



**Se prevé el desplazamiento de más de cinco millones de vehículos**

## **Durante los desplazamientos en el Puente del Pilar, RACE y ANFABRA recuerdan la importancia de no conducir con fatiga**

- La fatiga al volante causa el 30% de los accidentes de tráfico en nuestro país, aumentando un 86% el tiempo de reacción o el error de percepción de las distancias en un 63%.
- Parar al menos cada 2 horas o 200 kms, realizar estiramientos e ingerir un refresco, son algunas de las medidas preventivas para evitar la fatiga al volante.
- La Campaña “Un refresco, tu mejor combustible” creada por ANFABRA y RACE pretende concienciar a los conductores sobre la necesidad de adoptar correctos hábitos al volante.

**Madrid, 10 de octubre de 2007.** Durante el Puente del Pilar que se inicia pasado mañana, más de cinco millones de españoles se desplazarán a lo largo de todo el país hacia zonas de descanso. Las cifras publicadas hoy señalan que, en el 2006, 54 personas perdieron la vida en las carreteras durante estas fechas. Con el objeto de reducir el riesgo en la vía, y teniendo en cuenta los desplazamientos de largo y corto recorrido, RACE y ANFABRA quieren recordar la importancia de ponerse al volante en las mejores condiciones, ya que la fatiga puede provocar errores en la conducción, golpes por alcance, salidas de vía... Una conducción segura requiere de todos los sentidos. Sin embargo, la falta de descanso, los atascos, las comidas copiosas o la deshidratación, disminuyen los niveles de alerta al volante; por todo ello, en España, la fatiga es causa del 30% de accidentes de tráfico. Un estado que puede prevenirse atendiendo a síntomas como la somnolencia, el picor de ojos o el nerviosismo.

Con el fin de concienciar a los conductores sobre la importancia de evitar la fatiga al volante, el RACE y ANFABRA, la Asociación que agrupa a la industria española de bebidas refrescantes, recomiendan salir de viaje descansados y con plenas capacidades para conducir. Tras una dura jornada de trabajo, ponerse en carretera puede aumentar el riesgo de sufrir un accidente. En este sentido, y según las investigaciones realizadas por ambas instituciones, 8 de cada 10 conductores ha reconocido haber sufrido somnolencia al conducir. Los estudios realizados durante la pasada campaña de verano también demuestran que no parar a descansar, no hacer ejercicio 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 señales u otros estímulos relevantes para la circulación. A su vez, el tiempo de reacción al volante aumenta en más de un 86%.

Por todo ello, ANFABRA y el RACE ofrecen **tres recomendaciones básicas para evitar la fatiga al volante: parar al menos cada 2 horas o 200 kms, realizar estiramientos e ingerir un refresco**, ya que por su contenido en azúcares aporta los niveles necesarios de glucosa al cerebro para mantener su adecuada actividad. También es clave destacar que hay que utilizar los sistemas de retención, y nunca se debe beber alcohol al conducir, aunque sean bebidas de baja graduación, y es recomendable consultar al médico si estamos tomando medicamentos.

**Para más información:**

Comunicación ANFABRA  
Teléfono: 91 594 1809  
[comunicacion@anfabra.es](mailto:comunicacion@anfabra.es)

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