

Según el trabajo dentro de la campaña de prevención de la fatiga “Un refresco, tu mejor combustible”

La falta de descanso y la deshidratación reducen en un 50% la atención al volante durante un largo viaje

- El informe sobre hábitos de conducción, elaborado por el Observatorio Español de Conductores – DUCIT para la campaña “un refresco, tu mejor combustible, señala que el 55% de los conductores no para lo recomendado y el 20% no descansa.
- Uno de cada tres conductores con síntomas de deshidratación y fatiga invadió el carril contrario en vías secundarias en las pruebas de conducción simulada.
- Las pruebas neurológicas realizadas en simuladores de conducción en carretera, un nivel bajo de hidratación y glucosa aumenta en un 66% la agresividad al volante, provoca un 33% más de salidas de la vía y reduce la concentración en un 27%.
- Parar a descansar, aprovechar para estirarse y beber un refresco mejora la atención del conductor y reduce los síntomas de fatiga durante el viaje.

Madrid, 13 de Julio de 2017. La fatiga es la cuarta causa de siniestralidad mortal en las carreteras españolas. Sin embargo, es un riesgo que se puede evitar adoptando buenos hábitos al volante. Por ese motivo, el RACE y la Asociación de Bebidas Refrescantes, ANFABRA, con el apoyo de la DGT, pusieron en marcha hace 12 años la campaña “Un refresco tu mejor combustible” para mejorar los hábitos de conducción y reducir el riesgo. En esta edición se han realizado dos trabajos: una encuesta a más de 1.000 conductores que realizarán un largo viaje durante este verano, y el estudio, mediante pruebas neurológicas en simuladores de conducción del RACE, para conocer los efectos que supone conducir bajo los efectos de la deshidratación.

La época estival es el momento del año en que más desplazamientos se producen, y en los que es muy común que aparezcan síntomas de fatiga propiciados por el cansancio, las altas temperaturas, la deshidratación o por el tipo de carretera por la que se circula. En estos meses, y según datos de la DGT, se producirán 86 millones de desplazamientos, el 71% de los conductores realizará viajes de largo trayecto, y de ellos, un 35% superará los 1.000 km.

El Observatorio Español de Conductores DUCIT ha querido conocer las preocupaciones y hábitos de los conductores que se ponen en carretera en esta época. A la hora de preguntarles si viajan solos o acompañados, el 92% de los encuestados lo hacen acompañados, pero solo un 45% declaró que se turna al volante. Este porcentaje sube hasta el 80% en los mayores de 65 años, mientras que el 62% de los conductores menores de 34 años indicaron que sí se intercambian al volante durante los largos viajes. Otro dato significativo es el referido a los descansos durante el viaje: un 55% no para cada dos horas, como se recomienda para reducir el riesgo de cansancio, y un preocupante 20% que no para en un viaje largo. Y lo que todavía resulta más peligroso: el 6% de los conductores declara hacer viajes de entre 500 y 1000 km sin parar.

Los datos reflejan que tres de cada 10 conductores han sentido cansancio extremo en el viaje, principalmente causado por la intensidad del tráfico, las horas al volante y por circular por carreteras convencionales, lo que requiere una mayor atención. Además, cerca de un 80% reconoce haber sufrido somnolencia, la fase final y más peligrosa de la fatiga.

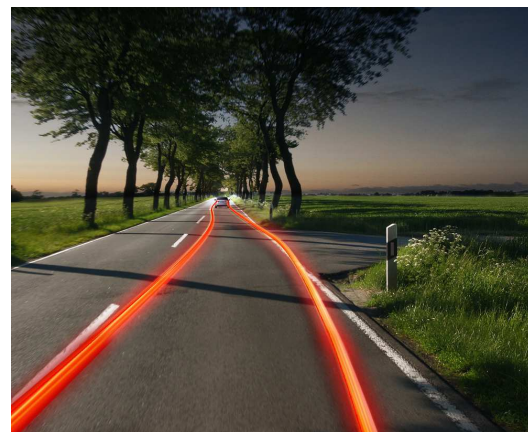
Una correcta hidratación mejora la capacidad de conducir y reduce el riesgo

