



**Dentro de la Campaña de Prevención de la Fatiga, “Un refresco, tu mejor combustible”**

## **El RACE, ANFABRA, la DGT y la red de estaciones de servicio BP informarán del riesgo de sufrir fatiga en los trayectos del puente del 15 de agosto**

- El objetivo es concienciar a los automovilistas de que los accidentes provocados por fatiga se pueden evitar con sencillas medidas como descansar y beber un refresco, que ayuda a mantener la capacidad de atención al volante.
- Como parte de este dispositivo especial, se instalarán puntos informativos en estaciones de servicio y áreas de descanso de BP en los que se concienciará de la importancia de detectar los síntomas de la fatiga y se darán recomendaciones para adoptar hábitos saludables.
- El fin de semana coincide con las fiestas patronales de un gran número de localidades en el que el binomio fiestas y alcohol está presente en numerosos momentos del día, lo que suele ser un riesgo en la carretera. Además, el cansancio y la conducción nocturna, aumentan la fatiga y provocan un gran número de accidentes.

***Madrid, 11 de agosto de 2011.*** Durante el próximo fin de semana, incluyendo el festivo lunes 15 de agosto, se producirán millones de desplazamientos en uno de los momentos de mayor intensidad de tráfico por las carreteras españolas de todo el año, al coincidir los que inician las vacaciones, los que retornan de su descanso estival, junto con aquellos que aprovechan este largo fin de semana para tomarse unos días de descanso. Además, durante este puente también se celebran las fiestas patronales de muchas localidades, lo que hace que aumenten los trayectos cortos. En todo caso, el cansancio y la somnolencia, unido al aumento del tráfico, provoca un aumento del riesgo de sufrir un accidente. Para alertar de este problema, el RACE, ANFABRA, la DGT y la red de estaciones de servicio BP lanzan una acción para concienciar sobre la fatiga y la somnolencia.

El RACE – Real Automóvil Club de España, ANFABRA la Asociación de Refrescos y la Dirección General de Tráfico (DGT), con la colaboración de la red de estaciones de servicio BP, han elegido uno de los puentes con mayor tráfico del año para poner en marcha un dispositivo especial para concienciar sobre el

riesgo de sufrir fatiga en estos trayectos. Para ello, se instalarán puntos de información atendidos por monitores de RACE en distintas estaciones de servicio de BP distribuidas por la geografía nacional. 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 y evitar el consumo de alcohol siempre que se vaya a conducir. Esta acción de concienciación forma parte de la campaña de prevención de la fatiga que, bajo el lema “Un refresco, tu mejor combustible”, se desarrolla durante estos meses de verano, prestando especial atención a momentos de mucho tráfico, como el que se producirá este fin de semana, en el que aumenta la intensidad circulatoria.

Es importante recordar que la fatiga es la cuarta causa de muerte en las carreteras españolas. Según distintos estudios, parar cada dos horas, realizar pequeños estiramientos e ingerir un refresco, que contribuye a mantener una buena hidratación y aporta azúcares importantes para mantener la atención, son buenos hábitos para prevenir el riesgo de accidente por fatiga.

La falta de descanso, la deshidratación, el calor, el consumo de alcohol, el estrés, etc. son algunas de las causas de la fatiga. Esto provoca una disminución de la atención al volante y aumenta en un 86% del tiempo de reacción ante un obstáculo, lo que incrementa el riesgo de sufrir un accidente. Además, conducir sin descanso supone dejar de ver el 40% de las señales.

Pero los conductores siguen sin ser conscientes del riesgo que supone, por lo que no detectan sus síntomas a tiempo y no toman las adecuadas medidas preventivas. Así, según las conclusiones del “Estudio sobre Fatiga y Conducción 2011” elaborado por el RACE y ANFABRA para analizar los hábitos al volante y nivel de conocimiento y percepción del riesgo de los conductores españoles, un 75% de los entrevistados ha sufrido somnolencia al volante y un 60% pérdidas de concentración.

## **Fiestas patronales y alcohol**

Otros de los riesgos para la seguridad vial en estos días es el consumo de alcohol. El 15 de agosto coincide con las fiestas patronales de muchas localidades españolas. En estas celebraciones muchas veces se consume alcohol y después se coge el coche. Por eso, en la campaña se insistirá en que alcohol y conducción son incompatibles, ya que no sólo supone una infracción sino que, además, multiplica por nueve el riesgo de accidente. Además, el cansancio, la conducción nocturna, los desplazamientos por carreteras secundarias, frecuentes también en estos días, hacen que el riesgo de siniestralidad se dispare.

## Consejos para los desplazamientos del 15 de agosto

La seguridad vial requiere que el conductor esté en las mejores condiciones cuando se pone al volante. Incorporar buenos hábitos es la mejor forma de mejorar la seguridad y reducir los riesgos.

- Tómese la conducción de forma relajada y no intente recuperar el tiempo perdido tras un atasco. El objetivo es llegar, y llegar bien.
- Debemos cumplir y respetar las normas de circulación.
- 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 quince 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.
- 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.
- Algunos medicamentos, pueden provocar somnolencia o afectar a la visión o la coordinación. Consulte a su médico antes de iniciar el viaje.
- Adopte las mismas precauciones al realizar desplazamientos cortos que en los de largo recorrido. Las carreteras secundarias causan un gran número de accidentes mortales.
- Un último consejo: cuando pare, tome una bebida refrescante ya que, además de hidratarle, le ayudara a despejarse, mejorar sus niveles de atención.

### Para más información:

Gabinete Prensa ANFABRA (Inforpress)  
91 564 07 25 / [eroman@inforpress.es](mailto:eroman@inforpress.es) / [sdiaz@inforpress.es](mailto:sdiaz@inforpress.es)  
Departamento Comunicación ANFABRA  
91 552 62 75 / [comunicacion@anfabra.es](mailto:comunicacion@anfabra.es)

RACE Departamento de Comunicación  
Tel. 91 594 77 02  
[comunicacion@race.es](mailto:comunicacion@race.es)