

XIII Campaña “Un refresco, tu mejor combustible” para prevenir la fatiga en los desplazamientos de las vacaciones de verano

Viajar sin descansar y el consumo de alcohol, entre las conductas de los conductores que más inciden en la siniestralidad

- El estudio “Hábitos de conducción 2018”, elaborado por el Observatorio Español de Conductores – DUCIT sobre una muestra de 3.000 conductores señala que el 74% no para lo recomendado y el 14% hace un viaje largo sin descanso. Además, una cuarta parte reconoce coger el coche después de haber bebido alcohol.
- Los hombres, especialmente con edades comprendidas entre los 35 y 55 años, son los que presentan peores hábitos de conducción. En general, se perciben “actitudes más responsables” por parte de las mujeres y los conductores de más edad.
- Las pruebas realizadas dentro de la campaña por el Instituto de Biomecánica de Valencia (IBV) muestra gráficamente la relación entre el tiempo de conducción y las alteraciones en la postura, la presión interdiscal, el cansancio físico o las alteraciones en la visión, lo que afecta a la toma de decisiones y aumenta el tiempo de reacción.
- Parar a descansar, aprovechar para estirarse y beber un refresco mejora la atención del conductor de forma que el tiempo de respuesta es un 26% más rápido.

Madrid, 28 de junio de 2018. Con la llegada del verano se inicia la época del año en la que se produce un mayor número de viajes y, unido a ello, también un mayor número de accidentes. Se esperan cerca de 90 millones de desplazamientos, el 70% de ellos de larga distancia. Entre julio y septiembre, los conductores españoles recorrerán de media alrededor de 1.000 kilómetros y más de un 15% superará los 4.000 km. Estos datos hacen necesario, un año más, recordar la importancia de adoptar buenos hábitos al volante y prevenir la fatiga. Con este objetivo, el RACE y la Asociación de Bebidas Refrescantes, ANFABRA, con el apoyo de la DGT, pusieron en marcha hace 13 años la campaña de seguridad vial, “Un refresco, tu mejor combustible”. En esta edición se han realizado dos trabajos: una encuesta a 3.026 conductores y un estudio en el que, mediante distintas pruebas de biomecánicas, se muestran los efectos de la conducción prolongada y la postura en el cansancio físico y mental.

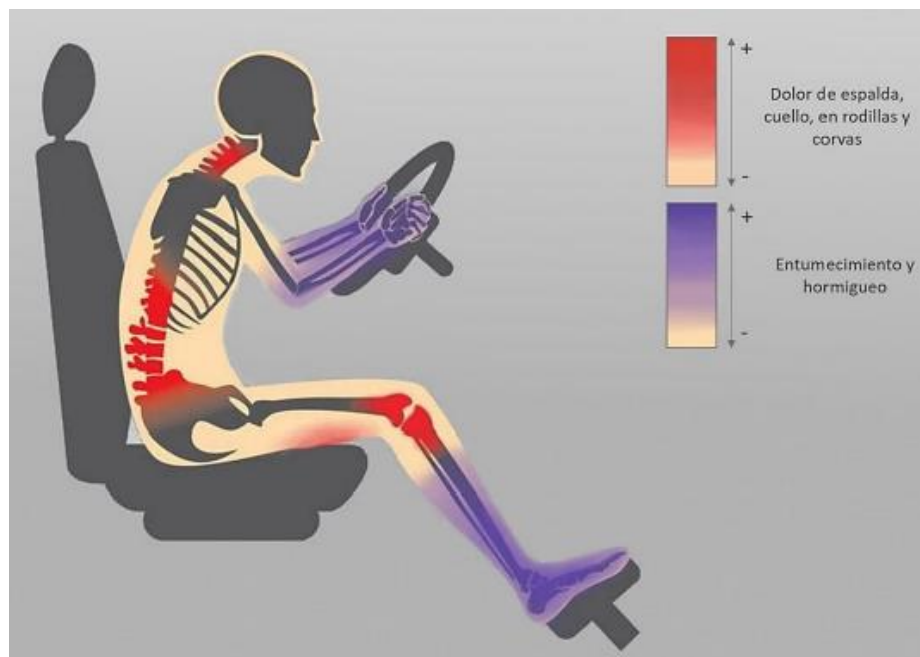
La fatiga es la cuarta causa de siniestralidad mortal en las carreteras españolas. Sin embargo, según demuestran diversos estudios, es un riesgo que se puede evitar adoptando adecuados hábitos al volante.

En los desplazamientos largos existen ciertas variables que pueden afectar a nuestra conducta al volante, como son la falta de descanso, los kilómetros recorridos, los atascos,

viajar tras una jornada de trabajo, la deshidratación... incrementando el riesgo de fatiga, y por lo tanto, la posibilidad de generar situaciones de peligro en la carretera, tanto para el que la sufre como para el resto de usuarios de la vía.

