

Según el “Estudio de Fatiga y Conducción 2008”, el 81% de los conductores cántabros ha sufrido somnolencia al volante

## **La Campaña “Un refresco, tu mejor combustible”, Santander**

**Santander, 18 de septiembre de 2008.** Según el “Estudio de Fatiga y Conducción 2008”, elaborado por el RACE, Real Automóvil Club de España y ANFABRA, la Asociación que agrupa a los fabricantes de bebidas refrescantes, el 81% de los conductores cántabros ha sufrido somnolencia al volante y el 83% ha sufrido pérdida de concentración, lo que manifiesta unos síntomas claros de haber conducido bajo los efectos de la fatiga en su grado más extremo. Sin embargo, según estudios médicos y psicotécnicos, la fatiga se puede evitar con sencillas medidas preventivas como parar cada 200 kilómetros o 2 horas de conducción, realizar unos ejercicios de estiramiento y beber un refresco, para mantener una buena hidratación y despejarse.

En España, la fatiga causa el 30% de los accidentes de tráfico, lo que la sitúa como la cuarta causa de siniestralidad mortal en nuestras carreteras. Falta de descanso, calor, deshidratación, sueño, consumo de alcohol, etc. son algunos de los factores que provocan su aparición. Pero los conductores cántabros siguen sin ser conscientes del riesgo que supone sufrirla durante la conducción. Así, un dato relevante de la encuesta en Cantabria fue observar que la media de tiempo de conducción entre paradas de descanso se sitúa en 2,5 horas, cifra superior a la recomendación de parar cada dos horas al volante. En este sentido, los datos revelan que el la mitad de los conductores cántabros ha iniciado un viaje de largo recorrido tras la jornada laboral.

Si consideramos la percepción de situaciones de riesgo, para los conductores residentes en Cantabria el momento más peligroso de un viaje lo sitúan al final del recorrido, y cuando anochece. Al preguntarles por las medidas que adoptan cuando se notan fatigados, el 79% de los conductores opta por caminar y estirar las piernas, seguido por la ingesta de un refresco y abrir las ventanillas para refrescar el habitáculo. En este sentido, sólo parar a descansar, recuperar el tono físico e ingerir un refresco ayuda a prevenir la fatiga al volante.

En cuanto a las causas de la fatiga, los usuarios cántabros consideran que lo que más influye en su aparición son las comidas copiosas, la ingesta de alcohol, no descansar lo suficiente antes de salir o no hacer las paradas de descanso recomendadas durante el viaje.

### **La Campaña en Santander**

A la pregunta de qué medidas consideran que se deberían adoptar para reducir la siniestralidad asociada a este factor de riesgo, los encuestados en Cantabria han respondido, con un 84%, que se deberían intensificar las campañas informativas. En este sentido, y para enseñar a los usuarios a identificar las

señales de la fatiga durante la conducción y concienciar de la importancia de prevenirla, el RACE y ANFABRA, lanzan la tercera edición de la Campaña informativa “Un refresco, tu mejor combustible”.

Partiendo de los resultados de los estudios y de la percepción de los conductores, la Campaña pretende informar al usuario desde la proximidad. Por ello, y tras el éxito de ediciones anteriores, se continuará con el método que el RACE lleva practicando desde hace años, que incorpora formación teórica y práctica.

Esta acción de concienciación estará en el **Centro Comercial Peñacastillo de Santander durante los días 18, 19 y 20 de septiembre, en horario de 11 a 14 y de 16:30 a 21:30 horas**. En el área de formación teórica y práctica, coordinado por especialistas en seguridad vial, se incluyen siguientes actividades:

- **Charlas formativas** sobre los riesgos de la fatiga en la conducción.
- **Vídeos divulgativos** en los que se ve gráficamente 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** en los que los visitantes podrán comprobar sus habilidades en la conducción y ver cómo afecta la fatiga en la disminución de los niveles de alerta y en la capacidad de reacción.

**Para más información:**

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

ANFABRA. Gabinete de Prensa  
Tel. 91 768 47 00 / 91 552 62 75  
[comunicacion@anfabra.es](mailto:comunicacion@anfabra.es)