



RACE y ANFABRA advierten de los peligros de conducir bajo los efectos de la fatiga durante los desplazamientos del Puente de Mayo

El 49% de los conductores españoles reconoce haber tenido que parar a descansar o dormir al conducir bajo una fatiga extrema

- La fatiga, generada entre otras causas por la falta de descanso, los atascos, las comidas copiosas o el consumo de alcohol, aumenta el error de percepción de las distancias y el tiempo de reacción al volante.
- Según un estudio elaborado por el RACE y ANFABRA, el 34% ha iniciado un viaje tras una jornada laboral, lo que aumenta el riesgo de fatiga, y el 50% ha sufrido pérdidas de concentración durante los desplazamientos.
- Ante estas situaciones, casi la mitad de los entrevistados reconoce que parar y tomar una bebida refrescante les ha ayudado a despejarse.

Madrid, 30 de abril de 2008.- Durante este Puente de Mayo, y según la DGT, se producirán 6,6 millones de desplazamientos. Conocer mejor la fatiga y los hábitos de los conductores es ayudar a reducir sus riesgos en la accidentalidad.

Así, según el *“Estudio sobre Fatiga y Conducción 2008”* elaborado por el RACE, Real Automóvil Club de España, y ANFABRA, Asociación Nacional de Fabricantes de Bebidas Refrescantes Alcohólicas, el 80% de los conductores españoles considera que es un factor clave de siniestralidad en la carretera. Sin embargo un elevado porcentaje no detecta sus síntomas a tiempo, como demuestra el que el 61% de los entrevistados ha sufrido pérdidas de concentración, el 75% somnolencia y casi el 50% reconoce haber tenido que parar a descansar o dormir al conducir bajo condiciones de fatiga extrema. Para evitar llegar a estas situaciones, casi la mitad de los encuestados reconoce que pararse y tomar un refresco les ha ayudado a despejarse.

La fatiga, un “enemigo silencioso”

El no descansar lo suficiente, las comidas copiosas, el tráfico intenso, la deshidratación o el consumo de alcohol, entre otros factores, hacen que aparezca la fatiga en la conducción. Sin embargo, un 40% de los conductores no sigue las recomendaciones en cuanto a las paradas de descanso, y como dato aún más preocupante, casi un 10% afirma no parar durante largos desplazamientos o hacerlo a partir de las 4 horas de conducción.

El estudio, que recoge una muestra de 1.200 encuestas, también indica que para el 94% de los conductores el alcohol es la causa que más influye en los accidentes de tráfico, seguido de la somnolencia, con un 81% de influencia.

Es importante recordar que el estudio realizado por ANFABRA y RACE en 2007, con el objetivo de medir, mediante pruebas médicas y psicotécnicas, las consecuencias de la fatiga y sus vías de prevención, señalaba que no descansar cada dos horas, no hacer ejercicios 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 información, como a la hora de ver señales o cualquier otro estímulo relevante para la circulación. Además, el tiempo de reacción al volante aumenta en más de un 86%.

Esta fatiga acumulada puede provocar un aumento del riesgo en los kilómetros finales de nuestro viaje. Así, el 35% de los conductores reconoce que al final del desplazamiento es cuando existe un mayor peligro, seguido de un 30% de usuarios que consideran que este riesgo se da tras un atasco prolongado.

La fatiga provoca en España alrededor del 30% de los accidentes de tráfico, sobre todo en los grandes desplazamientos. Sin embargo, este “enemigo invisible del conductor” es uno de los factores a los que se presta menos atención. Por eso, es importante saber detectar a tiempo sus síntomas, como la falta de concentración, picor de ojos, calambres musculares, zumbidos de oídos, sensación de brazos o pies dormidos, somnolencia, etc.

Para ello, se ha preguntado a los usuarios sobre distintas medidas encaminadas a reducir este riesgo. Entre las respuestas, 90% de los encuestados considera necesario desarrollar más campañas para informar sobre la fatiga en la conducción y siete de cada diez conductores estarían a favor de instalar en los vehículos sistemas que avisen a las dos horas de conducción.

Al la hora de emprender un viaje largo, es importante seguir una serie de consejos, entre los que destacaría el parar a descansar cada dos horas, realizar ejercicios físicos o paseos para estirar, e ingerir bebidas refrescantes para hidratarse y aportar azúcares que nos ayudarán a mantener la atención al volante.

CONSEJOS PARA EVITAR LA FATIGA AL VOLANTE

- Procure dormir lo suficiente antes de emprender un viaje de largo recorrido.
- Evite conducir en las horas del día en las que hace más calor, y no ingiera comidas copiosas y pesadas antes de empezar el viaje.
- Realice paradas cada dos horas de entre 15 y 20 minutos. Al detenerse a descansar, haga ejercicios de estiramiento y tome un refresco
- Manténgase hidratado. Los síntomas de deshidratación aparecen relativamente pronto en viajes largos, y provocan la reducción de la atención, fatiga muscular, dolor de cabeza y cansancio.

- Tómese la conducción de forma relajada y no intente recuperar el tiempo perdido tras un atasco.
- 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.
- Llevar la ventanilla semiabierta para ventilar el habitáculo, evitando que el aire dé directamente en los ojos.

ANFABRA

ANFABRA es la organización que, desde su creación en 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. En este sentido, 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.

Para más información:

Departamento de comunicación RACE
Teléfono 91 594 7702
comunicacion@race.es

Comunicación ANFABRA
91 552 62 75
comunicacion@anfabra.es