



Según un Estudio elaborado por el RACE y ANFABRA en el marco de la Campaña de Prevención de la Fatiga, “Un refresco, tu mejor combustible”

El 60% de los motoristas ha conducido con fatiga

- La fatiga es una de las principales causas de siniestralidad en las carreteras, pero los motoristas no le prestan la suficiente atención. Así, el 29% ha sufrido somnolencia, un 59% pérdida de concentración y un 33% ha tenido que parar por fatiga extrema.
- En estas situaciones de cansancio, la mitad de los encuestados afirman que parar y tomar un refresco les ha ayudado a despejarse.
- La fatiga disminuye la atención y aumenta el tiempo de reacción ante un obstáculo en más del doble, lo que incrementa significativamente el riesgo de sufrir un accidente.
- Diferentes estudios constatan que se puede prevenir adoptando hábitos adecuados. Para ello, el RACE y ANFABRA promueven acciones de concienciación sobre la importancia de evitarla mediante el descanso, la realización de ejercicios de estiramiento y la ingesta de refrescos.

Madrid, 9 de junio de 2009. Con motivo del GP de Cataluña, que se celebrará el domingo 14 de junio en Montmeló y que, además, coincide con el puente del Corpus Christi, se producirá un gran número de desplazamientos de motoristas por las carreteras españolas. Durante el pasado GP de Jerez murieron 7 de estos conductores. Cualquier error en la moto puede tener consecuencias fatales. Y una de las causas más recurrentes en estos accidentes es la fatiga que, si bien afecta a todos los conductores, en el caso de los motoristas cualquier error, retraso en la percepción de obstáculos, aumento en el tiempo de reacción, etc. puede tener consecuencias aún más graves. Sin embargo, la “Encuesta sobre Fatiga y Conducción en el colectivo de los Motociclistas” elaborado por RACE y ANFABRA, indica que no le presta la suficiente atención. Así, un 59% ha sufrido pérdidas de concentración, 29% somnolencia, y un 33% ha tenido que parar por fatiga extrema. En estas situaciones, la mitad de los encuestados reconocen que parar y tomarse un refresco les ha ayudado a despejarse.

El estudio recoge la opinión de 500 conductores habituales de moto. El perfil del encuestado es el de un conductor varón, de entre 22 y 40 años (el 83% del

total) que conduce una motocicleta de entre 500 cc y 1.000 cc. (51%), con una experiencia de entre 2 y 5 años, y que recorre al año una media de entre 1.000 y 3.000 kilómetros. Además, la moto es un vehículo de ocio, ya que en el 96% de los encuestados su vehículo habitual es el turismo.

Factor de siniestralidad

La fatiga causa el 30% de los accidentes de tráfico en España y es la cuarta causa de siniestralidad mortal en las carreteras. En el caso de los motoristas, el riesgo se incrementa. Conviene recordar que este colectivo sufre una accidentalidad mayor que el resto de vehículos. Durante el año 2008, murieron en carretera 390 usuarios de motocicleta y ciclomotor, lo que supone casi un 18% del total de fallecidos en carretera. De hecho, presentan una reducción de la siniestralidad menor que el resto de vehículos.

La fatiga aumenta el tiempo de reacción al volante en más del doble y tras una conducción prolongada se dejan de ver el 30% de las señales de tráfico, provoca un mayor error de cálculo de distancias, velocidades, etc. Si a estos factores sumamos la vulnerabilidad de la moto y su menor capacidad de maniobra o el hecho de que al conducir una moto, las maniobras bruscas suponen perder adherencia o sufrir una caída, es fácilmente comprensible el por qué es una importante causa de siniestralidad. A pesar de estos datos, sólo el 35% de los motoristas entrevistados consideran que la fatiga es un factor de riesgo, y la sitúan muy por detrás de otros riesgos también importantes como la climatología, el consumo de alcohol o la velocidad.

Causas de la fatiga

En la aparición de la fatiga 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. Al analizar estas causas, el estudio revela que los motoristas no descansan lo suficiente. En su caso, se recomienda parar cada 1,5 horas de conducción y aprovechar para beber un refresco. Sin embargo, un 68% para menos de lo recomendado, de los cuales e, incluso, 9% afirma parar después de llevar más del doble de tiempo conduciendo de lo que se recomienda o, incluso, no paran nunca a descansar.