Junto con el descanso, otro de los factores que más afecta a la fatiga del conductor es la deshidratación, unido a unos bajos niveles de glucosa. De hecho, los estudios constatan que una hidratación insuficiente puede provocar las mismas reacciones al volante que cuando se conduce bajo los efectos de determinados niveles de alcohol. Sin embargo, un 20% de los conductores no identifica la falta de hidratación como causante de la fatiga o como factor que puede provocar un riesgo de accidente. Por ello, el RACE ha querido conocer qué efectos produce la deshidratación en la conducción mediante unas pruebas neurológicas a conductores. En las instalaciones del Circuito del Jarama-RACE, 14 automovilistas se sometieron a unas pruebas en las que se controló la respuesta psicogalvánica, los valores recogidos en el electroencefalograma y la medición de la tasa cardiaca.

El cuerpo humano está compuesto, en más de un 70%, por líquidos. Si descienden los niveles de hidratación y de glucosa (el combustible del cerebro), la capacidad de atención y el tiempo de respuesta ante determinadas situaciones de la conducción se ven afectadas. En las pruebas realizadas a los conductores se comprobó que, cuando conducían deshidratados, se adelantaba la aparición de la fatiga en un 50%, con la consiguiente pérdida de atención al volante. Esto, trasladado al tiempo de conducción, muestra como un conductor bajo estas condiciones debería parar a descansar e hidratarse mucho antes que un conductor bajo condiciones normales.

En las pruebas se constató que, en un 66% de los casos, la deshidratación al volante provoca una conducción más agresiva y una mayor brusquedad en las maniobras. También desciende en un 27% la concentración, tanto en los recorridos urbanos como interurbanos, con el consiguiente riesgo de accidente. Es importante recordar que los estados óptimos de concentración son fundamentales para una conducción segura, tanto en adelantamientos, como en frenadas de emergencia o a la hora de guardar la distancia de seguridad. Del mismo modo, un tercio de los conductores evaluados cometieron más errores que el resto de conductores, con un 17% más de frenazos bruscos.

El análisis reveló que el uno de cada tres conductores con síntomas de deshidratación y fatiga invadió el carril contrario a la hora de realizar las pruebas de conducción simulada. Este dato, si lo extrapolamos a la conducción por carreteras secundarias de doble sentido, supone un gran peligro, teniendo en cuenta el distinto perfil de usuarios que circulan por estas vías, como ciclistas, peatones, vehículos pesados, maquinaria agrícola... Para reducir el riesgo, la campaña de RACE, ANFABRA y la DGT recomienda parar a descansar cada dos horas, y aprovechar para hidratarse con un refresco, lo que aumenta la capacidad de atención un 26%.



“Un refresco, tu mejor combustible”, 12 años concienciando a los conductores

La campaña para prevenir la fatiga, una de las más veteranas de España, ha conseguido concienciar a los usuarios sobre los riesgos de circular bajo los efectos de la fatiga. Desde hace más de una década se han venido desarrollando distintas acciones, desde estudios científicos, encuestas en conductores, acciones de concienciación presenciales por toda España y en las redes sociales. En esta edición 2017 se sigue apostando por la investigación y la divulgación, iniciando un programa para prevenir los riesgos del tráfico en el ámbito laboral.

Aunque las cifras de accidentalidad de la última década muestran un importante descenso de los fallecidos en accidente de tráfico aún queda mucho trabajo por hacer en materia de concienciación del conductor.

Consejos para evitar la fatiga al volante este verano

- Ponte en carretera descansado: duerme un mínimo de 7 horas e intenta evita viajes después de terminar tu 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... Quita la sed, no los puntos.