



**Según el “Estudio de Fatiga y Conducción” realizado por el RACE y ANFABRA, la fatiga aumenta en un 86% el tiempo de reacción al volante**

## **RACE y ANFABRA lanzan la Campaña de Seguridad Vial “Un refresco, tu mejor combustible” para prevenir la fatiga**

- 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.
- Para ello se cuenta con una Carpa de Seguridad Vial, un espacio de formación teórica y práctica, en el que con ayuda de dos simuladores se mostrarán los efectos de la fatiga en la conducción.
- La iniciativa, que en esta primera fase recorrerá 8 ciudades entre los meses de julio y septiembre, coincidiendo con el verano, la época del año en que se producen más desplazamientos, pretende informar a 400.000 conductores.

**Madrid, 4 de julio de 2007.** Los españoles no son conscientes del riesgo que supone sufrir fatiga durante la conducción y por tanto no toman las adecuadas medidas de prevención. Según el “Estudio de Fatiga y Conducción” elaborado por el RACE, Real Automóvil Club de España, y ANFABRA, Asociación Nacional de Fabricantes de Bebidas Refrescantes Analcohólicas, 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%.

La fatiga en la conducción es una de las principales causas de accidentes de tráfico en España. En su aparición influyen distintos factores como la falta de sueño, el no parar lo suficiente, la deshidratación, el calor, las comidas copiosas o el consumo de alcohol. El picor de ojos, el nerviosismo o la somnolencia son algunos de sus síntomas. Sorprendentemente, 8 de cada 10 conductores entrevistados reconoce haber sufrido somnolencia, que es la fase final y más peligrosa de la fatiga. Y esto es debido a que, según concluyen los datos, un elevado porcentaje de la población no identifica los síntomas y por tanto, no percibe el riesgo de sufrir fatiga.

Teniendo en cuenta esto, con el fin de difundir la importancia de adoptar correctos hábitos al volante, el RACE y ANFABRA, dentro de su acuerdo de colaboración, han puesto en marcha la Campaña de Seguridad Vial para Prevenir la Fatiga, “Un refresco, tu mejor combustible”. La iniciativa pretende concienciar a los conductores de que adoptando sencillas medidas se puede reducir la siniestralidad en las carreteras.

## **Investigación y divulgación para cambiar hábitos**

Dado que la fatiga se puede prevenir, para poner en marcha esta campaña se ha completado una investigación con una parte teórica y otra práctica en la que, teniendo en cuenta la percepción y los hábitos que declaran los conductores, se ha desarrollado un estudio empírico en el que se midió cómo afecta la fatiga a los niveles de alerta del conductor. La investigación, por tanto, recoge el punto de vista de los propios conductores y de los especialistas en seguridad vial, médicos y psicólogos.

Así, en la primera fase de la investigación, una encuesta entre 2.180 conductores concluyó que el 80% reconoce haber sufrido somnolencia durante la conducción, lo que constituye uno de los principales factores de riesgo al volante. Además, 7 de cada 10 conductores ha notado pérdidas de concentración al conducir, un 50% picor de ojos, visión borrosa o parpadeos constantes. En estas situaciones, el 44% de los encuestados afirma que tomar una bebida refrescante les ha ayudado a despejarse.

Partiendo de esta situación, se diseñó un estudio focalizado en estudiar los síntomas y consecuencias de la fatiga. Además se analizaron los resultados que se obtendrían aplicando medidas preventivas a la hora de emprender una conducción prolongada **como parar, realizar estiramientos y tomar un refresco, lo que podría reducir el riesgo de sufrirla**. Para desarrollarlo se contó con un equipo compuesto por 8 vehículos y 12 técnicos, con médicos y psicólogos, que recorrieron 4.000 kilómetros por autopistas, autovías y carreteras secundarias de España y Marruecos. La elección de este país se debió al interés por estudiar una situación real de carretera y calor, similar a la que nos vamos a encontrar durante este verano. Se establecieron dos grupos de control, los cuales fueron sometidos a pruebas médicas y psicotécnicas durante una conducción continuada y a altas temperaturas. El grupo 1 reproducía los comportamientos habituales de los conductores españoles. El grupo 2, por el contrario, aplicó las pautas preventivas recomendadas por los especialistas.

## **Pruebas psicotécnicas**

Con respecto a la evolución de las capacidades psíquicas a lo largo de la conducción, se evaluó la estimación de distancias y velocidades, el tiempo de reacción y la atención selectiva, comprobándose que estas tres habilidades sufren un deterioro significativo después de 6 horas de conducción.

Así, el **tiempo de reacción** aumentó considerablemente en ambos grupos, incrementándose en un 12% más en el grupo que no aplicó medidas preventivas. En cuanto a la **estimación de distancias**, la aplicación de medidas preventivas reduce en un 10% el error en el cálculo de distancias y velocidades. Igual sucede

en el apartado de **atención selectiva**, cuyo deterioro fue un 10% mayor que el que sufre el grupo sin prevención.