Con respecto al análisis de los largos trayectos, como los que se producen en los meses estivales, llaman la atención algunas prácticas como el que un 17% afirma iniciar un largo viaje después de trabajar, un 26% dice que puede pasar horas sin beber nada y un 23% cree que se puede conducir durante horas sin necesidad de parar.

También destaca que un 37% de los encuestados reconoce haber ingerido alcohol cuando conduce su moto e incluso, se detecta una grave situación de riesgo en un 2% de los usuarios, que combaten la fatiga tomando bebidas alcohólicas. En cualquier caso, son mayoría (70%) los que consideran que el alcohol es una importante causa de accidentes en moto.

Algunas de las señales que alertan de la aparición de la fatiga son el picor ojos, el nerviosismo, la pérdida de concentración o la somnolencia. En este sentido, el estudio concluye que un elevado porcentaje no los identifica y, por tanto, no percibe el riesgo de sufrir fatiga.

¿Has sentido alguna vez estos síntomas conduciendo?	SÍ
Pérdida de concentración	59%
Picor de ojos, visión borrosa	49%
Calambres musculares, dolor de espaldas	34%
Somnolencia	29%
Sensación de brazos y pies dormidos	33%
Fatiga extrema para tener que detenerse a descansar	33%

Campaña de prevención

A pesar de todo, la fatiga está entre los factores de riesgo al volante que mejor se pueden prevenir. Estudios elaborados por el RACE y ANFABRA dentro de su Campaña para la Prevención de la Fatiga en la Conducción constatan que se puede prevenir con medidas como parar cada 150 kilómetros o cada hora y media de conducción, realizar unos estiramientos y beber un refresco, que ayuda a mantener la capacidad de atención, de forma que el tiempo de respuesta ante un obstáculo es un 26% más rápido.

En este sentido, y con el lema “Un refresco, tu mejor Combustible”, la campaña continuará, por cuarto año consecutivo, enseñando a detectar los síntomas de la fatiga y promoviendo la adopción de hábitos saludables. Para ello, se desarrollan acciones formativas en distintas ciudades coincidiendo con épocas en las que aumenta el número de desplazamientos como verano, puentes, navidades, etc. Del mismo modo, se organizan acciones específicas para conductores profesionales y motoristas. Entre las actividades que se desarrollan destacan charlas formativas, acciones formativas con simuladores de conducción, proyección de vídeos divulgativos, etc.

DECÁLOGO PARA PREVENIR LA FATIGA EN MOTO

1. Aprende a reconocer los síntomas de la fatiga para poder reducir sus efectos.
2. Ponte en carretera descansado: duerme un mínimo de 7 horas y nunca viajes después de la jornada laboral.
3. Durante el viaje, descansa cada hora y media o 150 kilómetros, reduciendo. Reduce este plazo si viajas de noche.
4. En cada parada, descansa al menos 15 minutos y realiza ejercicios de estiramiento para recuperar el tono físico.
5. Ten en cuenta los días de calor, ya que existe un mayor riesgo de deshidratación.
6. Una conducción agresiva, además de incrementar el riesgo de sufrir un accidente, provoca un aumento de la fatiga.
7. Mantente hidratado, ya que la falta de líquidos provoca, entre otras cosas, una reducción de la atención, dolor de cabeza y cansancio muscular.
8. Un nivel bajo de azúcar genera fatiga y falta de atención. Evita que esto ocurra durante el viaje.
9. Nunca bebas alcohol si vas a conducir. Cualquier bebida alcohólica, aunque tenga una baja graduación, disminuye la atención, las capacidades visual y auditiva, retrasa el tiempo de reacción y acelera la aparición de la fatiga.

Un último consejo:

10. Cuando pares, toma una bebida refrescante ya que, además de hidratarte, te ayudará a despejarte y mejorar tus niveles de atención. Una bebida refrescante será tu mejor combustible... Y te quita la sed, no los puntos.

Para más información, gestión de entrevistas o solicitud de recursos audiovisuales contactar con:

RACE

Dpto. Comunicación

Tel. 91 594 77 02

comunicacion@race.es

ANFABRA

Dpto. Comunicación ANFABRA. 91 552 62 75

comunicacion@anfabra.es