguen sin ser conscientes del riesgo que supone sufrir fatiga durante la conducción. Así, según el “Estudio sobre Fatiga y Conducción 2008” elaborado por el RACE y ANFABRA, un elevado porcentaje no detecta sus síntomas a tiempo, como demuestra el que el 61% de los entrevistados ha sufrido pérdidas de concentración, el 75% somnolencia y casi el 50% reconoce haber tenido que parar a descansar o dormir al conducir bajo condiciones de fatiga extrema. Para evitar llegar a estas situaciones, casi la mitad de los encuestados reconoce que pararse y tomar un refresco les ha ayudado a despejarse.

Estos datos son especialmente significativos si tenemos en cuenta que, según estudios previos de RACE y ANFABRA, las pruebas con voluntarios demostraron que si el tiempo medio necesario para accionar el freno es un segundo, un conductor fatigado llega a tardar dos. De esta forma, cuando se circula a 120

kilómetros por hora el vehículo habrá recorrido 66 metros –a razón de 33 por segundo– antes de iniciar la frenada.

Igualmente, mediante pruebas médicas y psicotécnicas, se comprobó que no descansar cada dos horas, no hacer ejercicios o no ingerir refrescos puede aumentar el error de percepción de las distancias en un 63% o reducir a un 60% la capacidad de percibir y procesar información, como a la hora de ver señales o cualquier otro estímulo relevante para la circulación. Además, el tiempo de reacción al volante aumenta en más de un 86%.

En el estudio de 2008 también se ha preguntado por los tiempos de parada y 6 de cada 10 conductores confiesan hacerlo cada dos horas, tiempo recomendado para recuperar el tono físico y las condiciones óptimas de conducción. Sin embargo, y como dato preocupante, casi un 8% afirma no parar durante los largos desplazamientos o hacerlo a partir de las 4 horas de conducción.

La fatiga acumulada puede provocar un aumento del riesgo en los kilómetros finales del viaje. Así, lo cree el 35% de los conductores, hecho que coincide con la propia estadística que demuestra la incidencia en cuanto a siniestralidad en los kilómetros finales.

Alcohol y conducción

Uno de los hábitos de riesgo que más están evolucionando es el del consumo de alcohol. En la encuesta de 2008, se buscó relacionar alcohol y medidas legislativas como la reforma del código penal o la influencia del carné por puntos en los hábitos que declaran los conductores. La percepción de uno de cada cuatro usuarios es que estas medidas han reducido el consumo de alcohol, y un 35% considera que se bebe bastante menos. Pero aún así, el 16% aún piensa que se sigue bebiendo mucho. Frente al alcohol, 8 de cada 10 conductores creen que los refrescos constituyen la mejor opción, ya que hidratan y, en el caso de los que aportan azúcares, estos son vitales para la actividad cerebral.

En cambio, entre los factores a los que se presta menos atención sigue estando la deshidratación como demuestra el que el 30% considera que influye poco en la fatiga, cuando en realidad asocia cansancio, dolor de cabeza falta de concentración, etc. Además, la sed puede parecer de forma tardía cuando ya existe un cierto grado de deshidratación.

Campaña itinerante

Partiendo de los resultados de los estudios y de la percepción de los conductores, la Campaña “Un refresco, tu mejor combustible” pretende informar al usuario desde la proximidad. Por ello, y tras el éxito de ediciones anteriores, se continuará con el método que el RACE lleva practicando desde hace años, que incorpora la formación teórica y el refuerzo con elementos prácticos.

Esta acción de concienciación se inaugura en Madrid, en el **Centro Comercial Príncipe Pío, entre los días 3 y 6 de julio**, en horario de 11 a 14 y de 16:30 a 21 horas, para posteriormente recorrer otras 7 ciudades, entre las que se encuentran Málaga, Valladolid, Vigo, Valencia, Zaragoza, etc. En el área de formación teórica y práctica, coordinado por especialistas en seguridad vial, se incluyen siguientes actividades:

- **Charlas formativas** sobre los riesgos de la fatiga en la conducción.
- **Vídeos divulgativos** en los que se ve gráficamente el desgaste físico y psíquico durante una conducción prolongada.
- **Materiales** didácticos en los que se dan consejos prácticos para aprender a detectar sus síntomas y recomendaciones para prevenir sus consecuencias.
- **Simuladores de conducción** en los que los visitantes podrán comprobar sus habilidades en la conducción y ver cómo afecta la fatiga en la disminución de los niveles de alerta y en la capacidad de reacción.

Web divulgativa

Una de las novedades de esta edición es la página Web www.fatigayconduccion.es, la primera específica sobre fatiga y conducción. De carácter divulgativo, tiene como objetivo ofrecer información completa y actualizada para mejorar el conocimiento este grave factor de riesgo en la conducción. Además, se recogen consejos prácticos en materia de seguridad vial y prevención.

La Web cuenta con un apartado específico, la “Sala de Prensa”, dirigido a los profesionales de la comunicación y a través del cual pueden acceder a las principales noticias relacionadas con la campaña, estudios, agenda de eventos y noticias sobre fatiga y conducción, entre otras informaciones.

Otras acciones

El dispositivo especial de verano se completa con acciones informativas en estaciones de servicio y áreas de descanso, coincidiendo con los días en que se registran gran número de desplazamientos. Para ello se buscarán puntos estratégicos seleccionados en función de la intensidad del tráfico y el número de vehículos que pasan por ellos.

La Campaña “Un refresco, tu mejor combustible” se completará con otras acciones que se irán desarrollando a lo largo de todo el año. Así, en esta edición también se ha pensado en profundizar en cómo afecta la fatiga al sector profesional, incluyendo el desarrollo de estudios específicos de colectivo, y la aplicación de medidas preventivas. Para ello, se contará con la ayuda de los grupos y asociaciones profesionales, con el objeto de trabajar conjuntamente en uno de los problemas más importantes que sufre el sector.

Además, se distribuirán materiales informativos en las oficinas del RACE y autoescuelas, se participará en ferias y se organizarán conferencias específicas sobre fatiga y conducción.

Para más información:

RACE Departamento Comunicación Corporativa
Tel. 91 594 77 02
comunicacion@race.es

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