



**El RACE y ANFABRA dan comienzo el 15 de agosto a la primera fase de su campaña informativa**

**LA CONDUCCIÓN EN BUENAS CONDICIONES FÍSICAS  
MEJORA LA SEGURIDAD VIAL Y REDUCE LOS NIVELES DE  
RIESGO**

- Según los expertos, este verano está siendo uno de los más calurosos en los últimos 45 años. La deshidratación producida por el calor y el aire acondicionado del coche pueden aumentar la fatiga del conductor.
- El 15 de agosto será uno de los días de mayor tráfico, ya que confluyen en la carretera los que acaban y los que empiezan el período vacacional, más aquellos que disfrutaron del puente de la Asunción.
- Estos motivos justifican la puesta en marcha de la primera ola informativa de la campaña conjunta entre el RACE y ANFABRA, cuyo objetivo es promover pautas que mejoren la seguridad en la conducción y de esta forma, reducir la siniestralidad en la carretera.
- Se repartirán folletos informativos a 150.000 usuarios del coche en las autopistas españolas con consejos para adoptar hábitos saludables en la conducción.

**Madrid, 10 de agosto de 2006.** El verano es la época del año en la que se producen más desplazamientos y el 15 de agosto es una fecha clave. Este día es uno de los de mayor afluencia de coches en carretera, ya que no sólo coinciden las personas que vuelven de la primera quincena de vacaciones con los que se van la segunda, sino también aquellos que regresan de un corto descanso con motivo del puente de la Asunción.

Por este motivo, ANFABRA, Asociación Nacional de Fabricantes de Bebidas Refrescantes Alcohólicas, y RACE, Real Automóvil Club de España, han elegido este día para dar comienzo a la primera fase de una campaña cuyo objetivo es informar y concienciar a más de 150.000 personas en toda España para mejorar la conducción y evitar las pérdidas de puntos en el carné de conducir.

En este marco, ambas instituciones instalarán puestos de información en gasolineras y puntos de descanso en las autopistas españolas durante toda la jornada. Allí se proporcionará a los usuarios de vehículos, folletos informativos

con recomendaciones para adoptar hábitos saludables durante la conducción, enfatizando en la necesidad de mantener el organismo adecuadamente hidratado.

### **La importancia de una buena hidratación**

Según datos del Instituto Nacional de Meteorología, el mes de julio fue el más caluroso de los últimos 45 años. Por ello, es fundamental adoptar medidas de prevención ante las consecuencias de unas altas temperaturas que no sólo están presentes en la calle, sino también al volante. Los síntomas de deshidratación aparecen relativamente pronto en viajes largos y especialmente en verano, provocando la reducción de la atención, abotargamiento, sudoración, dolor de cabeza, cansancio y fatiga muscular. El uso del aire acondicionado no evita la aparición de estos factores, sino que por el contrario, también genera sed, además de sequedad en la garganta y fatiga, sensaciones que pueden afectar a la atención del conductor.

Por todo ello, es aconsejable beber aunque no se tenga sed, dado que esta sensación aparece de forma tardía, cuando ya existe un cierto grado de deshidratación. En este sentido, las bebidas refrescantes son importantes aliadas ya que se bebe más cuando se puede disfrutar de un agradable sabor. Así, los refrescos suponen una alternativa placentera, saludable y segura a la hora de hidratarse en carretera.

Por otro lado, con la entrada en vigor el carné de conducir por puntos, se penaliza severamente el consumo de alcohol en carretera ya que el consumo de alcohol es una de las principales causas de los siniestros: según datos del Instituto Nacional de Toxicología, esta sustancia está presente en más del 30%<sup>1</sup> de los fallecidos por accidentes de tráfico.

### **CONSEJOS PARA UNA CONDUCCIÓN SALUDABLE**

- No deje “caer” el nivel de azúcar durante el viaje, pues ello generaría una sensación de fatiga y falta de atención.
- Manténgase hidratado. Los síntomas de deshidratación aparecen relativamente pronto en viajes largos y en verano, y provocan la reducción de la atención, abotargamiento, dolor de cabeza, cansancio y fatiga muscular.
- 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. El objetivo es llegar, y llegar bien.

---

<sup>1</sup> Fuente.- Instituto Nacional de Toxicología

- 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 y descanse.
- Cada parada debe durar al menos diez minutos; bájese del coche y tome un tentempié. Haga ejercicios de desentumecimiento de las articulaciones y de estiramiento de espalda.
- 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.
- La conducción es una actividad compleja, por tanto, conduzca con plenas facultades físicas y psíquicas.

## **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. ANFABRA promueve las bebidas refrescantes como alternativa agradable y divertida 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.