### Pruebas médicas

En relación a las pruebas médicas, con el fin de determinar los niveles de fatiga de los conductores se midieron una serie de variables, de las cuales se observó una disminución del pulso en todos los conductores; la **tensión arterial** aumentó en el grupo que no adoptó medidas preventivas; en cuanto a la **saturación arterial de oxígeno**, se evidenció un aumento en todos los participantes, aunque este incremento fue mayor en el grupo 1 que en el 2.

Otra de las pruebas médicas se centró en medir la **densidad urinaria**: la densidad urinaria aumentó exclusivamente en los participantes del grupo que tenía limitada la ingesta de líquidos.

Por el contrario, en el grupo que ingería un mínimo de 660 ml de líquido, dicha densidad se mantuvo igual o disminuyó. La prueba de **producción de lágrima** demostró que en todos los participantes se dio un descenso drástico de la producción lacrimal. Esta sequedad ocular apareció en todos los grupos, aunque de forma más acentuada en el grupo que no sigue los consejos de prevención. Esta reducción en la producción de lágrima, aparte de una mayor fatiga visual, puede llevar aparejada una visión borrosa, lo que supone un mayor riesgo en la conducción.

Por último, se midió el **ritmo cardíaco**, que se empleó para evaluar la variación de la arritmia sinusal respiratoria, que se manifiesta por un incremento del ritmo en la inspiración y una disminución en la espiración. Dicha arritmia se vio incrementada en un 20% de media, siendo más acentuada en el grupo que no seguía pautas preventivas, mientras que la variación en el grupo 2 fue mínima.

### Campaña Divulgativa

Con el objetivo de informar sobre todos estos síntomas y consecuencias así como concienciar al conductor sobre la importancia de adoptar buenos hábitos al volante, RACE y ANFABRA inician una campaña informativa, que se desarrollará a lo largo de todo el año, pero prestando especial atención a los momentos en los que se produce un mayor número de desplazamientos. Por eso, la primera fase de este programa se desarrollará coincidiendo con los meses de verano, entre julio y septiembre, se recorrerán 8 ciudades.

La campaña cuenta con un stand que recorrerá distintas localidades y demostrará cómo actúa la fatiga en la conducción. En este espacio de formación teórica y práctica, coordinado por especialistas en seguridad vial, se podrá participar en las siguientes actividades:

- **Charlas formativas** sobre los riesgos de la fatiga en la conducción, incluyendo factores básicos que influyen en su aparición como el cansancio, el calor, la deshidratación o los riesgos del consumo de alcohol.

- **Vídeos divulgativos** en los que se ve de forma clara los resultados obtenidos con el “Estudio de la Fatiga”, incluyendo las pruebas que se hicieron para medir 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** mediante los cuales 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, los visitantes podrán comprobar sus habilidades en la conducción o consultar con los especialistas todas sus dudas sobre las formas de prevención.

La Carpa de Seguridad Vial abrirá sus puertas en Madrid, en el **Centro Comercial La Moraleja Green entre los días 5 y 7 de julio**. El horario de atención será de 11 a 14 y de 16:30 a 21 horas, y contará con un pequeño espacio infantil para que los pequeños también puedan aprender educación vial mientras que sus padres participan en los talleres.

La campaña, que estará presente durante los meses de julio, agosto y septiembre, continuará su recorrido por las siguientes ciudades y fechas:

- ❖ Sevilla, del 12 al 14 de julio en el CC. Los Arcos
- ❖ Málaga, del 19 al 21 de julio en el CC. La Rosaleda
- ❖ Valencia, del 26 al 28 de julio en el CC. Gran Turia
- ❖ San Sebastián, del 2 al 5 de agosto en el CC. Garbera
- ❖ La Coruña, del 9 al 11 de agosto en el CC. Cuatro Caminos
- ❖ Barcelona, del 6 al 8 de septiembre en el CC. Les Glories
- ❖ Madrid, del 13 al 15 de septiembre en el CC. Equinoccio

Una vez se inicien los periodos lectivos, la campaña tiene prevista la presencia en dos centros universitarios de Madrid. Por otro lado, se está ultimando la presencia de la acción en ferias y eventos.

### **Consejos básicos para evitar la fatiga**

El verano es una de las épocas del año en la que se produce un mayor número de desplazamientos por carretera, y con ello aumentan los índices de siniestralidad. 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.

Además, al conducir nunca se debe beber alcohol, aunque sean bebidas de baja graduación, y es recomendable consultar al médico si estamos tomando medicamentos. Incorporar buenos hábitos al volante es la mejor forma de mejorar

la seguridad vial en la conducción y reducir los riesgos. La ansiedad, el estrés o no descansar aumentan nuestro cansancio, muy peligroso en los últimos kilómetros de un viaje.

## **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. En este sentido, ANFABRA promueve las bebidas refrescantes como una alternativa agradable y sana para saciar la sed y mantener una buena hidratación.

## **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:**

Comunicación ANFABRA  
Teléfono: 91 552 62 75  
[comunicacion@anfabra.es](mailto:comunicacion@anfabra.es)

RACE. Departamento de comunicación  
Teléfono 91 594 7702  
[comunicacion@race.es](mailto:comunicacion@race.es)