La fatiga se manifiesta con síntomas como la pérdida de concentración, picor de ojos, visión borrosa, parpadeo constante, necesidad de moverse en el asiento, deshidratación y somnolencia. Sus consecuencias son una pérdida de atención y un aumento del tiempo de reacción ante un obstáculo de un 86%. Por tanto, es importante detectar los síntomas a tiempo y tomar las medidas necesarias para evitar una situación que puede desencadenar un accidente.

Las pruebas elaboradas por el Instituto de Biomecánica de Valencia (IBM) muestran que a partir de las dos horas de conducción se empiezan a detectar alteraciones en la visión, en los movimientos y en la toma de decisiones. La continua exposición a las vibraciones del vehículo y la postura adoptada da lugar a una alteración de las curvaturas naturales de la espalda, el aumento de la presión intervertebral, el aumento de la actividad muscular en diferentes zonas, las oclusiones en la presión sanguínea, así como cambios en las presiones soportadas en los tejidos blandos.



Hábitos de los conductores

Los estudios indican que la fatiga afecta en gran medida a las capacidades al volante. Pero, ¿son los conductores conscientes? Los consejos de seguridad vial ofrecidos a lo largo de estos años están consiguiendo resultados, aunque todavía queda mucho por mejorar. Por eso, se han analizado los hábitos, en especial en los desplazamientos estivales.

Al preguntarles por la hora a la que prefieren iniciar el viaje a sus destinos de vacaciones, la mayoría se decanta por la mañana. Sólo un 5% opta por la noche (un poco más, 7%, en el caso de los más jóvenes). Las 9:15 se sitúa como la hora media de salida. Los más madrugadores son los grupos de edades comprendidas entre los 46 y 55 años (el 72% salen

a primera hora) y de 56 a 65 años (75%). Por el contrario los de más de 65, madrugan menos pero mayoritariamente viajan por la mañana (un 1% lo hace por la tarde o la noche).

Un dato importante es el referido al descanso: aún existe un 14%, es decir, 3,5 millones, que hacen un viaje largo sin parar. En el caso de menores de 25 años este porcentaje sube hasta el 20%. Por Comunidades Autónomas, destaca Aragón, donde casi un tercio de los encuestados dice hacer el viaje del tirón, seguido de Andalucía (21%) y Castilla La Mancha (19%). Por el contrario, los de Murcia (un 6% no paran), Madrid (9%) y Galicia (9%) se sitúan por debajo de la media. En términos generales, tres cuartas partes de los conductores no hacen las paradas que serían recomendables. A pesar de ello, tienen una baja percepción del riesgo y una falsa sensación de confianza, ya que el 75% declaran que pueden hacerlo sin cansarse.

Junto al elevado número de desplazamientos y kilómetros que se recorrerán en estos meses sin el suficiente descanso, los conductores viajan en otras condiciones que incrementan el riesgo de fatigarse y de sufrir un accidente como tener pérdidas de concentración/ apartar la vista de la carretera (64%), conducir con sueño (58%), iniciar un largo viaje después de salir de trabajar (14%).

Por tipo de carreteras, las de doble sentido son las que provocan más sensación de fatiga o cansancio, según reconoce la mitad de los encuestados.

El alcohol y conducción

Según datos de la DGT, el consumo de alcohol genera entre el 30 y el 50% de los accidentes mortales. Sin embargo, los conductores siguen sin cumplir la recomendación de que cuando hay que ponerse al volante se debe optar por bebidas sin alcohol. Así, un 25% afirma que bebe alcohol y conduce, más los hombres (31%) que las mujeres (18%), y en edades comprendidas entre los 56 y los 65 años.

Por CCAA destacan por encima de la media en cuanto a consumo de alcohol y conducción, los de Baleares (34% beben y cogen el coche) y País Vasco (31%).

La hidratación, otro riesgo olvidado

Mantener una adecuada hidratación, especialmente en verano y en viajes largos, también es importante. Sin embargo, un 61% de los conductores no son conscientes de que provoca reducción de la atención, dolor de cabeza, cansancio y fatiga muscular. El uso del aire acondicionado no evita la aparición de estos factores, sino que puede reseca el ambiente, lo que también genera sed, además de sequedad en la garganta y fatiga, sensaciones que pueden afectar a la atención del conductor.

Estudios realizados previamente por el RACE en simuladores de conducción y en el marco de esta campaña de prevención de la fatiga indican que 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%. De hecho, los conductores que viajan con un nivel de hidratación insuficiente cometen los mismos errores que los que lo hacen bajo los efectos del alcohol.

Consejos para evitar la fatiga al volante este verano

Para evitar la aparición de la fatiga, hay que tener en cuenta que conocer los síntomas es la mejor forma de prevenirla. En los largos desplazamientos hay que recordar tres reglas básicas: parar al menos cada 2 horas, estirarse y aprovechar para beber un refresco, para mantener el tono físico y la capacidad de atención.

- 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.