

La fatiga y la somnolencia son la cuarta causa de mortalidad en accidentes de tráfico

Operación salida: El RACE y la Asociación de Bebidas Refrescantes (ANFABRA), con el apoyo de la Dirección General de Tráfico presentan el vídeo completo de su campaña para prevenir la fatiga al volante

- Los protagonistas de la campaña son los cómicos "El Culebra" (Alfonso Sánchez) y "El Cabeza" (Alberto López), conocidos por sus vídeos virales y tras su participación en producciones como la película "8 apellidos vascos" y la serie "Allí abajo"
- Cerca del 55% de los conductores no cumplen los tiempos recomendados de descanso y un 6% hace todo el trayecto sin ningún descanso
- La aparición de la somnolencia o el cansancio son una situación de mucho o bastante riesgo en la conducción para el 84% de los conductores encuestados
- Parar a descansar y consumir bebidas refrescantes mejora la atención del conductor y reduce los síntomas de fatiga.

Madrid, 29 de julio. La operación salida de agosto es uno de los momentos de mayor siniestralidad en carretera, por lo que prestar atención durante los desplazamientos se convierte en un ejercicio de especial importancia para los conductores. En la operación salida de agosto se esperan 6,5 millones de desplazamientos, en un momento marcado por el fuerte calor y que además coincide con un fin de semana.

En estos viajes por carretera es cuando resulta más necesario combatir el cansancio y la somnolencia, así como mantener un buen nivel de hidratación para evitar riesgos. Por ello, el RACE y la Asociación de Bebidas Refrescantes (ANFABRA), con el apoyo de la Dirección General de Tráfico (DGT), ponen en marcha una nueva edición de la campaña "Un refresco, tu mejor combustible", y estrenan el vídeo completo de la campaña con el objetivo de concienciar sobre la importancia de la hidratación durante la conducción, en este caso desde el humor.

La campaña, que cumple 11 años, cuenta en esta edición con la colaboración de los actores y cómicos "El Culebra" (Alfonso Sánchez) y "El Cabeza" (Alberto López), que saltaron a la fama con una serie de vídeos virales en internet y tras su participación en la exitosa película "8 apellidos vascos" y la serie "Allí abajo", entre otros trabajos. Ellos son los protagonistas de unos vídeos que, en clave de humor, recogen consejos muy

serios como parar cada dos horas ó 200 km en trayectos largos, bajar del vehículo, realizar ejercicios de estiramiento y rehidratar al organismo con un refresco, ya que reducen el cansancio y por tanto mejoran nuestras condiciones para conducir.

El elevado número de kilómetros recorridos, las altas temperaturas, la intensidad del tráfico en ruta, y las prisas por llegar al destino deseado, son algunos de los factores que influyen en la aparición de la fatiga al volante en este tipo de trayectos. De hecho, existen unos síntomas concretos que identifican este “cansancio” que acumula el conductor durante los trayectos largos, como la pérdida de concentración, el picor de ojos, la visión borrosa, el parpadeo constante, la necesidad de moverse en el asiento, la deshidratación o, en último término, la somnolencia.

Lo más relevante es cómo afecta la fatiga a la capacidad de procesar la información del tráfico, ya que bajo sus efectos se ralentizan todos los procesos de toma de decisiones y se incrementa el tiempo de reacción ante cualquier situación de peligro.

Estudio sobre fatiga en los desplazamientos de verano

Como parte de la campaña, se ha elaborado una encuesta en la que se ha preguntado a más de 1.000 conductores que van a realizar largos recorridos durante estas vacaciones sobre cómo le afecta la fatiga en su conducción.

En general, la tendencia es viajar acompañado (92%), especialmente por la pareja o la familia, por lo que existe mayoritariamente la posibilidad de turnarse al volante para prevenir la aparición de la fatiga. Pese a esta posibilidad, el 55% de los encuestados que viajan acompañados declaran que únicamente ellos conducen en el trayecto. Mientras que en los jóvenes de 18 a 24 años, únicamente el 38% optan por conducir solos (el 62% prefieren turnarse), en edades más altas como de 55 a 64 años son el 59% los que conducen solo ellos, y en mayores de 65 años esta cifra alcanza el 80% (20% comparte).

Por otra parte, y a pesar de que la mayor parte de los trayectos se realizan por autopistas y autovías, son las carreteras convencionales, de doble sentido, las que cansan o fatigan en mayor medida (el 60,5% de los encuestados así lo declaran). De hecho, la edad es un factor clave en este punto, puesto que a mayor edad del conductor, más fatigado se siente en este tipo de vías. Así lo reconocen el 43% de los jóvenes de 18 a 24 años, el 50% de 25 a 34 años, el 73% de los conductores de 55 a 64 años, y el 77% de los mayores de 65 años.

Pautas de descanso e hidratación

Realizar paradas cada dos horas ó 200 km en trayectos largos es clave para mantener un buen nivel de atención, los reflejos y una condición física que permitan realizar el trayecto en condiciones de comodidad y seguridad. En estas paradas es necesario bajar del vehículo, realizar ejercicios de estiramiento y rehidratar al organismo. El 55% de los

conductores señalan que para transcurridas más de dos horas y el 6% admiten no realizar ningún descanso durante el desplazamiento.

Respecto al estado del conductor mientras conduce, el 31% declaran haberse sentido fatigados en el viaje. Los principales motivos que alegan son: la intensidad del tráfico (47%), las horas al volante (46%), circular por carreteras de doble sentido (32%), y no beber suficiente líquido (21%).

También se ha preguntado cuál es la principal medida que toman los conductores cuando sienten los síntomas de la fatiga. En este sentido, un 33,5% indicó que para y baja del vehículo para despejarse, un 32,5% que para y bebe para hidratarse, un 13% que para únicamente para que acto seguido conduzca otro ocupante del vehículo, un 10% que para e intenta conciliar un pequeño sueño, y un 9,5% que baja las ventanillas durante el viaje para que entre aire fresco. Sólo el 1,5% restante afirma intentar proseguir el viaje para llegar cuanto antes al destino.

La fatiga es la cuarta causa de siniestralidad mortal en las carreteras españolas. El 84% de los conductores considera que la somnolencia y el cansancio suponen un gran riesgo en la carretera, pero en la práctica son muchos los que no siguen los consejos para evitarla. La Campaña “Un refresco, tu mejor combustible” volverá a recordar la importancia de la prevención.

Consejos para evitar la fatiga en verano

- Ponte en carretera descansado: duerme un mínimo de 7 horas e intenta evitar viajes después de la jornada laboral.
- Viajar de forma cómoda reduce la fatiga, ajusta bien el asiento (banqueta y respaldo), el reposacabezas y haz un reglaje en profundidad y altura del volante.
- Tómate la conducción de forma relajada y no intentes recuperar el tiempo perdido tras un atasco. El objetivo es llegar, y llegar bien.
- No bajes la vigilancia en los kilómetros finales, ya que muchos accidentes se producen en estos momentos.
- Durante el viaje, descansa cada dos horas o 200 kilómetros y aprovecha para hacer unos estiramientos para recuperar el tono físico. Reduce este plazo si viajas de noche.
- Mantente hidratado, ya que la falta de líquidos provoca, entre otras cosas, una reducción de la atención, dolor de cabeza y cansancio muscular.
- Cuando pares, toma una bebida refrescante ya que, además de hidratarte, ayudará a despejarte y mejora los niveles de atención. Un refresco es tu mejor combustible... Quitale la sed, no los puntos.